

Утверждаю:

Директор ГБОУ

школы-интерната № 3

г. Армавира

О.В. Мельникова

«01» сентября 2025г



Примерное двухнедельное перспективное меню для учащихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края школы-интерната № 3 г. Армавира в возрасте от 7 до 11 лет

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак №1														
	Пудинг творожный запеченный	190	325,00	14,00	15,20	23,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		724,15	29,05	37,84	92,50	67,66	0,32	25,23	4,70	476,28	111,47	581,76	8,70
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	90	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,20	16,00	114,40	1,44
	Рагу овощное	150	144,00	3,20	8,56	13,60	-	0,08	12,80	2,96	60,80	43,52	104,32	1,28
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		719,83	31,99	26,61	89,02	0,04	0,57	34,20	9,01	272,44	218,72	677,72	11,72
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	0,10	0,28	-	6,58	150,02	54,20	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,10	0,32	12,00	6,58	160,02	78,20	252,24	2,06
	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,40	53,80	0,76
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206,00	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		717,80	27,21	36,21	111,94	0,02	0,39	20,27	11,17	157,38	151,00	427,20	9,05
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2629,50	101,07	111,10	388,28	67,86	1,66	91,85	31,56	1246,12	580,39	2073,92	31,68

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Вторник														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	200,00	250,00	4,50	19,20	38,50	0,03	0,06	-	0,30	178,00	25,40	96,40	3,30
	Какао с молоком	200,00	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Итого		642,50	22,74	41,76	104,18	0,20	0,32	25,40	3,66	556,58	112,87	526,66	12,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60,00	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200,00	127,60	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,60	0,40	40,00	14,40	36,00	0,80
	Котлета из мяса птицы	90,00	237,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Макароны отварные со сл.маслом	150,00	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из яблок с лимоном с вит. "С"	180,00	85,00	0,20	0,10	22,10	0,00	0,01	3,30	0,10	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		769,07	28,00	14,86	103,45	0,04	0,49	10,70	5,47	153,37	135,69	375,33	9,93
Полдник	Оладьи запечённые со сл.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12,00	4,66	41,60	65,60	183,00	2,00
Ужин №1	Капуста тушеная	60,00	41,4	1,2	2,04	4,56	10,2	0,02	7,02	0,2	33	12	24,6	0,48
	Котлета рыбная Любительская	90,00	106,00	12,04	3,60	6,20	0,02	0,19	13,50	2,80	44,80	52,80	284,70	0,57
	Картофель отварной со сл.маслом	150,00	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		505,00	21,87	12,59	79,00	10,49	0,64	23,92	11,99	248,60	199,70	516,50	9,93
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200,00	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2350,60	88,42	82,65	363,52	10,79	1,73	72,17	25,88	1180,15	534,86	1736,49	34,05

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Среда														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	60,00	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200,00	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		624,39	25,95	41,60	105,62	0,39	0,33	30,80	4,83	494,58	111,27	583,16	10,36
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60,00	74,00	1,20	5,40	6,50	-	0,01	5,50	4,50	32,00	19,00	36,00	1,10
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200,00	105,00	1,90	4,06	13,12	-	0,11	35,49	0,60	41,29	62,18	172,06	2,34
	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140,00	175,00	11,90	11,82	5,60	0,02	0,05	-	0,42	47,60	29,40	144,20	2,10
	Пюре картофельное со сл.маслом	150,00	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180,00	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		754,60	24,52	28,98	97,41	0,58	0,51	70,99	12,62	489,69	249,14	649,06	17,62
Полдник	Хлеб пш йод	50,00	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,00	0,60	10,00	7,00	32,50	0,55
	Повидло, джем или варенье	50,00	131,00	0,20	0,00	32,50	0,00	0,01	0,25	0,00	7,00	3,50	4,50	0,65
	Сок фруктовый пром.произ.	200,00	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		360,00	5,20	0,42	57,12	0,00	0,11	12,25	0,60	27,00	34,50	67,00	1,24
Ужин	Биточек из мяса птицы	90,00	180,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150,00	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		600,22	28,33	18,36	93,61	0,04	0,47	2,20	7,12	117,67	183,81	406,97	10,19
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2439,21	89,80	94,36	361,76	1,05	1,48	116,39	25,27	1308,94	599,72	1841,19	39,56

