

Утверждаю:

Директор ГБОУ

школы-интерната № 3

г. Армавира

 О.В. Мельникова



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 | Запеканка из творога | 160 | 275,00 | 14,00 | 7,20 | 29,90 | 67,50 | 0,08 | - | 1,53 | 111,00 | 27,00 | 214,5 | 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 |
| | 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 | | 614,65 | 27,79 | 29,56 | 87,16 | 67,58 | 0,24 | 0,00 | 3,12 | 435,96 | 88,79 | 554,04 | 3,16 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Капуста квашенная | 60 | 57,20 | 1,50 | 9,89 | 2,87 | - | 0,04 | 18,07 | 4,01 | 44,16 | 14,4 | 53,8 | 0,76 |
| | Суп картофельный с горохом на п/б | 200 | 156,40 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | - | 0,15 | 1,00 | 2,31 | 82,00 | 48,00 | 238,00 | 2,20 |
| | Рыба тушёная 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 |
| | Пюре картофельное со сл.маслом | 150 | 148,00 | 3,14 | 6,60 | 16,35 | 0,06 | 0,02 | - | 0,28 | 54,00 | 42,86 | 112,00 | 1,40 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 760,2 | 22,35 | 15,64 | 95,16 | 3,12 | 0,48 | 21,07 | 15,22 | 322,20 | 241,88 | 785,34 | 10,92 |
| Полдник | Булочка пром.произ-ва | 50 | 127,86 | 2,91 | 2,71 | 43,40 | 0,05 | 0,14 | - | 3,29 | 75,01 | 27,10 | 111,12 | 1,01 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 79,50 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 266,86 | 8,52 | 6,74 | 61,94 | 0,09 | 0,22 | 2,60 | 3,29 | 315,01 | 55,16 | 291,12 | 1,21 |
| Ужин №1 | 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 |
| | Тефтеля из говядины с рисом | 90 | 168,90 | 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 | 19,20 | 73,50 | 109,50 | 2,41 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 604,55 | 13,68 | 22,43 | 98,38 | 0,04 | 0,50 | 32,00 | 3,88 | 121,04 | 209,7 | 422,14 | 9,83 |
| 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: | | | 2458,26 | 79,34 | 79,39 | 350,66 | 71,73 | 1,55 | 73,82 | 26,74 | 1403,01 | 632,67 | 2207,44 | 29,23 |

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 | 145,00 | 4,50 | 9,20 | 38,50 | 0,03 | 0,06 | - | 0,30 | 178,00 | 25,40 | 96,40 | 3,30 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | 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 | | 430,8 | 16,00 | 16,88 | 91,66 | 0,11 | 0,21 | - | 1,84 | 500,31 | 95,93 | 440,02 | 6,03 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы) | 60 | 10,40 | 0,72 | 0,01 | 1,36 | - | 0,01 | 1,8 | 0,04 | 7,36 | 4,48 | 7,68 | 0,19 |
| | Свекольник на п/б со сметаной | 200 | 127,60 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 0,02 | 0,06 | 5,60 | 0,40 | 40,00 | 14,40 | 36,00 | 0,80 |
| | Биточек из мяса птицы | 90 | 180,57 | 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 | 144,90 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | - | 0,06 | - | 1,23 | 12,54 | 7,50 | 35,18 | 0,76 |
| | Компот изяблок с лимоном с вит. "С" | 180 | 85,00 | 0,2 | 0,1 | 22,1 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 0,1 | 11,00 | 5,00 | 7,00 | 1,20 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| Итого | | 717,47 | 28,00 | 14,86 | 103,45 | 0,05 | 0,50 | 14,2 | 5,69 | 154,37 | 134,69 | 372,33 | 9,53 | |
| Полдник | Кондитерско изделие пр.пр-ва | 24 | 79,20 | 1,00 | 1,19 | 27,83 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | - | 5,76 | 3,60 | 12,96 | 0,54 |
| | 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 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 252,70 | 5,86 | 4,77 | 64,17 | 2,60 | 0,12 | 12,62 | 0,79 | 203,18 | 35,6 | 159,66 | 3,48 |
| Ужин №1 | Икра кабачковая пр.пр-ва | 60 | 76,16 | 1,23 | 5,69 | 4,92 | - | 0,02 | 5,60 | - | 32,80 | 12,00 | 29,60 | 0,56 |
| | Котлета рыбная Любительская | 90 | 106,00 | 12,04 | 3,60 | 6,20 | 0,02 | 0,19 | 13,50 | 2,8 | 44,80 | 52,80 | 284,7 | 0,57 |
| | Картофель отварной со сл.маслом | 150 | 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 | 51,00 | 0,10 | - | 15,20 | - | - | 2,20 | - | 16,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| Итого | | 539,76 | 21,90 | 16,24 | 79,36 | 0,29 | 0,64 | 35,12 | 12,58 | 451,58 | 199,7 | 513,5 | 10,01 | |
| Ужин №2 | Ряженка 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: | | | 2152,73 | 78,76 | 57,77 | 346,66 | 3,09 | 1,57 | 74,09 | 21,00 | 1499,44 | 510,92 | 1650,51 | 29,24 |

