



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
АККРЕДИТОВАННЫЙ ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Место нахождения и адрес места фактической деятельности:

344019, Ростов-на-Дону, ул. 7-я линия 67.

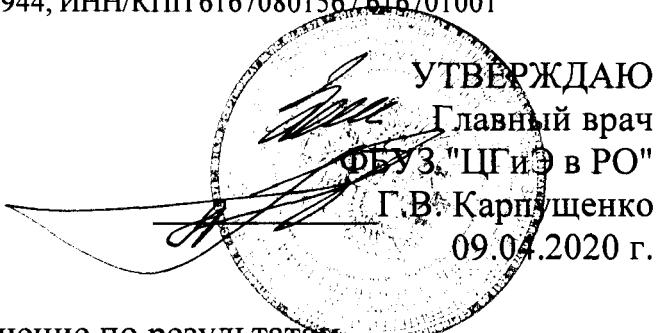
Тел.: (863) 251 04 92, факс: (863) 251 02 06, E-mail:master@doneses.ru
ОКПО 76921470, ОГРН 1056167011944, ИНН/КПП 6167080156 / 616701001

Аттестат аккредитации

№ RA.RU.710028

Дата включения

аккредитованного лица
в реестр 24.04.2015 г.



Экспертное заключение по результатам
санитарно-эпидемиологической экспертизы рациона питания (меню)
в организациях для детей и подростков
№ 08-26/514 от 09.04.2020 г.

Мной, заведующей отделением гигиены питания и гигиены детей и подростков - врачом по гигиене детей и подростков Тарасян Е.Г., на основании заявления № 01-11/105 от 15.01.2020 г., проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного четырнадцатидневного меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для организации питания детей с 7 до 11 лет ГКОУ РО «Ростовский областной центр образования неслышащих учащихся», г. Ростов-на-Дону, ул. Суворова, 127/27.

Дата проведения инспекции с 30.03.2020 г. по 09.04.2020 г.

Перечень документов, поступивших на экспертизу:

1. Проект рациона питания (меню) 2-х недельный.
2. Технологические карты блюд и кулинарных изделий (копии).

Характеристика представленной документации: документы представлены в полном объеме, копии заверены в установленном порядке.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена в соответствии: СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08).

В ходе санитарно-эпидемиологической экспертизы установлено:

1. Наименование образовательного учреждения – ГКОУ РО «Ростовский областной центр образования неслышащих учащихся».

2. Возрастная группа обучающихся (воспитанников), для которых предназначен рацион питания: от 7 до 11 лет.

3. Общая характеристика структуры рациона питания:

- наименование рациона питания: примерное четырнадцатидневное меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для детей от 7 до 11 лет;

- предусмотренная кратность питания в течение дня, виды приемов пищи, распределение их во времени: 6 раз в сутки: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, сонник.

Примерное четырнадцатидневное меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для детей от 7 до 11 лет содержит информацию о наименованиях блюд, выходе блюда, о количестве основных пищевых веществ в блюдах, их энергетической ценности. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Меню содержит сведения в полном объеме о рецептурах используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии с технологическими картами.

- наличие дифференциации рационов питания для разных возрастных групп в осенне-зимний и весенне-летний периоды: рацион питания рассчитан на возраст от 7 до 11 лет;

- оценка разнообразия рационов питания: повтор блюд в рационе питания не наблюдается.

4. Экспертиза ассортимента пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий:

-оценка ассортимента и разнообразия видов кулинарной продукции, используемых в рационе питания, в т.ч. наличия в рационе блюд и кулинарных изделий, запрещенных или не рекомендованных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах: в примерном рационе на осенне-зимний и весенне-летний периоды отсутствуют блюда и кулинарные изделия, запрещенные или нерекомендуемые для использования в питании детей организованных коллективов.

В примерный рацион на осенне-зимний и весенне-летний периоды предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

- оценка технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в рацион питания на осенне-зимний и весенне-летний периоды. Оценка соблюдения принципов щадящего питания: согласно технологическим картам при приготовлении блюд и кулинарных изделий, включенных в рацион питания, соблюдается технология приготовления, принципы щадящего питания,

используются определенные способы приготовления блюд, такие как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.