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Четверг														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак №1														
	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	9,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,90	24,30	193,05	0,81
	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		699,80	32,84	31,85	107,27	60,91	0,31	25,20	4,55	465,18	108,77	560,31	8,61
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	8,00	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	83,00	1,46	4,00	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
	Плов из мяса птицы	230	370,00	18,00	17,00	35,00	0,05	0,08	-	0,79	44,87	39,79	195,50	2,14
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		724,40	26,30	21,81	104,92	0,05	0,39	10,84	6,36	185,87	163,47	563,38	9,05
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	0,10	0,28	-	6,58	150,02	54,20	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,10	0,32	12,00	6,58	160,02	78,20	252,24	2,06
Ужин №1	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,40	53,80	0,76
	Картофель отварной со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,44	-	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		774,80	35,48	39,02	73,55	0,10	0,82	18,22	7,71	356,06	195,72	759,44	26,34
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2666,72	107,44	103,12	380,56	61,20	1,90	66,41	25,30	1347,13	567,16	2270,37	46,21

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Пятница														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со слив. Маслом	200	146	5,7	5,26	18,98	0,04	0,1	-	1	104,38	17,34	106,61	0,72
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		538,5	23,94	27,82	84,66	0,21	0,36	25,4	4,36	482,96	104,81	536,87	9,46
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16	0,8	0,01	2,8	0,02	0,05	20	-	11,2	16	20,8	1,12
	Суп картофельный с клёцками на п/б	200	55	0,96	2,08	7,02	-	0,1	29,19	0,73	33,03	49,74	137,65	1,87
	Биточек рыбный	90	178	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	1,57
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Компот из свежих фруктов с вит. "С"	180	103	0,3	0,2	25,1	0,01	0,02	6,8	0,32	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		721,6	17,11	16,97	124,63	0,06	0,65	69,49	7,45	181,55	232,74	809,35	11,65
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	100	316,8	4	4,76	111,32	10,08	0,08	0,08	-	23,04	14,4	51,84	2,16
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		428,8	5,2	4,78	111,34	10,08	0,12	12,08	0	33,04	38,4	81,84	2,2
Ужин №1	Капуста тушеная	60,00	41,4	1,2	2,04	4,56	10,2	0,02	7,02	0,2	33	12	24,6	0,48
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Итого		698,65	28,48	28,28	105,58	10,22	0,37	9,22	7,36	146,22	148,6	398	8,77
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2487,55	80,53	82,85	434,21	20,61	1,56	116,34	19,27	1023,77	545,55	1961,06	32,23

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Суббота

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,20	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		624,39	25,95	41,60	71,62	0,39	0,33	30,80	4,83	494,58	111,27	583,16	10,36
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92,00	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,60	17,04	33,35	1,08
	Суп картофельный с фасолью на п/б	200	86,40	1,84	3,40	12,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		927,00	37,44	36,93	75,22	0,05	0,93	20,74	7,48	222,25	249,70	974,15	28,80
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Молоко кипяченое	200	106,00	5,80	5,00	9,60	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		291,72	17,79	16,02	19,30	0,13	0,13	2,60	0,55	379,28	49,39	390,35	0,89
Ужин №1	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135,00	9,75	4,95	3,80	3,60	0,01	1,60	5,16	54,80	41,42	181,34	0,88
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	163,60	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Итого		504,90	21,91	6,44	82,44	3,60	0,34	5,60	9,75	155,50	142,60	417,00	8,31
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2448,01	108,89	105,99	256,58	4,21	1,79	59,89	22,71	1431,61	573,96	2499,66	48,51

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг. ценност (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,8	0,64	0,94	2,72	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Чай с сахаром и молоком	200	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,1
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		501,3	16,78	21,9	59,3	0,23	0,46	25,55	4,58	508,76	133,64	611,55	9,85
Обед	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,6	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,6	0,4	40	14,4	36	0,8
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	357,47	11,29	14,08	25,2	0,03	0,18	-	2,98	45	50	195	2,25
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		805,67	20,65	28,33	97,73	0,05	0,54	24,07	10,85	216,4	174	585	9,49
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12	4,66	41,6	65,6	183	2
Ужин №1	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	95	198,9	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,2	73,5	109,5	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		618,55	22,88	22,42	95,58	0,02	0,41	2,2	7,2	115,84	176,38	379,34	9,47
Ужин №2	Йогурт 2,5%	200	174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2433,55	78,12	86,47	327,9	0,36	1,69	63,97	27,39	1062,6	570,62	1893,89	30,96