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) | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------|--------|------------------|------|--------|-------|------------------------------|--------|---------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак №1 | Омлет с зел.горошком | 150 | 148,00 | 8,01 | 11,80 | 3,10 | 0,24 | 0,08 | - | 1,71 | 105,20 | 16,60 | 200,10 | 2,06 |
| | Икра кабачковая пр.пр-ва | 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 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 | | 504,16 | 21,14 | 25,17 | 60,28 | 0,27 | 0,17 | 2,20 | 3,25 | 260,20 | 61,93 | 401,00 | 4,89 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом | 60 | 74,00 | 1,20 | 5,40 | 6,50 | - | 0,01 | 5,50 | 4,5 | 32,00 | 19,00 | 36,00 | 1,10 |
| | Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б | 200 | 146,00 | 1,90 | 4,06 | 13,12 | - | 0,11 | 35,49 | 0,60 | 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 | 31,20 | 16,00 | 114,40 | 1,44 |
| | Рагу овощное | 150 | 144,00 | 3,20 | 8,56 | 13,60 | - | 0,08 | 12,80 | 2,96 | 60,8 | 43,52 | 104,32 | 1,28 |
| | Напиток из шиповника с вит. "С" | 180 | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 831,03 | 22,71 | 22,96 | 89,54 | 0,52 | 0,55 | 83,79 | 15,26 | 480,09 | 236,4 | 611,58 | 16,84 |
| Полдник | Кондитерское изд-е пр.пр-ва | 25 | 79,20 | 1,00 | 1,19 | 27,83 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | - | 5,76 | 3,60 | 12,96 | 0,54 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 218,5 | 5,46 | 4,37 | 55,07 | 2,61 | 0,12 | 12,62 | 0,79 | 209,23 | 46,14 | 177,54 | 4,01 |
| Ужин №1 | Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом | 140 | 175,00 | 11,90 | 11,82 | 5,60 | 0,02 | 0,05 | - | 0,42 | 47,60 | 29,40 | 144,20 | 2,10 |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом | 150 | 205,05 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 0,02 | 0,12 | - | 3,42 | 19,20 | 73,50 | 109,50 | 2,41 |
| | Кисель из св/фруктов | 180 | 99,80 | 0,44 | - | 27,00 | - | - | 0,40 | 0,14 | 22,44 | 12,00 | 15,40 | - |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 643,45 | 16,57 | 20,47 | 102,72 | 0,04 | 0,43 | 0,04 | 7,3 | 154,04 | 198,1 | 404,1 | 10,19 |
| 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: | | | 2409,14 | 72,88 | 77,99 | 315,63 | 3,51 | 1,43 | 131,16 | 26,74 | 1313,46 | 605,06 | 1843,62 | 37,30 |

