

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Школа-интернат № 87»
_____ Е.В. Пронина

Циклическое меню

ОГКОУ «Школа-интернат № 87»
на 2024 - 2025 учебный год.

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя1, Понедельник											
Завтрак:	Каша жидкая молоч. из пшен. крупы	210	7,5	11,7	37,0	138,1	47,6	1,23	1,17	285,0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/33,81	11,5/16,1	16,5/23,1	0,55/0,77	-	116,9/163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	176,0	7,0	0,2	0,14	71,6	15
Итого на завтрак			19,35/20,93	27,5/27,7	71,87/81,53	453,78/458,38	85,1/91,7	2,13/2,35	2,61	606,16/652,92	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
Итого на 2 завтрак			1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	4,12	7,29	28,3	18,3	1,3	6,8	72,0	53
	Суп картоф. с клецками на кур. бульоне	250	3,7	3,0	17,5	29,2	27,27	1,12	8,25	124,0	108/80
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	46,34	54,04	1,97	6,02	305,3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	9,2/13,8	13,2/19,8	0,44/0,66	-	93,52/140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/29,64	9,2/13,8	10,0/15,0	1,24/1,86	-	91,96/137,94	109
Итого на обед			28,38/31,08	18,52/18,94	131,6/151,14	154,72/163,92	140,27/151,87	6,76/7,6	121,79	819,78/912,52	
Полдник:	Пирожок с капустой	75	4,7	1,9	27,5	18,03	18,28	0,88	0,62	146,0	405/461
	Кисель из повидла	200	0,1	0	30,6	14,0	3,4	0,31	0,12	120,0	360
	Яблоко	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338
Итого на полдник			5,4	2,5	58,6	56,3	35,18	4,49	15,74	332,6	

Ужин:	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	17,0	14,0	0,5	4,9	12,0	71
	Печень жареная с маслом	55	11,5	8,7	2,1	15,73	11,14	4,66	7,03	147,0	254
	Капуста тушеная	150	4,3	12,0	33,2	88,12	31,27	1,24	25,62	258,0	321
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/13,8	13,2/19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/13,8	10,0/15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			22,0/24,7	21,55/ 21,97	76,98/ 96,52	144,15/ 153,35	82,07/ 93,67	8,49/ 9,33	37,6	607,38/ 700,12	
2 Ужин:	Кефир	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
Итого на 2- ужин			0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя1. Вторник											175
1 Завтрак:	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	46,1	10,7	42,3	134,07	20,30	0,50	1,17	225,0	181
	Яйца вареные	40	5,8	4,6	0,3	522,0	4,8	1,0	-	63,0	209
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	8,38	152,22	21,34	0,47	1,58	78,6	382
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/16,1	16,5/23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,6	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
Итого на завтрак			60,05/ 61,63	26,5/26,7	75,23/ 84,89	822,19/ 826,79	62,94/ 69,64	2,54/2,76	2,75	549,50/ 596,2	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Банан	150	0,6	0,6	0,5	12,0	63,0	0,9	15,0	66,6	338
Итого на 2-завтрак			1,6	0,6	20,7	26,0	71,0	3,7	19,0	151,4	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,2	5,3	28,83	28,3	0,49	18,84	59,6	45
	Борщ с капуст. и картоф. на м/к буль.	250	2,8	5,1	11,7	34,45	26,2	1,18	10,30	104,0	82/80
	Гуляш из говядины	100	11,8	11,5	3,8	19,25	17,59	1,91	4,66	165,0	260
	Макар. изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	17,0	11,4	1,14	0	274,0	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/13,8	13,2/19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/13,8	10,0/15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			29,64/ 32,34	28,84/ 29,26	134,22/ 154,06	150,41/ 159,61	124,15/ 135,75	7,09/ 7,93	34,52	921,08/ 1013,82	
Полдник:	Запеканка из творога с мол. сгущ.	100/ 20	20,5	15,5	39,2	163,42	31,54	1,08	2,1	378,0	223

