



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.В. Емельянова

Приказ от 20.01.2025г. №13/ОД

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для детей школьного возраста 7-10-лет
ГБОУ СО "Красноуфимская школа-интернат"**

Составлено в соответствии со сборником
Технологических нормативов, рецептур блюд и
Кулинарных изделий 5-е издание г.Пермь 2013г.

Заведующая производством О.В. Егорова

Директор

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети 7-10 Интернат

Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

№ п/п	№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				4	5	6	7	8	9												
1	2	ЗАВТРАК	3	10,01	14,35	55,14	389	50	0,16	0,57		325,115	162,93	53,19	229,55	2,8919					
250		Каша манная молочная жидкая	200	5,84	6,79	23,21	177	20	0,06	0,57		200,75	122,23	18,11	109,45	0,33					
478		Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01					
493		Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3					
		соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0719					
108		Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
		Всего в ЗАВТРАК		10,01	14,35	55,14	389	50	0,16	0,57		325,115	162,93	53,19	229,55	2,8919					
135		Обед																			
		Рассольник ленинградский со сметаной	260	1,74	3,16	13,18	88	10,4	0,06	5,62		404,3	13,95	19,24	46,92	0,69					
369		Жаркое по-домашнему	220	22,03	20,84	18,97	352	20	0,16	10,45		1 083,03	25,26	45,91	252,49	3,74					
		Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7					
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392					
		соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046					
109		Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71					
		Всего в ОБЕД		30,79	33,84	81,77	690	30,4	0,34	23,07		98,8475	111,002	113,212	446,38	7,9252					
503		Полдник																			
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122														
		булочка тавдинская	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86	2					
		Всего в ПОЛДНИК		8,1	5,8	93,5	459		0,16			132	22	32	86	2,1					
260		Ужин																			
		Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		189,58	113,05	26,93	124	0,47					
108		Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
300		Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77	1						
501		Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1					
		соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046					
112		Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91					
		Всего в УЖИН		17,05	18,65	69,36	513	150	0,25	67,05		735,674	279,798	85,792	403,71	5,706					
		ВТОРОЙ УЖИН																			

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 7-10 Интернат**

на 2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
255	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,07	7,03	31,29	217	20	0,12	0,57		251,95	147,93	32,56	218,56	0,76					
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01					
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3					
108	Хлеб пшеничный соль	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616					
	Всего в ЗАВТРАК	2	12,04	14,73	66,59	447	50	0,24	0,57		400,534	189,102	74,142	361,628	3,732					
	ОБЕД																			
132	Рассольник домашний со сметаной	250\10	2,38	6,47	13,98	124	10	0,09	10,51		532,55	32,87	24,84	61,42	0,92					
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17					
381	Котлеты, биточки, шницели	70	8,82	9,26	6,01	143	7	0,05	0,06		181,496	20,167	16,149	102,809	1,477					
109	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24					
508	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71					
	Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26						0,3735	0,264	0,352	0,0392	0,046					
	Всего в ОБЕД	2	21,69	30,37	95,36	677	27	0,38	21,35		36,9635	156,899	126,961	412,619	7,6022					
	ПОЛДНИК																			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1		0,1						
	Плюшка сахарная	80	2,43	7,04	41,28	238														
	Всего в ПОЛДНИК		3,83	7,04	70,28	360							1	0,1						
	УЖИН																			
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	110	0,07	0,3			175	34	286	1					
440	Соус молочный сладкий	50	0,92	2,45	3,12	38	10	0,01	0,13		40,15	27,2	3,4	22,01	0,04					
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1					
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1					
	Всего в УЖИН		33,45	31,07	66,36	685	230	0,24	0,95		308,1	348,98	88,08	578,15	4,32					
	ВТОРОЙ УЖИН																			