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 | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак №1 | Пудинг творожный запечённый | 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 | 69,55 | 1,89 | 4,68 | 8,50 | 0,01 | 0,01 | - | 0,05 | 8,70 | 1,80 | 13,80 | 0,06 |
| | 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 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 | | 651,55 | 25,69 | 25,96 | 75,56 | 67,58 | 0,24 | 0,18 | 3,12 | 429,06 | 88,79 | 554,04 | 3,09 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| | Капуста квашенная | 60 | 57,20 | 1,5 | 9,89 | 2,87 | - | 0,04 | 18,07 | 4,01 | 44,16 | 14,4 | 53,8 | 0,76 |
| | Суп картофельный с клёцками на п/б | 200 | 50,60 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | - | 0,10 | 29,19 | 0,73 | 33,03 | 49,74 | 137,65 | 1,87 |
| | Шницель из мяса говядины с томатным соусом | 90 | 240,00 | 17,60 | 17,40 | 14,20 | 0,01 | 0,06 | - | 3,56 | 16,70 | 20,40 | 103,20 | 1,20 |
| | 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 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 817,2 | 18,51 | 28,29 | 120,76 | 0,07 | 0,17 | 47,73 | 8,56 | 181,19 | 188,00 | 472,22 | 8,98 |
| Полдник | Булочка пром.произ-ва | 50 | 127,86 | 2,91 | 2,71 | 43,40 | 0,05 | 0,14 | - | 3,29 | 75,01 | 27,10 | 111,12 | 1,01 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 79,50 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 266,86 | 8,52 | 6,74 | 61,94 | 0,09 | 0,22 | 2,60 | 3,29 | 315,01 | 55,16 | 291,12 | 1,21 |
| Ужин №1 | 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 |
| | Плов из мяса птицы | 230 | 293,19 | 11,52 | 09,41 | 31,51 | 0,05 | 0,08 | - | 0,79 | 44,87 | 39,79 | 195,50 | 2,14 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 518,19 | 18,02 | 10,22 | 81,11 | 0,05 | 0,39 | 13,8 | 4,15 | 127,03 | 151,47 | 417,98 | 8,052 |
| 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: | | | 2465,80 | 77,74 | 76,23 | 347,39 | 67,88 | 1,13 | 82,46 | 20,35 | 1261,09 | 520,56 | 1890,16 | 25,44 |

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 | P | Fe |
| Завтрак №1 | Суп молочный с макаронными изделиями со слив. маслом | 200 | 146,00 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 0,04 | 0,10 | - | 1,00 | 104,38 | 17,34 | 106,61 | 0,72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | 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 | | 401,8 | 17,2 | 22,94 | 62,14 | 0,12 | 0,25 | - | 2,54 | 426,69 | 87,87 | 450,23 | 3,45 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б | 200,00 | 126,00 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | - | 0,04 | 8,64 | 2,07 | 46,40 | 24,00 | 160,00 | 1,04 |
| | Котлета из говядины | 90 | 240,00 | 17,60 | 17,40 | 24,20 | 0,01 | 0,06 | - | 3,56 | 16,7 | 20,40 | 103,20 | 1,20 |
| | Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом | 150 | 202,65 | 3,90 | 8,04 | 28,58 | 0,01 | 0,03 | - | 0,28 | 15,72 | 27,00 | 77,40 | 0,61 |
| | Компот из свежих фруктов с вит. "С" | 180 | 103,00 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 0,01 | 0,02 | 6,80 | 0,32 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| Итого | | 851,25 | 29,74 | 30,45 | 122,24 | 0,05 | 0,46 | 35,44 | 9,55 | 166,82 | 174,6 | 646,2 | 10,45 | |
| Полдник | Кондитерское изд-е пр.пр-ва | 25 | 79,20 | 1,00 | 1,19 | 27,83 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | - | 5,76 | 3,60 | 12,96 | 0,54 |
| | Кисель молочный | 180 | 108,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 0,06 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 52,50 | 1,11 | 0,25 | 11,02 | 0,03 | 0,03 | 12,00 | 0,69 | 19,14 | 11,01 | 13,02 | 2,50 |
| | Итого | | 239,70 | 7,91 | 17,21 | 48,45 | 2,61 | 0,13 | 14,62 | 0,69 | 264,9 | 42,61 | 205,98 | 3,24 |
| | Тефтеля рыбная с томатным соусом | 105 | 125,00 | 8,74 | 5,30 | 9,60 | 0,12 | 0,11 | - | 1,59 | 76,80 | 38,40 | 206,40 | 1,44 |
| | 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 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 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 |
| | Итого | | 479,6 | 17,66 | 12,7 | 74,19 | 0,24 | 0,41 | 7,87 | 5,27 | 245,44 | 184,12 | 543,97 | 9,94 |
| Ужин №2 | Ряженка 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: | | | 2184,35 | 79,51 | 88,32 | 315,04 | 3,06 | 1,35 | 70,08 | 18,15 | 1293,85 | 534,2 | 2011,38 | 27,27 |