	Йогурт	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	0,22	-	46,76	109
Итого на полдник			22,48	15,8	86,86	188,68	43,0	1,54	6,54	581,76	
Ужин:	Зеленый горошек	60	3,0	0,1	5,0	12,0	12,6	0,42	6,0	33,0	41
	Котлета рыбная	110	12,3	15,0	14,8	45,88	38,26	1,46	0,32	244,0	234
	Пюре картофельное	150	3,0	6,0	21,0	246,5	185,0	6,73	121,07	138,0	312
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/13,8	13,2/19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/13,8	10,0/15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			23,87/ 26,47	21,96/ 22,38	89,88/ 109,42	333,88/ 343,08	260,46/ 272,06	20,57/ 21,41	127,42	640,48/ 733,22	
2 Ужин:	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	385
Итого на 2-ужин			5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя 1.Среда											
1 завтрак:	Каша жидкая молоч. из овсян. крупы	210	7,5	11,7	37,0	138,1	47,6	1,23	1,17	285,0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	176,0	7,0	0,2	0,14	71,6	15
	Апельсин	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338
Итого на завтрак			19,85/ 21,43	21,4/ 21,6	72,27/ 81,93	475,28/ 479,98	98,6/ 105,2	5,41/5,63	17,61	606,76/ 653,52	
2 Завтрак:	Ряженка	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
	Вафля	30	1,1	7,5	21,0	11,2	6,7	0,4	-	156,0	
Итого на 2-завтрак			1,5	7,6	59,0	31,86	11,56	0,64	4,44	313,0	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	27,18	16,5	0,76	9,43	70,6	24
	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	16,55	28,0	1,03	14,3	118,0	96
	Тефтели	150	11,05	13,79	13,37	46,87	27,39	1,11	1,21	233,0	279
	Картофель отварной	155	2.85	4.31	23.0	14.64	29.32	1,15	21,0	142.35	125
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			23,15/ 25.85	30.3/ 30.72	126.09/ 145.63	156.12/ 165.32	141,87/ 153,47	6,42/7,26	46,66	882,43/ 975,17	
Полдник:	Омлет натуральный	106	10,8	13,2	2,0	39,86	6,24	1,02	0,1	224,0	210
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
	Шоколад	15	1,0	5,1	7,9	28,3	9,4	0,36	-	82,0	
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	0,22	-	46,76	109
Итого на			13,48	18,5	20,26	77,66	24,44	1,74	1,15	357,66	

ПОЛДНИК											
Ужин:	Салат из соленых огурцов с лукам	60	0,5	3,1	1,1	21,2	8,7	0,39	4,42	35,0	21
	Оладьи из печени	110	18,6	22,5	7,6	24,02	18,44	79,26	95,26	328,0	282
	Рагу из овощей	155	2,6	13,3	47,2	46,09	68,58	3,51	48,66	152,0	143
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			28,1/30,8	39,74/ 40,16	115,18/ 135,12	123,71/ 132,91	126,92/ 138,52	85,59/ 88,48	152,34	785,28/ 878,02	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	385
Итого на 2ужин			5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг			С, мг
Неделя 1.Четверг											
1 завтрак:	Суп молочный с крупой	250	3,7	4,5	7,7	159,5	17,67	0,15	0,82	89,0	121
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	8,38	152,22	21,34	0,47	1,58	78,6	382
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	176,0	7,0	0,2	0,14	71,6	15
Итого на завтрак			16,45/ 18,03	21,6/21,8	40,33/49,99	501,62/ 506,22	62,51/ 69,11	1,39/ 1,61	2,54	422,10/ 468,86	
2 Завтрак:	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	9,9	13,7	0,65	-	159,0	424
	Кисель из повидла	200	0,1	0	30,6	14,0	3,4	0,31	0,12	120,0	360
Итого на 2-завтрак			3,7	6,3	52,6	23,9	17,1	0,96	0,12	279,0	
Обед:	Салат из свежих помидор со сл. перц	100	1,1	6,0	3,74	22,7	15,62	0,77	57,4	74,0	27
	Суп картоф.с макар. изделиями на кур.бульоне	250	2,7	2,8	20,4	15,2	24,05	0,98	8,25	117,0	103/80
	Курица отварная	100	15,16	18,51	2,5	41,33	19,6	1,7	2,95	237,5	288
	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,08	0,73	28,32	40,69	39,33	1,5	24,91	270,0	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			29,14/ 31,84	28,98/ 29,4	94,04/ 145,58	170,8/ 180,0	139,26/ 150,86	7,32/ 8,16	94,23	1016,98/ 1109,72	
Полдник:	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100/40	18,1	14,1	46,4	170,72	29,82	1,18	0,42	386,0	222
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	0,22	-	46,76	109