- краткая характеристика каждого приема пищи по видам продуктов, блюд и кулинарных изделий в осенне-зимний и весенне-летний периоды:

В состав завтрака входят горячие блюда: каша молочная манная, каша молочная рисовая, каша молочная пшеничная, оладьи, сельдь с растительным маслом и луком, картофель отварной, каша молочная гречневая, рыба отварная минтай, каша пшеничная, каша молочная ячневая, каша молочная пшеничная; закуски: яйцо отварное, икра кабачковая т/о, горошек зеленый, икра свекольная, огурцы соленые, хлеб пшеничный, хлеб бородинский, батон, масло сливочное; напитки: кофе-напиток на молоке;

Второй завтрак включает: фрукты свежие (банан, апельсины, мандарин, яблоки), сок, сыр, какао с молоком;

Обед состоит из первого блюда: суп картофельный с бобовыми (горох), борщ украинский со сметаной, рассольник ленинградский, свекольник со сметаной, суп картофельный с бобовыми (фасоль), суп картофельный с пшеничной крупой, суп картофельный с вермишелью. Второе блюдо: плов из риса и птицы, бифштекс запеченный, картофельное пюре, птица отварная, вермишель отварная, каша пшеничная, печень тушеная, каша гречневая, каша перловая, рагу из птицы с овощами, плов рисовый с мясом на с/м. каша гречневая, горбуша тушенная в томате с овощами. Напитки: компот из сухофруктов, компот из свежих яблок, компот из свежих груш. Закуски: салат из квашеной капусты, горошек зеленый, капуста морская, помидоры соленые, огурцы соленые, салат из свежих помидоров и огурцов, помидоры свежие, огурцы свежие, икра морковная, свекла отварная, фасоль консервированная, кукуруза консервированная, салат из свежей капусты и моркови. Так же в состав обеда входит два вида хлеба: бородинский и прибрежный;

Полдник состоит из творожных блюд (запеканка из творога со сметаной, ленивые вареники со сметаной, сырники со сметаной, оладьи со сметаной), хлебобулочных изделий без крема и кондитерских изделий (печенье, рулет с маком, ватрушка с творогом, вафли, булочка с изюмом), напитка (какао с молоком) и фруктов (яблоки, бананы, груши);

Ужин состоит из основного второго блюда: сосиски отварные, минтай запеченный в молочном соусе, капуста тушеная, каша молочная гречневая, бифштекс запеченный, рыба отварная минтай, рыба отварная горбуша, картофельное пюре с морковью, картофельное пюре, картофель тушеный, каша молочная манная, яйцо отварное, каша молочная гречневая, каша молочная геркулесовая, рыба отварная минтай, котлета мясная запеченная, рагу овощное с говядиной; салат: помидоры солёные, кукуруза консервированная, икра кабачковая, капуста морская, свекла отварная, салат из свежих помидоров и огурцов, свежие огурцы; напитка: чай с сахаром и лимоном. Также в состав ужина входит сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный, батон, печенье;

В качестве сонника предусмотрены кисломолочный продукт (кефир или молоко кипяченое).

Оценка объема порций блюд и кулинарных изделий: в примерном четырнадцатидневном меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для детей от 7 до 11 лет соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности.

5. Экспертиза пищевой ценности всего рациона питания на осенне-зимний и весенне-летний периоды:

- оценка достаточности пищевой ценности, сбалансированности рациона питания, соответствия его нормам возрастной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для детей и подростков:

Среднее количество основных пищевых веществ и энергии за 14 дней в примерном меню на весенне-летний период составляет: белков – 104,5 г, жиров – 94 г, углеводов – 376,4 г, энергетическая ценность – 2685,9 ккал; на осенне-зимний период: белков – 108,44 г, жиров – 95,18 г, углеводов – 382,97 г, энергетическая ценность – 2727,19 ккал.

- оценка суточного распределения пищевой ценности рациона питания на приемы пищи и степени удовлетворения за счет рациона питания физиологической потребности в пищевых веществах и энергии: в примерном меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды в среднем за 14 дней энергетическая ценность по приёмам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) в процентном отношении составляет: первый завтрак – 20,3 %, второй завтрак – 6,1%, обед – 33,8%, полдник – 14,5%, ужин – 21%, сонник – 4,3%.

- оценка сбалансированности рациона питания; соотношение "белки: жиры: углеводы": соотношение белков, жиров, углеводов в среднем за 14 дней в процентном отношении от калорийности составляет: 15,9% белков, 56,2% углеводов, 31,4% жиров.

6. Экспертиза используемых форм обогащения рациона питания незаменимыми микронутриентами в осенне-зимний и весенне-летний периоды:

- ассортимент пищевых продуктов рациона питания, обогащенных микронутриентами: в рацион питания включены продукты, обогащенные микронутриентами: морская капуста, хлеб йодированный, соль йодированная.

- проведение витаминизации готовых блюд: проводится С -витаминализация 3-их блюд.

- дополнительные меры по улучшению обеспеченности детей и подростков витаминами и другими микронутриентами: не разработаны.