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 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 | 150 | 148,00 | 8,01 | 11,80 | 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 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 | | 504,16 | 21,14 | 25,17 | 60,28 | 0,31 | 0,23 | - | 26,25 | 421,46 | 76,59 | 525,84 | 4,26 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Напиток из шиповника с вит. "С" | 180 | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 912,00 | 26,94 | 37,21 | 98,00 | 0,55 | 0,95 | 38,74 | 10,98 | 462,25 | 238,2 | 558,53 | 33,76 |
| 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 | 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 | 19,3 | 0,13 | 0,13 | 2,60 | 0,55 | 379,28 | 49,39 | 390,35 | 0,89 |
| Ужин №1 | Биточек рыбный | 90 | 120,00 | 7,04 | 5,76 | 20,04 | 0,02 | 0,19 | 13,50 | 2,8 | 44,80 | 52,80 | 284,7 | 1,57 |
| | Рагу овощное | 160 | 144,00 | 3,20 | 8,56 | 13,60 | - | 0,08 | 12,80 | 2,96 | 60,8 | 43,52 | 104,32 | 1,28 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 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 |
| | Итого | | 478,60 | 16,02 | 15,12 | 81,88 | 0,02 | 0,58 | 40,01 | 9,12 | 187,76 | 208,00 | 611,50 | 8,76 |
| Ужин №2 | Ряженка 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: | | | 2398,48 | 88,89 | 98,54 | 267,48 | 1,10 | 2,00 | 99,50 | 48,13 | 1659,55 | 609,38 | 2241,0 | 51,78 |

Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Воскресенье

| 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 манная молочная со слив. маслом | 200 | 121,80 | 0,64 | 0,94 | 2,72 | 0,06 | 0,20 | - | 1,22 | 130,18 | 46,17 | 181,29 | 1,18 |
| | Яйцо отварное | 40 | 63,00 | 5,08 | 4,60 | 2,08 | 0,02 | 0,03 | 0,20 | 0,24 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | 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 | | 440,6 | 17,22 | 23,22 | 47,96 | 0,16 | 0,38 | 0,20 | 3,00 | 474,49 | 121,50 | 601,71 | 4,91 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Капуста квашенная | 60 | 57,20 | 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 | 127,60 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 0,02 | 0,06 | 5,60 | 0,40 | 40,00 | 14,40 | 36,00 | 0,80 |
| | Жаркое по-домашнему с говядиной | 210 | 357,47 | 11,29 | 14,08 | 25,20 | 0,03 | 0,18 | - | 2,98 | 45,00 | 50,00 | 195,00 | 2,25 |
| | Компот из сухофр. 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 805,67 | 20,65 | 28,33 | 97,73 | 0,05 | 0,28 | 24,07 | 10,85 | 216,4 | 159,6 | 585,00 | 9,49 |
| Полдник | Оладьи запечёные со сг.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 |
| | Какао с молоком | 200 | 94,00 | 3,60 | 2,90 | 25,00 | 0,04 | 0,06 | - | - | 177,26 | 20,66 | 132,84 | 0,17 |
| | Итого | | 316,03 | 12,41 | 11,32 | 93,87 | 0,06 | 0,24 | - | 4,66 | 208,86 | 62,26 | 285,84 | 2,13 |
| Ужин №1 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом | 95 | 198,90 | 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 | 19,20 | 73,50 | 109,50 | 2,41 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 618,55 | 22,88 | 22,42 | 95,58 | 0,10 | 0,50 | 32,07 | 7,28 | 122,08 | 212,04 | 425,31 | 9,89 |
| Ужин №2 | Йогурт 3,4% | 200 | 174 | 7,8 | 5,38 | 6,40 | 0,04 | 0,06 | 0,15 | 0,10 | 180,00 | 21,00 | 135,00 | 0,15 |
| | Итого | | 174 | 7,8 | 5,38 | 6,40 | 0,04 | 0,06 | 0,15 | 0,10 | 180,00 | 21,00 | 135,00 | 0,15 |
| Средняя дневная сбалансированность: | | | 2416,85 | 82,16 | 90,69 | 341,56 | 0,46 | 1,51 | 74,49 | 27,02 | 1230,63 | 592,26 | 2052,66 | 30,53 |