Итого на полдник			20,68	14,3	76,26	189,32	44,42	4,2	4,42	517,56	
Ужин:	Рыба, припущенная в молоке	125	15,3	8,7	3,5	74,95	43,05	0,87	1,24	153,0	228
	Капуста жаренная	155	1,97	3,79	4,8	28,87	8,1	0,9	9,0	61,3	323
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			22,74/ 25,44	13,35/ 13,77	57,38/ 76,92	133,32/ 142,52	75,75/ 87,35	13,73/ 14,57	10,27	439,78/ 532,52	
2 Ужин	Йогурт	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
Итого на 2ужин			0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а, г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг			С, мг
Неделя1.Пятница											
1 Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	155	4,56	8,38	25,11	100,03	27,91	0,6	0,72	195	175
	Омлет натуральный	106	10,8	13,2	2,0	39,86	6,24	1,02	0,1	224,0	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Сыр порциями	10	2,3	2,95	0	88,0	3,5	0,1	0,7	35,8	15
Итого на завтрак			24,91/ 26,49	34,93/ 35,13	61,98/71,64	367,57/ 372,17	68,15/ 74,75	2,42/ 2,64	2,82	704,36/ 751,12	
2 Завтрак:	Шоколад	15	1,0	5,1	7,9	28,3	9,4	0,36	-	82,0	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
Итого на 2 завтрак			1,1	5,1	8,6	33,2	11,6	0,77	0,05	86,9	
Обед:	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	25,76	36,04	0,66	3,36	81,7	62
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	250	3,0	2,9	12,1	26,7	22,77	0,87	8,25	91,0	139/80
	Макаронник с мясом с соусом	200/ 30	22,6	23,4	29,7	26,0	32,9	5,4	-	422,0	285,330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			32,93/ 35,63	27,33/ 27,75	124,35/ 143,89	129,34/ 138,54	132,37/ 143,97	9,3/ 10,14	12,33	913,18/ 1005,92	
Полдник:	Вафля	30	1,2	7,5	21,0	0,24	0,45	0,99	0	156,0	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389

	Груша	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338,0
Итого на полдник			2,8	8,1	41,7	38,24	21,95	7,09	19,0	307,4	
Ужин:	Огурец свежиц порц.	100	0,7	0,1	1,9	17,0	14,0	0,5	4,9	12,0	71
	Рагу из овощей	155	2,6	13,3	47,2	46,09	68,58	3,51	48,66	152,0	143
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			8,77/ 11,47	14,26/ 14,68	98,18/ 117,72	92,59/ 101,79	106,88/ 118,78	15,97/ 16,81	53,59	389,48/ 482,22	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя 2. Понедельник											
Завтрак:	Каша жидкая молоч. из овсян. крупы	210	7,5	11,7	37,0	138,1	47,6	1,23	1,17	285,0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
Итого на завтрак			14,75/ 16,33	22,1/ 22,3	71,87/ 81,53	277,78/ 282,38	78,1/ 84,7	1,93/ 2,15	2,47	534,56/ 581,32	
2 Завтрак	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	8,20	3,0	0,2	-	82,9	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
Итого на 2 завтрак			1,8	2,26	14,64	13,1	5,2	0,61	0,05	87,8	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	27,18	16,5	0,76	9,43	70,6	24
	Суп картоф.с макар. изделиями на кур.бульоне	250	2,7	2,8	20,4	15,2	24,05	0,98	8,25	117,0	103/80
	Печень по-строгановски	125	19,9	16,8	5,2	49,86	26,20	7,5	12,67	277,0	255
	Пюре из бобовых с маслом	200	18,18	9,14	46,7	126,28	82,26	6,26	-	340,0	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			47,83/ 50,53	35,74/ 36,16	146,42/ 165,96	269,4/ 278,6	189,67/ 201,27	17,87/ 18,71	31,07	1122,78/ 1215,82	
Полдник:	Запеканка из твор. с морк. со сг. мол.	100/20	14,6	13,8	45,8	240,12	37,74	0,94	1,12	336,0	186