Дата: 28.01.2025

Стр: 1

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3																	
	ЗАВТРАК																		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203		20	0,05		0,61		204,38	127,65	27,79	133,72	0,36		
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62		30					2,3	1,58	0,03	2,26	0,01		
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107		10	0,03		0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1		
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			0,12				145,8	22,704	40,2	137,808	2,616		
	Соль	2											0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в ЗАВТРАК		12,67	17,55	67,85	480		60	0,2		1,13		499,074	263,682	80,552	352,088	3,132		
	ОБЕД																		
169	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	50	10,51	8,43	0,45	120		10	0,02		0,2		199,64	9,28	12,02	102,43	1,47		
149	Суп картофельныйс фрикадельками	250	2,19	2,56	16,53	98			0,1		8,82		616	16,23	25,06	61	0,94		
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171		8	0,11		5,44		1 000,11	42,144	32,448	95,96	1,168		
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23		10	0,01		0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03		
21	кнели рыбные припущенные	100	13,79	1,87	4,33	89		20	0,09		0,73		405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266		
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127			0,1				196	24,64	32,71	109,97	2,71		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26								0,3735	0,264			0,0392		
	Соль	2											0,144	5,888	0,352		0,046		
	Всего в ОБЕД		35,83	21,87	88,19	628		48	0,43		15,27		41,8095	79,3228	52,8715	98,2778	7,4298		
	ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94			0,02		4		248	24	12	22	3		
	Плюшка Посадская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310													
	Всего в ПОЛДНИК		8,9	6,7	82,4	404			0,02		4		248	24	12	22	3		
	УЖИН																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,84	22,48	178		30	0,07		0,91		280,76	188,58	24,11	152,73	0,38		
300	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57		60	0,02				56	19,36	4,18	66,82	0,87		
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62		30					2,3	1,58	0,03	2,26	0,01		
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			0,12				145,8	22,704	40,2	137,808	2,616		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81		10	0,04		1,3		0,144	5,888	0,352		0,046		
	Соль	2																	
	Всего в УЖИН		17,73	19,89	58,93	486		130	0,25		2,21		485,004	365,112	83,872	452,618	4,322		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							0,34	11	1	3	0,3		
552	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156		30	0,06					15	70	50	0,7		
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		5,6	2,2	43,5	216		30	0,06				0,34	26	71	53	1		
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **Дети 7-10 Интернат**

на 2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343	70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81			
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2									0,18	7,36	0,44	0,0575				
	Всего в ЗАВТРАК		33,19	21,92	72,89	621	80	0,23	1,9		499,82	489,674	99,77	607,138	3,8935			
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2,07	6,32	8,96	101	10	0,06	12,52		338,18	40,11	20,1	46,35	0,72			
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261	20	0,09	0,6		85,71	12,8	9,5	53,51	0,96			
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,08		26	13	66	0,8				
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03			
109	икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24			
	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1	4		196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Сок яблочный	200	0,8	22,6		94		0,02			248	24	12	22	3			
	соль	2									0,18	7,36	0,44	0,0575				
	Всего в ОБЕД		27,28	30,07	118,33	850	70	0,38	22,54		1 218,45	182,16	110,25	353,5	9,5175			
	Напиток "Валитек"	200			19	80		0,3	20	1,68								
	пряники	50	3,33	2,89	36,8	179												
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259	120 000	0,3	20	1,68								
	УЖИН																	
195	Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196	20	0,09	13,62		529,52	63,6416	33,408	92,2548	1,0736	0,0065	0,0458	
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	20	0,07	0,4			36	23	160	0,6			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1	0,52		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	66		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
112	Яблоко	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02			278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046				
	Всего в УЖИН		24,26	18,91	69,73	546	50	0,31	80,54		075,614	44,3896	110,27	54,9648	5,9096	0,0065	0,0458	
516	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56		292	211,2	24,36	165,3	0,17			
553	Ватрушка с повидлом	60	3,55	3,07	43,16	214		0,08	0,24		38,7	14,85	16,13	43,61	1,1			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,81	8,7	50,62	316	20	0,12	0,8		330,7	226,05	40,49	208,91	1,27			
	Соль, специи за день																	
	Вода питьвая	200																
	Всего в Соль, специи за день																	

на 2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
	ЗАВТРАК																
260	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		113,05	26,93	124	0,47			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,58	0,03	2,26	0,01			
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		53,41	6,25	39,44	0,1			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12				22,704	40,2	137,808	2,616			
	соль	2									5,888	0,352		0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		11,14	19,29	61,46	464	80	0,2	0,79		411,274	196,632	73,762	303,508			
128	ОБЕД																
407	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,66	4,74	15,67	120		0,08	5,74		45,562	30,1977	88,9706	1,4729	0,0062	0,0031	0,0293
	Рагу из птицы	175	14,38	17,25	15,41	274	30	0,12	7,68		28,22	35,57	159,43	1,88			
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		20,5	7,5	18,5	0,35			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			24,64	32,71	109,97	2,71			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	16,26							0,264			0,0392			
	соль	2									5,888	0,352		0,046			
	Всего в ОБЕД		24,06	27,33	76,43	583	30	0,31	16,92		45,0175	125,074	06,3297	76,8706	6,4981	0,0062	0,0293
	ПОЛДНИК																
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			11,6	8	36	0,84			
	Сок яблочный	200	0,8	22,6		94		0,02	4		24	12	22	3			
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		35,6	20	58	3,84			
364	УЖИН																
	Азу	250	20,13	19,8	28,44	373	25	0,19	14,72		34,76	53,99	253,68	3,85			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			22,704	40,2	137,808	2,616			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	29		122					1			0,1			
	соль	2									5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		26,32	20,64	77,65	603	25	0,31	14,72		466,744	64,352	94,542	391,488	6,612		
515	ВТОРОЙ УЖИН																
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6		240	28	180	0,2			
	булочка тавдинская	80	5,36	4,64	51,6	270		0,13			16,8	25,6	68,8	1,6			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		11,16	9,64	61,2	376	40	0,21	2,6		105,6	256,8	53,6	248,8	1,8		
	Соль, специи за день																
	Вода питьвая	200															
	Всего в Соль, специи за день																
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,27	29,49	55,83												