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) | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------|--------|------------------|------|-------|-------|------------------------------|--------|---------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | А | В1 | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак №1 | Омлет с зел.горошком | 150 | 148,00 | 8,01 | 11,80 | 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 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 | | 494,16 | 21,14 | 25,17 | 59,65 | 0,31 | 0,23 | - | 3,25 | 421,46 | 76,59 | 525,84 | 4,26 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной | 200,00 | 126,00 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | - | 0,04 | 8,64 | 2,07 | 46,40 | 24,00 | 160,00 | 1,04 |
| | Биточек из мяса птицы | 90 | 180,57 | 14,00 | 9,71 | 8,29 | 0,02 | 0,09 | - | 0,38 | 17,67 | 21,11 | 104,67 | 1,30 |
| | Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом | 150 | 202,65 | 3,90 | 8,04 | 28,58 | 0,01 | 0,03 | - | 0,28 | 15,72 | 27,00 | 77,40 | 0,61 |
| | Напиток из шиповника с вит. "С" | 180 | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 769,82 | 26,97 | 28,54 | 106,15 | 0,53 | 0,50 | 44,24 | 9,55 | 427,39 | 179,81 | 656,47 | 81,51 |
| Полдник | Булочка пром.произ-ва | 50 | 127,86 | 2,91 | 2,71 | 43,40 | 0,05 | 0,14 | - | 3,29 | 75,01 | 27,10 | 111,12 | 1,01 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 79,50 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 266,86 | 8,52 | 6,74 | 61,94 | 0,09 | 0,22 | 2,60 | 3,29 | 315,01 | 55,16 | 291,12 | 1,21 |
| Ужин №1 | Запеканка из печени с рисом | 120 | 148,67 | 12,39 | 1,93 | 13,6 | 6,40 | 0,20 | 0,60 | 1,17 | 40,10 | 20,40 | 153,40 | 1,51 |
| | 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 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 507,94 | 23,83 | 3,41 | 90,88 | 0,03 | 0,47 | 30,67 | 9,73 | 171,60 | 149,50 | 457,18 | 6,48 |
| Ужин №2 | Ряженка 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: | | | 2703,74 | 105,91 | 90,68 | 370,85 | 1,05 | 1,53 | 95,66 | 27,05 | 1544,26 | 498,20 | 2085,41 | 97,57 |