	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	0,22	-	46,76	109
Итого на полдник			17,18	14,0	75,66	258,72	52,34	3,96	5,12	467,56	
Ужин:	Курица отварная	100	15,16	18,51	2,5	41,33	19,6	1,7	2,95	237,5	288
	Капуста тушеная	150	4,3	12,0	33,2	88,12	31,27	1,24	25,62	258,0	321
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			24,93/ 27,63	31,37/ 31,79	84,78/ 104,32	158,95/ 168,15	75,47/ 87,07	14,9/ 15,74	28,6	720,98/ 808,72	
2 Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	385
Итого на 2 ужин			5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг			С, мг
Неделя											
2.Вторник											
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,1	11,1	43,4	133,68	37,22	0,84	0,96	300,0	183
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	8,38	152,22	21,34	0,47	1,58	78,6	382
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Сыр порциями	30	6,9	8,8	0	264,0	10,5	0,3	0,21	108,0	15
Итого на завтрак			21,15/ 22,73	31,0/31,3	76,03/85,69	563,8/ 568,4	85,56/ 92,16	2,18/2,4	2,75	669,50/ 716,26	
2 Завтрак:	Оладьи с молоком сгущ.	75/10	6,5	6,2	36,3	94,49	27,98	1,07	0,37	227,0	401
	Кисель из сока плодового	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,0	358
Итого на 2завтрак			7,5	6,2	56,5	108,48	35,98	3,87	4,37	311,0	
Обед:	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	35,46	28,3	1,32	6,65	92,8	52
	Щи из свежей капусты с картофелем м/к бульоне	250	2,8	5,3	8,1	33,98	22,20	0,83	18,48	90,0	88/80
	Говядина тушеная в сметане	100	8,3	8,7	4,2	24,27	14,17	1,32	0,11	149,0	264
	Макар. изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	17,0	11,4	1,14	0	274,0	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			26,24/ 28,94	29,05/ 29,47	134,28/ 153,82	161,59/ 170,79	116,73/ 128,33	6,98/ 7,82	25,96	924,28/ 1017,02	
Полдник:	Запеканка из творога с	100/	17,83	12,14	58,1	163,42	31,54	1,08	2,1	413,5	223

	повидлом	30									
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
	Яблоко	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338
Итого на полдник			18,53	12,74	59,3	192,32	47,24	4,79	17,15	485,0	
Ужин:	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	3,8	39,07	48,53	0,85	3,73	105,0	229
	Пюре картофельное	150	3,0	6,0	21,0	246,5	185,0	6,73	121,07	138,0	312
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			19,1/21,8	11,74/ 12,16	84,08/ 103,62	317,97/ 327,17	264,73/ 276,33	12,06/ 12,9	128,8	513,28/ 606,02	
2 Ужин	Ряженка	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
Итого на 2ужин			0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг		
Неделя 2.Среда											
Завтрак:	Каша жидкая молоч. из пшен. крупы	210	7,5	11,7	37,0	138,1	47,6	1,23	1,17	285,0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	176,0	7,0	0,2	0,14	72,0	15
			19,38/ 20,93	28,0/28,2	71,87/ 81,53	453,78/ 458,38	85,1/ 91,7	2,13/ 2,35	2,54	606,56/ 653,32	
Итого на завтрак											
2 Завтрак:	Вафля	30	1,1	7,5	21,0	11,2	6,7	0,4	-	156,0	
	Йогурт	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
	Груша	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338
Итого на 2-завтрак											
Обед:	Сельдь с луком	100	10,0	13,2	3,2	42,4	20,6	0,82	140,0	174,0	76
	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	16,55	28,0	1,03	14,3	118,0	96
	Запеканка картоф. с мясом с соусом	205	20,45	22,93	25,41	53,82	145,5	4,2	6,3	368,0	284, 331
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед											
Полдник:	Омлет натуральный	106	10,8	13,2	2,0	39,86	6,24	1,02	0,1	224,0	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	4,6	6,6	0,22	-	46,76	109

Итого на полдник			12,45	13,42	21,66	55,56	10,24	11,52	0,13	310,76	
Ужин:	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4,3	18,7	11,71	0,49	5,77	75,0	67
	Печень, тушеная в соусе	100	2,7	8,7	3,8	25,62	14,8	4,72	28,86	159,0	261
	Каша рассыпчатая гречневая	160	3,7	7,7	39,2	17,04	27,89	0,59	-	242,0	171
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,0	11,1	1,4	10,28	0,03	60,0	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			12,6/15,4	23,24/ 23,66	101,38/ 120,92	90,86/ 100,06	79,0/ 90,6	17,76/ 18,6	34,66	721,48/ 814,22	
2 Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	385
Итого на 2ужин			5,8	5,0	9,6	240,0	28,0	0,2	2,6	107,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя 2.Четверг											
Завтрак:	Суп молочный с макар. изделиями	200	4,3	3,8	14,3	130,4	21,34	0,52	0,66	120,0	120
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	8,38	152,22	21,34	0,47	1,58	78,6	382
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	176,0	7,0	0,2	0,14	72,0	15
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
	Яблоко	150	0,6	0,6	0,5	24,0	13,5	3,3	15,0	66,6	338
Итого на завтрак			17,65/ 19,23	21,5/21,7	47,43/57,09	496,52/ 501,12	79,68/ 86,28	5,06/5,28	17,38	520,10/ 566,86	
2 Завтрак:	Крендель сахарный	50	3,6	6,5	27,8	9,7	12,2	0,64	0,8	275,0	415
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
Итого на 2-завтрак			3,7	6,5	28,5	14,6	14,4	1,05	0,85	279,9	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	22,32	13,19	0,57	9,69	66,6	20
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	3,0	3,0	12,0	26,7	22,77	0,87	8,25	91,0	101/80
	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	18,73	30,61	0,62	0,33	80,0	226
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	11,76	74,32	32,5	1,2	25,02	284,0	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			25,2/ 27,9	34,45/ 34,87	99,8/ 119,34	192,95/ 202,15	139,73/ 151,33	5,63/6,47	44,01	840,08/ 932,82	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущ.	100/20	21,0	17,9	34,0	140,7	18,34	0,38	0,33	386,0	219
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389