Таким образом, представленное перспективное четырнадцатидневное меню на весенне-летний и осенне-зимний период для детей с 7 до 11 лет сформировано с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей указанной возрастной группы. В примерном меню учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи, предусмотрено правильное соотношение основных питательных веществ в рационе и достаточность содержания белков, жиров, углеводов, необходимое количество

~~основных питательных~~ веществ и требуемой калорийности рациона, в примерном меню ~~сбалансированы~~ требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и макроэлементах.

Выводы:

Примерное четырнадцатидневное меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для организации питания детей с 7 до 11 лет ГКОУ РО «Ростовский областной центр образования неслышащих учащихся», г. Ростов-на-Дону, Суворова, 127/27, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

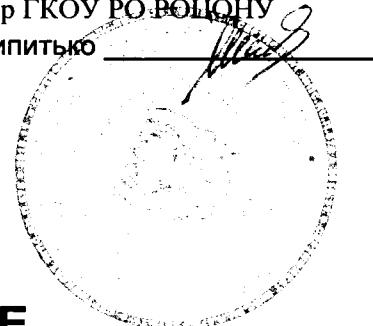
Заведующая отделением гигиены питания
и гигиены детей и подростков
- врач по гигиене детей и подростков



Е.Г. Тарасян

Экспертное заключение № 08-26/514 от 09.04.2020 г.	Общее количество страниц: 5 Страница: 5
Настоящее экспертное заключение подлежит частичному или полному воспроизведению только с согласия органа инспекции ФБУЗ «ЦГиЭ в РО»	

"Утверждаю"
Директор ГКОУ РО ВОЦОНУ
О.П. Шипитью



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

осень - зима

**Для обучающихся воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья
7-11 лет**

Государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области
"Ростовского областного центра образования
неслышащих учащихся" г. Ростова- на- Дону.

2020г.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:			10,59	10,81	95,69	512,66								
2 Завтрак														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			2,5	0,1	42,2	184,9								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
201	Бифштекс запеченный	100	26,31	17,6	0,05	263,88	0,08	0	0	0	11,82	247,08	28,9	3,54
273	Вермишель отварная со с/м	155	5,56	4,2	36,1	209,2	0,06	0	0	0	10	36	9	0,9
630	Салат из квашеной капусты	100	1,91	3,98	2,92	55,08		29,8						
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			43,58	31,73	113,02	912,16								
Полдник														
203	Запеканка из творога со сметаной	170	4,29	17,37	26,78	294,8	0,07	0,8	0,08	0	209,9	280,6	30,5	0,79
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:			8,3	21,44	52,83	447,25								
Ужин														
61	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	0	227	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
685	Капуста тушенная на р/м	150	3,66	0,86	16,26	80,4	0,048	25,5	0	1,5	87	60	30	1,2
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			24,9	34,81	56,54	578,46								
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			95,47	105,3	360,28	2753,43	0,89	85,31	209,1	13,93	1002,52	1676,48	354,7	20,81

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная пшеничная со с/м	150	5,43	5,7	32,12	200,52		0,78						
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:		15,87	16,02	79,29	520,12									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
116	Борщ украинский со смет	250	2,78	8,28	14,3	87,5	0,025	5,3	0	0	18,3	64,1	10,8	0,41
278	Плов из риса с курицей	300	35,8	22,91	57,2	584,7	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
513	Помидоры соленые	80	1,36	0	2,36	15,2		9						
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		43,5	31,79	121,63	893,56									
Полдник														
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
итого на полдник:		3,99	3,06	49,6	243,91									
Ужин														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
181	Картофельное пюре с морковью и с/м	200	4,01	6,93	26,8	193,8	0,2	30,46	0,036		63,8	126,54	50,4	1,56
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		23,83	20,11	76,2	584,76									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		100,8	85,45	352,77	2566,8	0,95	167,89	250,546	4,4	907,36	1400,31	315,94	17,23	

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
5	Икра кабачковая	100	2	14	8,4	147	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:			13,11	26,2	86,53	608,88								
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
129	Рассольник ленинградский на с/м	250	2,95	5,15	20,4	134,1	0,08	9,8	0	0,66	37,5	160,8	37,5	0,83
517	Горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	20,9	10,63	12,2	216,3	0,11	0,9	10	0,3	37	187	29	0,8
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
335	Капуста морская	100	0,8	0,2	0	0	0,04	2	0,15	0	40	55	171	0,016
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			32,81	21,68	116,84	779,3								
Полдник														
53	Ленивые вареники со сметаной	173	22,3	9,4	24,9	280,6	0,06	0,26	26,6	0,4	98,6	190,6	24	0,8
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:			26,31	13,47	50,95	433,05								
Ужин														
240	Котлета мясная запеченная	100	15,15	15,28	8,79	233,28	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2
257	Каша гречневая со с/м	150	5,73	5,23	29,2	190,8	0,12	0	0	2,4	33	148,5	36	2,55
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			24,82	24,56	78,07	632,34								
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			104,05	92,71	363,39	2709,97	1,265	46,75	171,77	18,16	950,98	1697,7	537,4	19,66