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Итого		624,39	25,95	41,60	105,62	0,39	0,33	30,80	4,83	494,58	111,27	583,16	10,36
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,6	17,04	33,35	1,08
	Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной	200	83	1,46	4	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,4	24	160	1,04
	Биточек из мяса птицы	90	180,57	14	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,3
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	5	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97	0,7	0,3	22,8	0,5	0,06	30	3,5	250	12,5	-	5
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		818,82	28,76	28,53	109,55	0,53	0,5	46,38	11,02	423,19	184,85	660,22	14,71
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,8	0,1	0,28	-	6,58	150,02	54,2	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,1	0,32	12	6,58	160,02	78,2	252,24	2,06
Ужин	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	-	0,44	-	0,10	15,84	34,60	276,00	18,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		703,6	33,38	27,84	72,78	0,08	0,77	22,2	3,7	161,84	182,66	601,6	27,4
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2614,53	100,91	108,41	382,77	1,14	1,98	111,53	26,23	1419,63	577,98	2232,22	54,68

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Вторник														
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценност (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	19,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,9	24,3	193,1	0,81
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5	0,01	0,01	-	0,05	8,7	1,8	13,8	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81	1,5	1,3	15,9	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,8	0,1
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		686,9	30,74	40,25	94,67	60,91	0,31	25,35	4,55	465,18	108,77	560,3	8,54
Обед	Нарезка из свежих(квашенных) овощей (огурцы)	60	8	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картоф. с фасолью на п/б	200	86,4	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	90	240	17,6	17,4	14,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		742,7	31,94	22,29	116,74	0,01	0,54	3,2	10,6	205,84	175,58	684,3	10,03
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	100	316,8	4	4,76	111,32	10,08	0,08	0,08	-	23,04	14,4	51,84	2,16
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		428,8	5,2	4,78	111,34	10,08	0,12	12,08	0	33,04	38,4	81,84	2,2
Ужин	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Котлета рыбная Любительская	90	106	12,04	3,6	6,2	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	0,57
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		583,8	21,65	22,41	93,94	0,03	0,52	33,77	10,41	185,48	183,4	608,7	8,42
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2542,20	95,33	94,73	424,69	71,07	1,55	74,55	25,66	1069,54	527,15	#####	29,34

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша рисовая молочная со слив. маслом	200	181,8	4,82	15,16	19,52	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		574,3	23,06	37,72	85,2	0,23	0,46	25,4	4,58	508,76	133,6	611,55	9,92
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	91	1,84	3,4	12,1	-	0,15	1	2,31	82	48	238	2,2
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	135	9,75	4,95	3,8	3,6	0,01	1,6	5,16	54,8	41,42	181,34	0,88
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140	3,14	6,6	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54	42,86	112	1,4
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		657,6	22,41	15,78	68,11	3,68	0,53	34,6	11,07	276,8	255,5	866,94	11,32
Полдник	Хлеб пш йод	50	117	3,8	0,4	24,6	0	0,06	0	0,6	10	7	32,5	0,55
	Повидло, джем или варенье	50	131	0,2	0	32,5	0	0,005	0,25	0	7	3,5	4,5	0,65
	Чай с сахаром	200	60	0,1	-	15	-	-	-	-	12	6	8	0,8
	Итого		308	4,1	0,4	72,1	0	0,065	0,25	0,6	29	16,5	45	2
Ужин	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140	175	11,9	11,82	5,6	0,02	0,05	-	0,42	47,6	29,4	144,2	2,1
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,2	73,5	109,5	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		594,65	26,23	20,47	90,92	0,04	0,43	2,2	7,16	147,6	192,1	446,5	10,99
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2234,55	81,60	79,37	324,33	3,99	1,55	62,60	23,51	1142,16	618,72	2104,99	34,38

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценност ь (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	200	205	4,2	5,6	39,5	0,01	0,04	-	0,2	155	15,2	70,1	2,1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		597,5	22,44	28,16	105,18	0,18	0,3	25,4	3,56	533,58	102,67	500,36	10,84
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60,00	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,6	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,6	0,4	40	14,4	36	0,8
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,8	0,44	-	27	-	-	0,4	0,14	22,44	12	15,4	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		847,4	28,51	29,89	131,85	0,04	0,42	7,8	7,74	167,02	161,48	524,48	8,48
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		334,03	10,01	8,44	68,89	0,02	0,22	12	4,66	41,6	65,6	183	2
Ужин	Тефтеля рыбная с томатным соусом	105	125	8,74	5,3	9,6	0,12	0,11	-	1,59	76,8	38,4	206,4	1,44
	Рагу овощное	150,00	144,00	3,20	8,56	13,60	-	0,08	12,80	2,96	60,80	43,52	104,32	1,28
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		483,6	17,72	14,66	71,44	0,12	0,45	15	7,87	218,4	171,12	503,52	9,2
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2362,53	84,48	86,15	385,36	0,40	1,45	60,35	23,93	1140,60	521,87	1846,36	30,67