Итого на полдник			22,0	17,9	54,2	154,7	26,34	3,18	4,33	470,8	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	60	0,82	2,03	3,91	18,02	17,69	0,30	11,78	36,62	45
	Рагу из птицы	175	12,5	11,7	15,2	36,8	38,7	1,92	11,33	217,0	289
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			18,79/ 21,49	14,59/ 15,01	68,19/ 87,73	84,32/ 93,52	80,99/ 92,59	14,18/ 15,02	23,14	530,58/ 571,84	
2 Ужин	Кефир	200	0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	358
Итого на 2 ужин			0,4	0,1	38,0	20,66	4,86	0,24	4,44	157,0	

Меню приготовленных блюд. Возраст 7-11 лет /12 – 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а, г	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг		
Неделя 2.Пятница											
Завтрак:	Каша жидкая мол. из манной крупы	155	4,6	8,0	31,7	100,5	15,22	0,37	0,87	168,0	181
	Омлет натуральный	106	10,8	13,2	2,0	39,86	6,24	1,02	0,1	224,0	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10,62	125,78	14,0	0,13	1,3	66,66	379
	Батон	50/70	3,95/5,53	0,5/0,7	24,15/ 33,81	11,5/ 16,1	16,5/ 23,1	0,55/0,77	-	116,9/ 163,66	109
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	2,4	-	0,02	-	66,0	14
Итого на завтрак			22,65/ 24,23	31,6/31,8	68,57/78,23	280,04/ 284,64	51,96/ 58,56	2,09/2,31	2,27	641,56/ 688,32	
2 Завтрак:	Вафля	30	1,1	7,5	21,0	11,2	6,7	0,4	-	156,0	
	Сок фруктовый	200	3,25	0	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	84,8	389
Итого на 2-завтрак			4,35	7,5	41,2	25,2	14,7	3,2	4,0	240,8	
Обед:	Салат из свежих помидор	100	1,08	6,08	3,43	33,42	18,36	0,87	22,14	72,8	23
	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	8,7	45,7	16,0	42,67	35,57	2,05	5,82	558,0	139 /80
	Биточек	105	16,5	24,2	14,3	29,12	31,65	1,89	0,23	344,0	268
	Капуста жаренная	200	2,60	5,0	6,35	38,12	10,6	1,22	11,98	81,0	323
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,48	17,46	0,69	0,72	133,0	349
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на обед			34,98/ 37,68	81,52/ 81,94	111,16/ 130,7	194,21/ 203,41	136,87/ 148,57	8,4/ 9,24	40,85	1374,28/ 1467,02	
Полдник	Шоколад	15	1,0	5,1	7,9	28,3	9,4	0,36	-	82,0	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,7	4,9	2,2	0,41	0,05	4,9	375
	Банан	150	0,6	0,6	0,5	12,0	63,0	0,9	15,0	66,6	338

Итого на полдник			1,7	5,7	9,1	45,2	74,6	1,67	15,05	153,5	
Ужин:	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,47	25,76	36,04	0,66	3,36	81,7	62
	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	79,6	37,22	1,24	21,54	169,0	311
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	11,1	1,4	10,28	0,03	40	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/ 28,98	9,2/ 13,8	13,2/ 19,8	0,44/0,66	-	93,52/ 140,28	109
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,24/3,36	0,44/0,66	19,76/ 29,64	9,2/ 13,8	10,0/ 15,0	1,24/1,86	-	91,96/ 137,94	109
Итого на ужин			11,38/ 14,08	5,92/ 6,34	86,87/ 106,41	134,86/ 144,06	97,86/ 109,46	13,86/ 14,7	24,93	476,18/ 568,92	