



Примерное десятидневное меню

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5
г.Саратова»
2023-2024 гг.**

Используемая литература «Сборник
рецептур блюд и кулинарных
изделий для питания школьников»
Могилевский М.П. 2007 г.

Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда 1 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
II завтрак 9.50 ч.															
174 М 2007	Каша вязкая рисовая молочная	200	250	10	18,7	91,7	570	0,03	0	20	0,01	5,9	67	218	0,47
	Повидло фруктовое	40	40	-	-	-	67,2	0,73	1,29	0	0	14	0	7	1,3
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03
379 М 2007	Коф. напиток с молоком	200	200	3,58	2,7	28,3	151,8	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10
	Фрукты (яблоко)	200	200	0,8	-	25,2	104	0,03	10	0	0	10	75,8	0	0,18
Обед 13.30 ч.															
88 М 2007	Щи из св. капусты с картофелем	250	300	1,9	6	14	117,3	0,07	22,14	0	0	52	57	26,7	0,96
278/331 М 2007	Тефтели из говядины с соусом	120	150	16,2	26,5	24,4	403	0,39	4,26	20,9	0,77	23,56	0,02	23,3	1,69
202 М 2007	Макароны отварные	200	200	72	0,8	48,8	232	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
70 М 2007	Огурец св./консерв.	100	100	0,8	0,2	3,2	18	0,04	5	5	0,1	3	3	14	3
349 М 2007	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	-	21,8	87,6	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68
Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0
223 М 2007	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130	150	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,74	0,33	0	126,4	183,23	48,92	0,93
Ужин 19.00 ч.															
	Сельдь соленая	50	50	99	7,7	-	108,5	0,2	0,4	12,2	0,5	40	135	20	0,55
259 М 2007	Жаркое по-домашнему	250	300	34,1	15,6	42	446	0,26	11,22	30	12	38,88	421,3	82,12	0,04
	Икра кабачковая т/о	100	100	1,2	7	7,4	97	14	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
377 М 2007	Чай с лимоном	200	200	0,2	-	16	65	0,01	2,34	0	0	5,61	0,6	0	0,56
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10
Сонник 20.30 ч.															
	Йогурт мдж 2,5%	150	180	9	4,5	6,3	97,2	2,7	0,7	2,4	0	12	12	38	0,6
Итого за день:				106,61	101,02	389,2	2820	28,3	70,5	901	43,54	1200,1	1201	302,5	20,13

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда 2 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
376 М 2007	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0	
	Конфеты шоколадные	30	30	0,27	1,8	23,4	111	0,02	0	0	0	1,5	23,7	3	0,42	
	II завтрак 9.30 ч.															
181 М 2007	Каша жидкая молочная манная	200	250	7,62	14,1	54,2	375	0,06	0,28	35,2	0,30	148,4	116,25	19,85	0,21	
15 М 2007	Сыр российский	20	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,02	0,08	0	26,4	150	10,5	0,3	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
382 М 2007	Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,78	15,8	0	90,5	71,8	11,2	0,10	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (апельсин)	200	200	1,8	0	80,9	160	0,03	10	0	0	10	75,8	0	0	
	Обед 13.30 ч.															
118/109 М 2007	Суп картофельный с клецками	250	300	4,5	5	20,5	145,1	0,3	18,48	43,8	0	30,6	87,6	21,54	18,48	
290/331 М 2007	Птица тушеная в соусе сметанном	150	150	20,2	25,65	5,7	334,5	0,08	5,52	22,9	0	31,7	133,8	25	1,86	
302 М 2007	Рис отварной	200	200	5,06	11,7	54,7	344	0,22	0	0	0	40,1	150,3	106,4	1,82	
131 М 2007	Зеленый горошек консерв. т/о	100	100	3,1	4,4	6,5	78	0,08	7,8	76	0,02	20	63	19	1,29	
348 М 2007	Компот из кураги	200	200	1,04	0	34	140,2	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
426 М 2007	Булочка с повидлом обсыпанная	60	60	3	6,78	28,7	187,8	0,09	0,80	35,8	0,88	64,1	41,88	6,89	0,45	
	Ужин 19.00 ч.															
234 М 2007	Биточки рыбные	100	100	14,8	18,8	11,6	274	0,01	0,19	0	0	0,03	0,01	0,2	0,18	
143 М 2007	Рагу из овощей с маслом	205	255	3,5	20,5	26,25	302,5	0,06	26,8	110,0	1,4	24,4	32,8	15,8	0,60	
214 М 2007	Омлет натуральный с морковью	105	105	10,5	20,7	11,2	270	0,07	0,2	30	3,5	81,1	194,6	14,4	2,3	
52 М 2007	Свекла отварная	100	100	1,6	6	11	104	0,02	3,6	2	0,04	16	38	23	0,79	
	Кисель фруктовый	200	200	0,1	0	29,08	116,8	0,01	16,79	6,4	0,17	11,17	7,3	6,04	0,17	
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10	
	Сонник 20.30 ч.															
	Ряженка мдж 2,5%	150	180	5,6	6,4	7,6	110	0,04	0,6	44	0	124	92	28	0,2	
	Итого за день:			98,6	90,27	383,5	2750,5	0,29	79	900,5	37,08	1200,3	1189,27	308,1	30,8	

Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 3 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
	Сок фруктовый	200	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Вафли	40	40	2,5	7,3	36,4	217,5	0,15	0	4	0,11	24	52	7	1,14	
	II завтрак 9.30 ч.															
173 М 2007	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	11,5	10	55,7	233,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
209 М 2007	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0	64,5	0,51	25	86	5	0,57	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
379 М 2007	Коф. напиток с молоком	200	200	3,58	2,7	28,3	151,8	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (груша)	200	200	0,8	0	22,8	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Обед 13.30 ч.															
102 М 2007	Суп картофельный гороховый	250	300	6,1	6,48	28,9	198,5	0,19	8,4	0,09	2,4	67,8	103,5	36,0	2,7	
243 М 2007	Сосиска отварная	100	100	9,4	23,4	1,0	252	0,09	0	0	1,5	25	139	15	1,8	
128 М 2007	Картофельное пюре	200	250	5,25	11,5	43,75	300	0,20	22,0	50	3,75	97,2	147	42,5	1,5	
70 М 2007	Помидор свежий/консервир.	100	100	1,2	0,2	5,8	30	0,02	0	5	0,1	3	3	14	3	
348 М 2007	Компот из чернослива	200	200	0,58	0	37	150,4	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
222 М 2007	Пудинг запеченный творожный	130	150	36,3	10,8	80,4	364	0,006	0,6	2	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Ужин 19.00 ч.															
70 М 2007	Огурец свежий/консервир.	100	100	0,8	0,2	3,2	18	0,04	5	5	0,1	3	3	14	3	
246 М 2007	Гуляш из говядины отварной	100	100	15,1	6,4	3,3	131	0,06	4,33	32,8	0,5	33,45	133	30,72	1,35	
302 М 2007	Гречка отварная	200	200	8,9	14,1	66,4	428	0,21	0	1,2	0,27	20,3	97,8	134,38	4,44	
376 М 2007	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0	
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10	
	Сонник 20.30 ч.															
	Снежок мдж 2,5%	150	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	44	0	121	94	15	0,1	
	Итого за день:						2780	0,98	71,12	839,5	128,15	1200,12	1198,05	288,91	18,12	

Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 4 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
	Чай с лимоном	200	200	0,2	-	16	65	0,01	2,34	0	0	5,61	0,6	0	0,56	
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163	0,02	0	0	0	12,5	6	3	0,7	
	II завтрак 9.30 ч.															
210 М 2007	Омлет натуральный	105	105	10,5	20,7	11,2	270	0,07	0,2	30	3,5	81,8	194,6	14,4	2,3	
	Сыр российский	20	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,02	0,08	0	26,4	150	10,5	0,3	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
382 М 2007	Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,78	15,8	0	90,5	71,8	11,2	0,10	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (банан)	200	200	3	0	47,2	200	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2	
	Обед 13.30 ч.															
81 М 2007	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	300	2	58	14,6	119,1	0,53	14,4	40	0,3	51,3	124,5	42	3	
255/332 М 2007	Печень по-строгановски говяжья	120	120	13,6	10,5	3,8	164	0,1	8,4	50	5,9	42,5	122,6	12,6	2,6	
202 М 2007	Макаронные отварные	200	200	7,2	0,8	48,8	232	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03	
	Икра кабачковая т/о	100	100	1,2	7	7,4	97	14	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9	
	Сок фруктовый	200	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
430 М 2007	Булочка российская	60	60	4,3	5,1	36,4	209	0,07	0,03	43,02	0,64	17,88	27,8	7,8	0,63	
	Ужин 19.00 ч.															
268 М 2007	Котлета из говядины	100	100	14,8	19,4	22,2	322	0,04	0	4	0,17	18	158	17	1,94	
145 М 2007	Картофель тушеный с луком	200	250	5,5	19	47,5	382,5	0,17	13,25	4,5	4,62	34,85	115,2	43	1,77	
70 М 2007	Помидор свежий/консервир.	100	100	1,2	0,2	5,8	30	0,02	0	5	0,1	3	3	14	3	
	Кисель фруктовый	200	200	0,1	0	29,08	116,8	0,01	16,79	6,4	0,17	11,17	7,3	6,04	0,17	
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10	
	Сонник 20.30 ч.															
	Кефир мдж 2,5%	150	180	5,8	5	8	106	0,08	0,14	44	0	146	180	28	0,2	
	Итого за день:				98,12	92,32	383,19	2727,3	38,23	72,58	906,17	101,29	1201,08	1203,05	322,17	38,51

Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда 5 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
	Йогурт мдж 2,5%	150	180	9	4,5	6,3	97,2	2,7	0,7	2,4	0	12	12	38	0,6	
	Печенье	30	30	0,73	1,21	4,48	31,8	0,03	0,01	0,03	0,35	20,5	21,21	8,72	0,27	
	II завтрак 9.30 ч.															
173 М 2007	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	250	10	18,6	91,6	575	0,03	0	0	0,33	21,5	21,2	8,79	0,24	
16 М 2007	Колбаса вареная	40	40	4,9	13,4	0	140	0,06	0	0,01	0,09	6,96	0	6,36	0	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
379 М 2007	Коф. напиток с молоком	200	200	3,58	2,7	28,3	151,8	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (яблоко)	200	200	0,8	-	25,2	104	0,03	10	0	0	10	75,8	0	0,18	
	Обед 13.30 ч.															
96 М 2007	Рассольник «Ленинградский»	250	300	2,54	6,18	24,8	165,1	0,15	15,1	0,4	1,8	33	111,3	41,1	1,5	
293 М 2007	Птица запеченная	100	100	23,2	24,4	1,2	318	0,07	0,02	28,4	0,02	23,97	241,8	25,68	2,67	
127 М 2007	Картофель в молоке	200	250	5,28	11,25	39,5	282,5	0,25	30,5	150	30,5	104,5	195	57	2	
	Кукуруза консервированная т/о	100	100	3,1	4,4	6,5	78	0,08	7,8	76	0,02	20	63	19	1,29	
	Сельдь соленая	50	50	9,9	7,7	-	108,5	0,2	0,4	12,2	0,5	40	135	20	0,55	
349 М 2007	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	-	21,8	87,6	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
219 М 2007	Сырники из творога	120	150	30	14,7	25,8	357	0,09	0,51	121,6	0,33	167,8	241,3	25,51	1,17	
	Итого за день:			108,31	89,12	214,35	1890,5	108,57	70,1	812,2	98,12	980,13	917,56	206,17	18,03	

Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 6 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
II завтрак 9.50 ч.															
175 М 2007	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	250	6,1	3,8	44,9	238	0,02	0	0,25	0,18	14,75	80,25	28,25	0,68
	Сыр российский	20	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,02	0,08	0	26,4	150	10,5	0,3
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03
382 М 2007	Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,78	15,8	0	90,5	71,8	11,2	0,10
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10
	Фрукты (яблоко)	200	200	0,8	-	25,2	104	0,03	10	0	0	10	75,8	0	0,18
Обед 13.30 ч.															
88 М 2007	Щи из св. капусты с картофелем	250	300	1,9	6	14	117,3	0,07	22,14	0	0	52	57	26,7	0,96
268 М 2007	Шницель из говядины	100	100	17	11	2,8	182	0,07	0	15	1,1	18	151	28	1,6
307 М 2007	Гороховое пюре с маслом	205	205	14	2,6	29,2	197,2	12	0,54	0,32	0,33	65	138	54,2	4,21
52 М 2007	Свекла отварная	100	100	1,6	6	11	104	0,02	3,6	2	0,04	16	38	23	0,79
349 М 2007	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	-	21,8	87,6	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68
Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0
429 М 2007	Булочка «Веснушка»	60	60	4,35	4	18,31	164,03	0,05	0	0,01	0,72	1,145	3609	6,73	0,5
Ужин 19.00 ч.															
277 М 2007	Рыба припущенная	100	100	13,8	7,5	6,3	145,9	0,1	7,3	40	1,6	33	142,7	18,6	1,1
142 М 2007	Картофель и овощи тушенные	200	250	3	5	20,5	138	0,12	13,7	37,7	2,2	31,57	76	33,35	1,27
70 М 2007	Огурец свежий/консервир.	100	100	0,8	0,2	3,2	18	0,04	5	5	0,1	3	3	14	0,9
376 М 2007	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10
Сонник 20.30 ч.															
	Ряженка мдж 2,5%	150	180	5,6	6,4	7,6	110	0,04	0,6	44	0	124	92	28	0,2
	Мармелад	40	40	0,05	0	39,7	150	0	0	0	0	2	0,5	1	0,2
Итого за день:				90,12	91,05	384,13	2703,12	23,51	68,22	899,29	113,51	1201,23	1200,58	300,05	18,19

Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда 7 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 7.50 ч.														
377 М 2007	Чай с лимоном	200	200	0,2	-	16	65	0,01	2,34	0	0	5,61	0,6	0	0,56
	Конфеты шоколадные	30	30	0,27	1,8	23,4	111	0,02	0	0	0	1,5	23,7	3	0,42
	II завтрак 9.30 ч.														
181 М 2007	Каша жидкая молочная манная	200	250	7,62	14,1	54,2	375	0,06	0,28	35,2	0,30	148,4	116,25	19,85	0,21
209 М 2007	Крутое яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0	64,5	0,51	25	86	5	0,57
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03
379 М 2007	Коф. напиток с молоком	200	200	3,58	2,7	28,3	151,8	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10
	Фрукты (апельсин)	200	200	1,8	0	80,9	160	0,03	10	0	0	10	75,8	0	0
	Обед 13.30 ч.														
103 М 2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	3,9	3	26,4	119,2	1,5	12	1,5	1,2	28,8	93,6	36,3	1,5
250 М 2007	Бефстроганов из говядины	100	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	1,7	0,1	2,8	38,2	244,9	28,6	3,2
302 М 2007	Гречка отварная	200	200	8,9	14,1	66,4	428	0,21	0	1,2	0,27	20,3	97,8	134,38	4,44
70 М 2007	Помидор свежий/консервир.	100	100	1,2	0,2	5,8	30	0,02	0	5	0,1	3	3	14	3
348 М 2007	Компот из чернослива	200	200	0,58	0	37	150,4	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68
	Полдник 16.00 ч.														
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0
223 М 2007	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130	150	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,74	0,33	0	126,4	183,23	48,92	0,93
	Ужин 19.00 ч.														
243 М 2007	Сосиска отварная	100	100	10,8	21,3	1,5	253,5	0,3	0,5	0	0	25	139	15	1,8
143 М 2007	Рагу из овощей	250	250	3	7,5	17,25	143,2	2,1	16,7	2,5	2,8	52	29	45,2	1,8
	Фасоль в томате	100	100	5,8	2,8	15	108	0,11	1,2	0	0,02	34	90	27	1,17
	Кисель фруктовый	200	200	0,1	0	29,08	116,8	0,01	16,79	6,4	0,17	11,17	7,3	6,04	0,17
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10
	Сонник 20.30 ч.														
	Снежок мдж 2,5%	150	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	44	0	121	94	15	0,1
	Итого за день:			89,12	91,59	382,95	2711,98	38,52	68,27	893,48	29,14	982,98	1193,98	289,52	29,32

Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда 8 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
	Сок фруктовый	200	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Вафли	40	40	2,5	7,3	36,4	217,5	0,15	0	4	0,11	24	52	7	1,14	
	II завтрак 9.30 ч.															
174 М 2007	Каша вязкая молочная рисовая	200	250	10	18,7	91,7	570	0,03	0	20	0,01	5,9	6,7	21,8	0,47	
	Сыр российский	20	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,02	0,08	0	26,4	150	10,5	0,3	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
382 М 2007	Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,78	15,8	0	90,5	71,8	11,2	0,10	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (груша)	200	200	0,8	0	22,8	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Обед 13.30 ч.															
118/109 М 2007	Суп с клецками	250	300	4,5	5	20,5	145,1	0,3	18,48	43,8	0	30,6	87,6	21,54	18,48	
229 М 2007	Рыба тушеная в томате с овощами	150	150	21,6	9,25	21,25	184,05	0,25	23	2,25	2,7	75	122,4	38,55	0	
128 М 2007	Картофельное пюре	200	250	5,25	11,5	43,75	300	0,20	22,0	50	3,75	97,2	147	42,5	1,5	
	Зеленый горошек консерв. т/о	100	100	3,1	4,4	6,5	78	0,08	7,8	76	0,02	20	63	19	1,29	
349 М 2007	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	-	21,8	87,6	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
406/461 М 2007	Пирожок с капустой	60	60	2,7	4,2	15,8	110,3	0,09	0,06	42,1	0,84	17,98	27,5	10,8	0,65	
	Ужин 19.00 ч.															
268 М 2007	Котлета из говядины	100	100	14,8	19,4	22,2	322	0,04	0	4	0,17	18	158	17	1,94	
202 М 2007	Макароны отварные	200	200	72	0,8	48,8	232	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03	
70 М 2007	Огурец св./консерв.	100	100	0,8	0,2	3,2	18	0,04	5	5	0,1	3	3	14	3	
376 М 2007	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0	
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10	
	Сонник 20.30 ч.															
	Кефир мдж 2,5%	150	180	5,8	5	8	106	0,08	0,14	44	0	146	180	28	0,2	
	Итого за день:			89,98	92,12	382,95	2752,01	38,51	70,05	899,10	39,95	1200,01	1198,58	299,59	38,04	

Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 9 день	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 7.50 ч.															
377 М 2007	Чай с лимоном	200	200	0,2	-	16	65	0,01	2,34	0	0	5,61	0,6	0	0,56	
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163	0,02	0	0	0	12,5	6	3	0,7	
	II завтрак 9.30 ч.															
173 М 2007	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	250	10	18,6	91,6	478	0,03	0	0	0,33	21,5	21,2	8,79	0,24	
16 М 2007	Колбаса вареная	40	40	4,9	13,4	0	140	0,06	0	0,01	0,09	6,96	0	6,36	0	
14 М 2007	Масло сливочное (порционно)	15	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0,06	0	3,6	4,5	0	0,03	
379 М 2007	Коф. напиток с молоком	200	200	3,58	2,7	28,3	151,8	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56	
	Батон нарезной	60	80	6	2,3	40,7	211,2	8,3	4	0,79	14,3	46,4	10	0,79	10	
	Фрукты (банан)	200	200	3	0	47,2	200	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2	
	Обед 13.30 ч.															
82 М 2007	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	300	2	58	14,6	119,1	0,53	14,4	0,3	51,3	124,5	42	3,1	3,8	
291 М 2007	Плов из птицы отварной	300	300	22,8	24,9	47,1	507,5	0,11	3,36	0,05	4,86	44,1	97,9	61,08	2,57	
70 М 2007	Помидор свежий/консервир.	100	100	1,2	0,2	5,8	30	0,02	0	5	0,1	3	3	14	3	
348 М 2007	Компот из кураги	200	200	1,04	0	34	140,2	0,02	0,73	0	0	0,73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	120	140	14,1	5,82	60,5	377,6	8,5	4	0,79	15,97	88,43	199,6	57,2	4,68	
	Полдник 16.00 ч.															
	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	19	330	127,4	20	120	2,34	0	3	0	0	
222 М 2007	Пудинг запеченный творожный со сгущенкой	130	150	36,3	10,8	80,4	364	0,006	0,6	2	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Ужин 19.00 ч.															
234 М 2007	Шницель рыбный	100	100	14,8	18,8	11,6	274	0,01	0,19	0	0	0,03	0,01	0,2	0,18	
142 М 2007	Картофель и овощи тушеные	200	250	5,5	19	47,5	382,5	0,17	13,25	4,5	4,62	34,85	115,2	43	1,77	
	Икра кабачковая т/о	100	100	1,2	7	7,4	97	14	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9	
	Кисель фруктовый	200	200	0,1	0	29,08	116,8	0,01	16,79	6,4	0,17	11,17	7,3	6,04	0,17	
	Хлеб пшеничный	50	100	10,7	4,5	43,5	274	8,3	4	0,79	14,29	46,43	10	0,79	10	
	Сонник 20.30 ч.															
	Йогурт мдж 2,5%	150	180	9	4,5	6,3	97,2	2,7	0,7	2,4	0	12	12	38	0,6	
	Итого за день:			90,05	92,04	383,25	2721,15	39,12	68,98	900,01	49,58	1200,05	1199,98	298,97	32,05	