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

реч. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная гречневая со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		15,79	16,07	79,16	513,88									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
73	Свекольник со смет	250	3,55	11,9	12,1	169,3	0,03	6,41	0	0	22	77	13	0,5
68	Птица отварная	100	24,9	9,8	0,8	191,7	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
257	Каша пшеничная на с/м	150	5,78	7,5	31,8	192,15	0,12	0	0	1,2	21	84	33,7	1,05
78	Икра морковная	100	1,86	8,06	12,36	128,28		9,6						
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб прибрежный	100	13,3	10	36,6	282	0,25	0	0	0	70	267	106	8,3
итого на обед:		49,55	47,26	121,53	1069,59									
Полдник														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
7	Вафли	30	0,95	0,8	24	102,6	0,015	0	1,8	0	2,4	12,6	1,8	0,18
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
итого на полдник:		3,85	2,5	67,31	298,3									
Ужин														
617	Минтай запеченный в молочном соусе	115	16,39	18,08	6,44	117,7	0,12	1,7	0,04	0	88,35	271,3	39,33	0,78
216	Картофель тушеный на с/м	200	4,44	12,3	33,12	266,16		28,2						
302	Кукуруза консервированная	100	22,2	1,68	44,7	193,8	0,004	2,2	1,13		15	14,6	4,63	
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		46,57	36,28	119,41	772,92									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		129,37	116,58	413,46	2979,14	1,129	75,79	270,99	2,5	990,25	1699,6	461,36	21,32	

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
521	Сельдь с р/м и луком	100	17,1	12,48	0,72	183,58	0,08	7,2	40	4,8	98	288	46	2,8
664	Картофель отварной со с/м	150	3	5,4	24,14	166,2	0,18	29,4	0,027		16,47	88,1	34,19	1,3
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:			25,34	23,53	72,06	600,58								
2 Завтрак														
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			2,19	0,26	31,8	143,86								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
	Печень тушёная	75/100	21,59	9,13	11,32	204,94		0,1		0				
257	Каша перловая со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
302	Горошек зелёный (т/о)	100	5	0,2	12,8	73	0,14	13,3	0	0,26	26,6	82,6	28	0,93
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			45,59	20,72	152,8	965,29								
Полдник														
294	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21								
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
итого на полдник:			33,91	28,9	27,43	546,21								
Ужин														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			14,19	13,81	73,58	470,66								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			126,82	93,62	367,07	2842,6	1,27	152,61	279,047	16,59	1008,57	1639,9	353,49	17,96

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
257	Каша пшеничная со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
513	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,28	8,48	7							
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на завтрак:		28,51	19,54	72,07		574,43								
2 Завтрак														
712	Мандарин	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,19	0,26	31,8		143,86								
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничн круой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
443	Рагу овощное с курицей	320	23,32	21,76	34,68	419	0,4	44,78	0,1	0	85,18	23,1	18	4,6
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		30,52	29,98	106,95		800,46								
Полдник														
	Рулет с маком	50	3,9	3,75	28,5	163,5								
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		11,81	11,57	83,05		315,95								
Ужин														
262	Каша молочная геркулесовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08		0,31						
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		9,61	10,53	71,24		413,34								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		88,24	78,28	374,51		2364,04	1,155	172,99	109,11	0,6	805,49	1180,2	290,68	20,05

День: воскресенье

Неделя: 1

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная ячневая со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6		0,78						
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на завтрак:		10,09	10,98	75,57	437,4									
2 Завтрак														
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0,26	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,19	0,52	31,8	143,86									
Обед														
130	Суп картофельный с вермишелью	250	3,08	2,84	22,7	124,9	0,09	12,6	0,01	0	11,7	48,7	17,5	0,76
278	Плов рисовый с говядиной на с/м.	250	20,2	18,82	53,29	455,9	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
513	Помидоры соленые	80	1,36	0	2,36	15,2		9						
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на обед:		31,89	26,66	132,05	877									
Полдник														
295	Булочка с изюмом	95	7,3	7,4	48,1	289,4	0,06	0	9	2	16	44	6	0,6
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		11,31	11,47	74,15	441,85									
Ужин														
21	Рыба отварная горбуша	105	21,18	16,4	0,22	233,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
181	Картофельное пюре с морковью и с/м	200	4,02	6,96	26,9	194,56	0,2	30,4	0,036		64,06	127,02	50,58	1,56
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		28,74	27,58	62,27	623,62									
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		89,82	83,61	385,24	2639,73	1,08	161,53	118,056	12,5	777,42	1375,99	355,48	19,52	