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Пудинг творожный запечённый	190	325	14	15,2	23,9	67,5	0,08	0,03	1,53	111	27	214,5	0,9
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5	0,01	0,01	-	0,05	8,7	1,8	13,8	0,06
	Итого		724,15	29,05	37,84	92,5	67,66	0,32	25,23	4,7	476,28	111,47	581,76	8,7
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60	74	1,2	5,4	6,5	-	0,01	5,5	4,5	32	19	36	1,1
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200	146	1,9	4,06	13,12	-	0,11	35,49	0,6	41,29	62,18	172,06	2,34
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,2	16	114,4	1,44
	Картофель отварной со сл.маслом	150,00	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97	0,7	0,3	22,8	0,5	0,06	30	3,5	250	12,5	-	5
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		830,03	32,36	30,55	95,94	0,79	0,64	72,19	17,87	509,29	238,58	621,66	17,96
Полдник	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,8	0,1	0,28	-	6,58	150,02	54,2	222,24	2,02
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Итого		367,72	7,02	5,44	86,82	0,1	0,32	12	6,58	160,02	78,2	252,24	2,06
Ужин	Гуляш из говядины	110	194,26	9,52	9,02	6,76	0,03	0,07	-	1,17	40,1	20,4	153,4	1,51
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		564,16	21,68	10,51	85,4	0,03	0,4	4	5,76	140,8	121,58	389,06	8,94
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2586,06	95,91	89,34	368,66	68,62	1,74	113,57	35,01	1466,4	570,83	1979,72	37,81

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200,00	218,73	11,56	17,95	37,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,6	-	32,8	12	29,6	0,56
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод /сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		611,39	23,85	40	96,52	0,39	0,33	30,95	4,83	494,58	111,27	583,16	10,29
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16	0,8	0,01	2,8	0,02	0,05	20	-	11,2	16	20,8	1,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126	1,46	4	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,4	24	160	1,04
	Котлета из говядины	90	240	17,6	17,4	24,2	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,4	103,2	1,2
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,9	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27	77,4	0,61
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		860,25	30,64	30,27	97,16	0,04	0,48	40,64	9,23	164,82	194,6	676,2	9,69
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,7	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		279,72	15,59	13,92	34,7	0,13	0,11	0	0,55	316,54	42,05	343,19	0,86
Ужин	Капуста квашенная	60	57,2	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Биточек рыбный	90	120	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,5	2,8	44,8	52,8	284,7	1,57
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140	3,14	6,6	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54	42,86	112	1,4
	Чай с сахаром и лимоном	180	51	0,1	-	15,2	-	-	2,2	-	16	6	8	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		531,8	17,46	23,05	87,5	0,08	0,51	33,77	10,41	223,76	199,26	643,3	10,21
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		100	5,8	5	8	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2383,16	93,34	112,24	323,88	0,68	1,49	105,51	25,12	1379,7	568,18	2380,9	31,2

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Воскресенье

Прим пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,8	0,64	0,94	2,72	0,06	0,2	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	2,08	0,02	0,03	0,2	0,24	22	4,8	76,8	1
	Какао с молоком	200	94	3,6	2,9	25	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,5	1,26	0,28	11,34	0,08	0,08	25,2	1,58	40,32	22,68	27,72	5,54
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176	8,3	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139	39,33	192,9	2,03
	Итого		514,3	18,88	23,5	68,4	0,23	0,46	25,4	4,58	508,76	133,64	611,55	9,92
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,4	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картофельный с клёцками на п/б	200	50,6	0,96	2,08	7,02	-	0,1	29,19	0,73	33,03	49,74	137,65	1,87
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473	26,8	27,03	84,92	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388	19,8
	Сок фруктовый пром.произ.	200	112	1,2	0,02	0,02	-	0,04	12	-	10	24	30	0,04
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	284,8	5,68
	Итого		809,6	35,36	29,94	126,36	0,05	0,87	42,99	4,47	152,04	238,88	848,13	27,58
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,6	41,6	153	1,96
	Молоко кипяченое	200	79,5	4,35	3,75	7,2	0,04	0,08	2,6	-	240	28	180	0,2
	Итого		301,53	13,16	12,17	76,07	0,06	0,26	2,6	4,66	271,6	69,6	333	2,16
Ужин	Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом	90	168,9	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,9	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,5	35,18	0,76
	Чай с сахаром и молоком	180	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,8	33,04	-	0,26	-	3,32	64,8	83,2	184,8	5,68
	Итого		558,4	21,39	16,55	88,24	0,04	0,41	0,15	5,01	270,44	125,04	429,86	7,12
Ужин №2	Йогурт 2,4%	200	174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,4	0,04	0,06	0,15	0,1	180	21	135	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2357,83	96,59	87,54	365,47	0,42	2,06	71,29	18,82	1382,84	588,16	2357,54	46,93