515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6	240	28	180	0,2
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	60	0,05		15	6	37	0,5
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,9	12,3	48,9	345	100	0,13	2,6	255	34	217	0,7
	Соль, специи за день												
	Вода питьевая	200											
	Сушеная зелень												
	Всего в Соль, специи за день												

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9												
1	2	3																		
	ЗАВТРАК																			
164	Суп молочный с крупой	250	1,4	1,7	4,78	40	10	0,01	0,23	0,02	67,7838	46,5718	6,9622	39,2914	0,0573					
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1					
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616					
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046					
	Всего в ЗАВТРАК		12,7	7,14	54,29	333	110	0,16	0,23	0,02	13,7278	98,1638	52,5142	54,0994	3,8193	0,004	0,0015	0,0107		
	ОБЕД																			
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,6		475,8	15,49	20,92	55,25	0,86					
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17					
344	Зразы рыбные рубленые	100	11,4	3,4	10,6	119	30	0,05	0,9			26	23	169	0,6					
	икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34		326,29	30,93	20,46	42,46	1,24					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392					
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71					
	соль	8									0,72	29,44	1,76		0,23					
	Всего в ОБЕД		24,53	20,61	104,93	639	40	0,38	18,28		99,2935	168,904	131,3	472,64	6,8492					
	ПОЛДНИК																			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3					
	булочка тавдинская	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86	2					
	Всего в ПОЛДНИК		7,5	5,8	87,1	431		0,18	4		380	45	44	108	5					
	УЖИН																			
418	Пюре из гороха с маслом	205	19,5	6	38,8	287	30	0,42				112	105	313	6,6					
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,6			26	13	66	0,8					
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1					
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61					
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748					
	Всего в УЖИН		36,12	15,75	81,26	608	70	0,62	0,86		219,484	223,678	165,012	556,25	10,1847					
	ВТОРОЙ УЖИН																			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3					
553	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	50	0,1	4			45	18	83	0,9					
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		6,4	6,2	48,2	274	50	0,1	4		0,34	56	19	86	1,2					
	Соль, специи за день																			
	Вода питьвая	200																		
	Всего в Соль, специи за день																			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3																	
	ЗАВТРАК																		
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343		70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81			
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		30	0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62						2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60			0,12			0,34	11	1	3	0,3			
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108						145,8	22,7	40,19	137,81	2,61			
	соль	3										0,234	9,568	0,572	0,0748				
	Всего в ЗАВТРАК		31,85	27,48	72,07	662		100	0,19	0,6		502,514	377,458	85,922	519,4	3,8148			
	ОБЕД																		
136	Солянка из птицы	260	7,77	11,51	3,17	148		60	0,05	3,3			30,68	23,66	202,28	1,118			
195	Рагу из овощей	200	3,35	12,94	16,47	196		20	0,09	13,62		529,52	63,6416	33,408	92,2548	1,0736			
411	Кнели из кур с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179		50	0,06	0,7			16	14	76	1			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127			0,1	4		196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94			0,02			248	24	12	22	3			
	соль	3										0,27	11,04	0,66	0,0863				
	Всего в ОБЕД		28,98	37,59	72,26	744		130	0,32	21,62		973,79	70,0016	116,438	02,5048	8,9878	0,0065	0,0003	0,0458
	ПОЛДНИК																		
	Напиток "Валитек"	200			19	80			0,3	20	1,68								
	пряники	50	3,33	2,89	36,8	179													
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259		120 000	0,3	20	1,68								
	УЖИН																		
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292		60	0,04				6,6	35	106,6	0,72			
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147		60	0,09	0,5		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90			0,1			146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107		10	0,03	0,52		0,144	5,888	0,352	0,046				
	соль	2																	
	Всего в УЖИН		27,47	19,46	87,68	636		130	0,26	1,02		268,094	177,268	106,032	502,74	4,046			
	ВТОРОЙ УЖИН																		
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100		40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
553	Ватрушка с повидлом	60	3,55	3,07	43,16	214			0,08	0,24		38,7	14,85	16,13	43,61	1,1			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,35	8,07	51,16	314		40	0,16	1,64		38,7	254,85	44,13	223,61	1,3			
	Соль, специи за день																		
	Вода питьевая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
260	Каша "Дружба"	200	4,94	10,18	25,4	213	40	0,07	0,53		189,58	113,05	26,93	124	0,47				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1				
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61				
	соль	8									0,72	29,44	1,76		0,23				
	Всего в ЗАВТРАК		11,2	17,88	74,69	505	70	0,19	0,53		338,4	167,77	68,91	264,07	3,42				
131	Свекольник	250\10	2,43	6,15	17	133	10	0,07	7,54		526,09	40,66	28,63	64,88	1,42				
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,95	8,85	52,07	332	20	0,29			351,67	17,62	160,11	240,56	5,37				
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3			34	16	90	1				
507	компот из свежих фруктов	200	0,34	0,32	26,19	109		0,02	59,4		250,8	13,024	7,047	8,613	1,7748	0,0018	0,0003	0,0072	
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
	Всего в ОБЕД		32,28	29,66	124,18	893	60	0,5	69,24		324,794	139,512	245,069	514,023	12,3496	0,0018	0,0003	0,0072	
	ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84				
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84				
	УЖИН																		
	картофельное пюре с морковью	250	4,62	9,71	28,37	219	40	0,17	12,78		1 011,4	95,73	72,75	146,86	1,83				
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14	144	10	0,09	4,79		480,18	54,33	55,34	202,18	1,01				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		26,18	21,14	78,2	608	60	0,41	18,09		834,794	286,052	185,812	582,248	5,992				
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2				
	пряники	45	3	2,6	33,12	161													
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,8	7,6	42,72	267	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,2	29,77	57,2														