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 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 | Запеканка из творога | 160 | 275,00 | 14,00 | 7,20 | 29,90 | 67,50 | 0,08 | - | 1,53 | 111,00 | 27,00 | 214,5 | 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 |
| | 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 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 | | 601,65 | 25,69 | 27,96 | 78,06 | 67,58 | 0,24 | - | 3,12 | 435,96 | 49,46 | 554,04 | 2,35 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы) | 60 | 10,40 | 0,72 | 0,01 | 1,36 | - | 0,01 | 1,8 | 0,04 | 7,36 | 4,48 | 7,68 | 0,19 |
| | 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 |
| | Шницель из мяса говядины с томатным соусом | 90 | 240,00 | 7,60 | 17,40 | 14,20 | 0,01 | 0,06 | - | 3,56 | 16,70 | 20,40 | 103,20 | 1,20 |
| | 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 |
| | Компот из сухофр. 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| Итого | | 745,1 | 21,94 | 22,29 | 146,14 | 0,01 | 0,54 | 3,20 | 10,60 | 205,84 | 175,58 | 684,26 | 9,96 | |
| Полдник | Кондитерское изд-е пр.пр-ва | 25 | 79,20 | 1,00 | 1,19 | 27,83 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | - | 5,76 | 3,60 | 12,96 | 0,54 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 269,50 | 5,71 | 4,74 | 63,85 | 2,60 | 0,11 | 12,02 | 0,69 | 208,21 | 45,81 | 176,7 | 3,74 |
| Ужин №1 | Котлета рыбная Любительская | 90 | 106,00 | 12,04 | 3,60 | 6,20 | 0,02 | 0,19 | 13,50 | 2,8 | 44,80 | 52,80 | 284,7 | 0,57 |
| | Картофель отварной со сл.маслом | 150 | 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 | 51,00 | 0,10 | - | 15,20 | - | - | 2,20 | - | 16,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 463,6 | 20,67 | 10,55 | 74,44 | 0,29 | 0,38 | 24,64 | 13,26 | 244,20 | 204,74 | 525,25 | 10,53 |
| 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: | | | 2291,85 | 81,01 | 70,56 | 370,51 | 70,52 | 1,37 | 52,01 | 27,77 | 1284,21 | 520,59 | 2105,25 | 26,77 |

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 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 | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак №1 | Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом | 200 | 176,00 | 4,20 | 5,60 | 39,50 | 0,01 | 0,04 | - | 0,20 | 155,00 | 15,20 | 70,10 | 2,10 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | 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 | | 431,8 | 15,7 | 25,28 | 82,66 | 0,09 | 0,19 | - | 1,74 | 477,31 | 85,73 | 413,72 | 4,83 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы) | 60 | 10,40 | 0,72 | 0,01 | 1,36 | - | 0,01 | 1,8 | 0,04 | 7,36 | 4,48 | 7,68 | 0,19 |
| | Свекольник на п/б со сметаной | 200 | 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 говядины | 90 | 240,00 | 17,60 | 17,40 | 24,20 | 0,01 | 0,06 | - | 3,56 | 16,7 | 20,40 | 103,20 | 1,20 |
| | 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 |
| | Компот из сухофр. 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 847,40 | 28,51 | 29,89 | 131,85 | 0,04 | 0,39 | 8,55 | 7,74 | 167,02 | 161,48 | 524,48 | 8,47 |
| Полдник | Кондитерское изд-е пр.пр-ва | 25 | 79,20 | 1,00 | 1,19 | 27,83 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | - | 5,76 | 3,60 | 12,96 | 0,54 |
| | Кисель молочный | 180 | 108,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 0,06 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 52,50 | 1,11 | 0,25 | 11,02 | 0,03 | 0,03 | 12,00 | 0,69 | 19,14 | 11,01 | 13,02 | 2,50 |
| | Итого | | 239,7 | 7,91 | 6,44 | 48,45 | 2,61 | 0,11 | 12,02 | 0,69 | 208,21 | 45,81 | 176,70 | 3,74 |
| Ужин №1 | Тефтеля рыбная с томатным соусом | 105 | 125,00 | 8,74 | 5,30 | 9,60 | 0,12 | 0,11 | - | 1,59 | 76,80 | 38,40 | 206,40 | 1,44 |
| | Картофель отварной со сл.маслом | 150 | 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 | 51,00 | 0,10 | - | 15,20 | - | - | 2,20 | - | 16,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/40 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 482,6 | 17,37 | 12,25 | 77,84 | 0,39 | 0,58 | 21,47 | 14,59 | 291,76 | 187,70 | 467,40 | 11,08 |
| Ужин №2 | Ряженка 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: | | | 2213,50 | 76,49 | 78,88 | 348,82 | 3,16 | 1,37 | 54,19 | 24,86 | 1334,30 | 525,72 | 1747,30 | 28,31 |