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**Категория: **Дети 7-10 Интернет**

на 4-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	ЗАВТРАК																			
291	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,84	43,22	261	20	0,09			85,71	12,8	9,5	53,51	0,96					
	Сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17		138,6	1,58	0,03	2,26	0,01					
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	0,34	11	3	0,3					
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616					
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108					0,144	5,888	0,352	0,046						
	Соль	2																		
	Всего в ЗАВТРАК		15,34	18,04	78,52	537	75	0,22	0,17		234,294	192,572	51,082	67,0467	3,932					
	ОБЕД																			
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250\10	2,32	5,23	21,23	141		0,07	25,34		438	44,6	27,48	63,1	1,45					
364	Азу	200	16,1	15,84	22,75	298	20	0,15	11,78		1 056,64	27,808	43,192	202,944	3,08					
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392					
	Соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046						
	Всего в ОБЕД		23,44	21,91	85,06	566	20	0,32	37,12		91,1575	103,2	103,734	376,014	7,3252					
494	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06					
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	100	3,04	8,8	51,6	298														
	Всего в ПОЛДНИК		3,1	8,81	66,78	359			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06					
	УЖИН																			
248	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,62	11,13	32,62	265	40	0,19	0,52		338,3	115,98	99,21	210,19	2,98					
301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	130	0,04	0,2		53	8	100	1						
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1					
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
	Соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046						
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91					
	Всего в УЖИН		21,23	23,7	77,78	608	180	0,38	67,24		884,394	313,728	161,072	512,9	8,216					
	ВТОРОЙ УЖИН																			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции		Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	2																		
	ЗАВТРАК																		
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	7,03	29,65	203	20	0,05	0,61		204,38	127,65	27,79	133,72	0,36				
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01				
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
	соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046					
	Всего в ЗАВТРАК		11,37	16,14	65,71	454	60	0,18	0,87		426,074	211,232	74,622	313,228	3,132				
	ОБЕД																		
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,03	19,88	137	10	0,19	7,1		576,75	39,14	37,52	101,82	1,85				
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	8	0,11	5,44		1 000,11	42,144	32,448	95,96	1,168				
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03				
21	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	20	0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35				
	кнели рыбные припущенные	100	13,79	1,87	4,33	89	20	0,09	0,73		405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392				
	соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046					
	Всего в ОБЕД		29,49	19,41	95,36	609	48	0,51	16,85		60,4195	13,4528	60,8115	55,1678	7,2198				
	ПОЛДНИК																		
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	Плюшка Посадская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310													
	Всего в ПОЛДНИК		8,9	6,7	82,4	404		0,02	4		248	24	12	22	3				
	УЖИН																		
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,95	8,85	52,07	332	20	0,29			351,67	17,62	160,11	240,56	5,37				
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	20	0,04	3,3			25	16	111	1,1				
	кукуруза	50	1,75	0,75	10	55													
108	Хлеб пшеничный	50	3,99	0,7	16,83	90		0,1			121,5	18,9167	33,4917	114,841	2,175				
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3				
	соль	2									0,144	5,888	0,352	0,046					
	Всего в УЖИН		33,29	21,7	94,3	707	40	0,43	3,3		473,654	78,4247	10,9537	69,4017	8,991				
	ВТОРОЙ УЖИН																		
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17				