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 | 325,00 | 14,00 | 10,20 | 23,90 | 67,50 | 0,08 | 0,03 | 1,53 | 111,00 | 27,00 | 214,50 | 0,90 |
| | 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 |
| | 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 | | 664,55 | 21,79 | 25,56 | 84,66 | 67,58 | 0,24 | 0,03 | 3,12 | 435,96 | 88,79 | 554,04 | 3,16 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом | 60 | 74,00 | 1,20 | 5,40 | 6,50 | - | 0,01 | 5,50 | 4,5 | 32,00 | 19,00 | 36,00 | 1,10 |
| | Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б | 200 | 146,00 | 1,90 | 4,06 | 13,12 | - | 0,11 | 36,49 | 0,60 | 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 | 31,20 | 16,00 | 114,40 | 1,44 |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом | 150 | 205,05 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 0,02 | 0,12 | - | 3,42 | 19,20 | 73,50 | 109,50 | 2,41 |
| | Напиток из шиповника с вит. "С" | 180 | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 892,08 | 23,06 | 22,25 | 113,02 | 0,52 | 0,56 | 71,99 | 15,34 | 407,29 | 250,38 | 602,36 | 16,53 |
| Полдник | Булочка пром.произ-ва | 50 | 127,86 | 2,91 | 2,71 | 43,40 | 0,05 | 0,14 | - | 3,29 | 75,01 | 27,10 | 111,12 | 1,01 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 79,50 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 59,50 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 0,04 | 0,04 | 12,60 | 0,79 | 20,16 | 11,34 | 13,86 | 2,77 |
| | Итого | | 266,86 | 8,52 | 6,74 | 61,94 | 0,09 | 0,22 | 2,60 | 3,29 | 315,01 | 55,16 | 291,12 | 1,21 |
| Ужин №1 | Гуляш из говядины | 110 | 194,26 | 9,52 | 9,02 | 6,76 | 0,03 | 0,07 | - | 1,17 | 40,10 | 20,40 | 153,40 | 1,51 |
| | Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом | 150 | 202,65 | 3,90 | 8,04 | 28,58 | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 611,51 | 15,2 | 17,86 | 83,58 | 0,04 | 0,42 | 17,60 | 4,77 | 163,42 | 166,60 | 475,20 | 8,40 |
| 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: | | | 2647,00 | 75,57 | 77,43 | 351,22 | 68,32 | 1,55 | 110,37 | 27,75 | 1530,48 | 598,07 | 2077,52 | 33,41 |

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 | 150 | 148,00 | 8,01 | 11,80 | 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 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,80 | 3,20 | 2,90 | 15,90 | 0,05 | 0,06 | - | - | 183,31 | 31,20 | 150,72 | 0,70 |
| | 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 | | 479,96 | 19,74 | 25,17 | 51,18 | 0,32 | 0,23 | - | 3,25 | 427,51 | 87,13 | 543,72 | 4,79 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б | 200,00 | 126,00 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | - | 0,04 | 8,64 | 2,07 | 46,40 | 24,00 | 160,00 | 1,04 |
| | Котлета из говядины | 90 | 240,00 | 17,60 | 17,40 | 24,20 | 0,01 | 0,06 | - | 3,56 | 16,7 | 20,40 | 103,20 | 1,20 |
| | 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 |
| | Компот из сухофр. 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| Итого | | 790,3 | 31,64 | 22,89 | 153,8 | 0,03 | 0,47 | 29,04 | 10,32 | 174,08 | 163,10 | 619,38 | 9,80 | |
| 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 |
| | Какао с молоком | 200 | 94,00 | 3,60 | 2,90 | 25,00 | 0,04 | 0,06 | - | - | 177,26 | 20,66 | 132,84 | 0,17 |
| | Итого | | 299,72 | 15,59 | 13,92 | 34,7 | 0,17 | 0,15 | 12,60 | 1,34 | 336,70 | 53,39 | 357,05 | 3,63 |
| | Биточек рыбный | 90 | 120,00 | 7,04 | 5,76 | 20,04 | 0,02 | 0,19 | 13,50 | 2,8 | 44,80 | 52,80 | 284,7 | 1,57 |
| | Пюре картофельное со сл.маслом | 150 | 148,00 | 3,14 | 6,60 | 16,35 | 0,06 | 0,02 | - | 0,28 | 54,00 | 42,86 | 112,00 | 1,40 |
| | 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 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 482,60 | 15,96 | 13,16 | 84,63 | 0,08 | 0,51 | 33,77 | 10,41 | 223,76 | 199,26 | 643,30 | 10,21 |
| 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: | | | 2264,58 | 89,93 | 80,16 | 332,33 | 0,64 | 1,46 | 87,56 | 25,42 | 1342,05 | 547,88 | 2328,45 | 28,62 |

Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Воскресенье

| 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 | Каша манная молочная со слив. маслом | 200 | 121,80 | 0,64 | 0,94 | 2,72 | 0,06 | 0,20 | - | 1,22 | 130,18 | 46,17 | 181,29 | 1,18 |
| | Яйцо отварное | 40 | 63,00 | 5,08 | 4,60 | 2,08 | 0,02 | 0,03 | 0,20 | 0,24 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 |
| | 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 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 | | 454,8 | 17,62 | 23,22 | 57,06 | 0,15 | 0,38 | 0,20 | 3,00 | 468,44 | 110,96 | 583,83 | 4,38 |
| Завтрак 2 | 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 | | 112,00 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | - | 0,04 | 12,00 | - | 10,00 | 24,00 | 30,00 | 0,04 |
| Обед | Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы) | 60 | 10,40 | 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 | 155 | 202,65 | 3,90 | 8,04 | 28,58 | 0,01 | 0,03 | - | 0,28 | 15,72 | 27,00 | 77,40 | 0,61 |
| | 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 |
| | Компот изяблок с лимоном с вит. "С" | 180 | 85,00 | 0,2 | 0,1 | 22,1 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 0,1 | 11,00 | 5,00 | 7,00 | 1,20 |
| | Хлеб ржаной / пшеничный йод | 40/50 | 163,6 | 5,68 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 284,80 | 5,68 |
| | Итого | | 934,65 | 30,3 | 28,98 | 73,78 | 0,07 | 0,78 | 6,80 | 3,96 | 136,73 | 196,14 | 761,88 | 27,08 |
| Полдник | Оладьи запечённые со сг.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 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 79,50 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | - | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| | Итого | | 301,53 | 13,16 | 12,17 | 72,62 | 0,06 | 0,24 | - | 4,66 | 208,86 | 62,26 | 285,84 | 2,13 |
| | Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом | 90 | 168,90 | 8,55 | 13,77 | 10,26 | - | 0,03 | - | 0,46 | 15,84 | 13,68 | 77,04 | 0,58 |
| | Макароны отварные со сл.маслом | 150 | 144,90 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | - | 0,06 | - | 1,23 | 12,54 | 7,50 | 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 | 0,80 | 33,04 | - | 0,26 | - | 3,32 | 64,80 | 83,20 | 184,80 | 5,68 |
| | Итого | | 558,4 | 21,39 | 16,55 | 88,24 | 0,05 | 0,44 | 5,75 | 5,05 | 311,94 | 138,84 | 438,08 | 7,74 |
| Ужин №2 | Йогурт 3,4% | 200 | 174 | 7,8 | 5,38 | 6,40 | 0,04 | 0,06 | 0,15 | 0,10 | 180,00 | 21,00 | 135,00 | 0,15 |
| | Итого | | 174 | 7,8 | 5,38 | 6,40 | 0,04 | 0,06 | 0,15 | 0,10 | 180,00 | 21,00 | 135,00 | 0,15 |
| Средняя дневная сбалансированность: | | | 2535,38 | 91,47 | 86,32 | 298,12 | 0,38 | 1,93 | 42,90 | 17,90 | 1167,51 | 548,74 | 2121,59 | 45,31 |