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	357	83,33	0,17	6,67			75	30	138,333	1,5				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		19,9	12,97	70,8	480	93,33	0,21	7,15		300	293,24	56,1	03,6333	1,67				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьевая	200																	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	ЗАВТРАК																	
313	Запеканка из творога	150	24,86	17,54	21,49	343	70	0,06	0,48		239,84	248,92	35,26	316,56	0,81			
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01			
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616			
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01			
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1			
	Соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ЗАВТРАК		34,39	30,3	74,98	709	110	0,22	1,12		648,534	468,642	96,892	594,698	3,592			
	ОБЕД																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,6		475,8	15,49	20,92	55,25	0,86			
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	30	0,07	0,6			26	13	66	0,8			
430	Картофельное пюре с морковью	250	4,5	11,25	21,25	205	80	0,2	6,5			67,5	72,5	145				
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03			
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71			
	Хлеб яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
	Соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в ОБЕД		23,95	23,63	96	691	120	0,49	17,78		944,034	179,838	153,522	411,43	7,446			
	ПОЛДНИК																	
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68								
112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91			
	УЖИН																	
173	Картофель отварной	250	4,73	8,6	36,81	244	30	0,22	19,8		1 408,39	23,57	49,57	127,44	1,95			
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	20	0,04	12,4			34	21	103	1,5			
108	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
	Соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046			
	Всего в УЖИН		23,73	22,2	86,95	644	150	0,39	32,2		530,034	105,378	109,422	422,28	6,776			
	ВТОРОЙ УЖИН																	
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17			
553	Ватрушка с повидлом	120	7,1	6,14	86,32	428		0,16	0,48		77,4	29,7	32,26	87,22	2,2			
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		16,5	8,78	101,79	551	10	0,2	0,96		377,4	247,94	58,36	252,52	2,37			
	Соль, специи за день																	
	Вода питьевая	200																
	Всего в Соль, специи за день																	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	ЗАВТРАК																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,84	22,48	178	30	0,07	0,91		280,76	188,58	24,11	152,73	0,38				
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ЗАВТРАК		17,88	12,28	71,99	471	130	0,22	0,91		426,704	240,172	69,662	367,538	4,142				
136	Солянка из птицы	260	7,77	11,51	3,17	148	60	0,05	3,3			30,68	23,66	202,28	1,118				
190	Свекла, тушенная в сметане	100	2,12	6,89	9,21	107	40	0,02	4,11		321,82	52,69	21,27	52	1,29				
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	10	0,03	1,3			33	31	133	1,3				
109	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	127		0,1			196	24,64	32,71	109,97	2,71				
507	компот из свежих фруктов	200	0,34	0,32	26,19	109		0,02	59,4		250,8	13,024	7,047	8,613	1,7748	0,0018	0,0003	0,0072	
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в ОБЕД		31,19	35,46	101,29	850	110	0,22	68,11		768,764	159,922	116,039	505,863	8,2388	0,0018	0,0003	0,0072	
	ПОЛДНИК																		
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84				
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84				
	УЖИН																		
536	Оладьи со стученным молоком	160	12	20,2	61,9	477	85,33	0,17	1,1			119	26	161	1,2				
108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	2,616				
494	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	61			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19	0,06				
	соль	2									0,144	5,888	0,352		0,046				
	Всего в УЖИН		16,86	21,05	97,29	646	85,33	0,29	3,76		157,244	150,342	67,322	299,998	3,922				
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4			240	28	180	0,2				
	вафли	50			260														
	шоколад	50	5	24	54	460													
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		10,8	29	62	820	40	0,08	1,4		240	28	28	180	0,2				
	Соль, специи за день																		
	Вода питьвая	200																	
	Всего в Соль, специи за день																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,07	28,23	57,78														