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная пшеничная со с/м	150	5,43	5,7	32,12	200,52		0,78		-				
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		10,77	11,35	94,51	513,58									
2 Завтрак														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,5	0,1	42,2	184,9									
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
201	Бифштекс запеченный	100	26,31	17,6	0,05	263,88	0,08	0	0	0	11,82	247,08	28,9	3,54
257	Каша гречневая со с/м	150	5,73	5,23	29,2	190,8	0,12	0	0	2,4	33	148,5	36	2,55
302	Фасоль консервированная	100	22,2	1,68	44,7	193,8	0,004	2,2	1,13		15	14,6	4,63	
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		64,04	30,46	147,9	1032,48									
Полдник														
203	Запеканка из творога со сметаной	170	4,29	17,37	26,78	294,8	0,07	0,8	0,08	0	209,9	280,6	30,5	0,79
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		8,3	21,44	52,83	447,25									
Ужин														
61	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	0	227	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
685	Капуста тушенная на р/м	150	3,66	0,86	16,26	80,4	0,048	25,5	0	1,5	87	60	30	1,2
302	Кукуруза консервированная	100	22,2	1,68	44,7	193,8	0,004	2,2	1,13		15	14,6	4,63	
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		42,1	31,89	101,04	709,46									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		133,31	101,6	438,48	3005,67	0,90	59,91	111,34	16,13	961,82	1723,18	372,53	21,11	

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
332	Омлет натуральный	150	15,02	23,59	2,7	285	0,06	0	284	0,64	73,63	263,18	15	2,86
78	Икра свекольная	100	1,86	8,06	12,36	128,28		9,6						
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:		22,32	37,37	62,03	670,08									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
116	Борщ украинский со смет	250	2,78	8,28	14,3	87,5	0,025	5,3	0	0	18,3	64,1	10,8	0,41
278	Плов из риса с курицей	300	35,8	22,91	57,2	584,7	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
302	Горошек зелёный (т/о)	100	5	0,2	12,8	73	0,14	13,3	0	0,26	26,6	82,6	28	0,93
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		47,14	31,99	132,07	951,36									
Полдник														
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
итого на полдник:		3,99	3,06	49,6	243,91									
Ужин														
262	Каша молочная гречневая со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
5	Икра кабачковая	100	2	14	8,4	147	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		11,49	23,87	80,24	555,54									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		98,55	110,76	349,99	2745,34	0,97	142,43	434,52	8,1	921,76	1455,35	329,46	19,08	

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:			11,11	12,2	78,13	461,88								
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
129	Рассольник ленинградский на с/м	250	2,95	5,15	20,4	134,1	0,08	9,8	0	0,66	37,5	160,8	37,5	0,83
517	Горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	20,9	10,63	12,2	216,3	0,11	0,9	10	0,3	37	187	29	0,8
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
335	Капуста морская	100	0,8	0,2	0	0	0,04	2	0,15	0	40	55	171	0,016
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			32,81	21,68	116,84	779,3								
Полдник														
53	Ленивые вареники со сметаной	173	22,3	9,4	24,9	280,6	0,06	0,26	26,6	0,4	98,6	190,6	24	0,8
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:			26,31	13,47	50,95	433,05								
Ужин														
632	Rагу овощное с говядиной	260	21	20,13	27,78	363,7	0,05	0,28	0,016	0	70,4	82,89	38,14	2,88
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			26,44	29,08	76,96	657,86								
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			103,67	83,23	353,88	2588,49	1,125	49,53	151,78	12,16	939,18	1486,79	516,88	19,45

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная пшеничная со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		15,79	16,07	79,16	513,88									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
73	Свекольник со смет	250	3,55	11,9	12,1	169,3	0,03	6,41	0	0	22	77	13	0,5
68	Птица отварная	100	24,9	9,8	0,8	191,7	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
273	Вермишель отварная со с/м	155	5,56	4,2	36,1	209,2	0,06	0	0	0	10	36	9	0,9
78	Икра морковная	100	1,86	8,06	12,36	128,28		9,6						
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб прибрежный	100	13,3	10	36,6	282	0,25	0	0	0	70	267	106	8,3
итого на обед:		49,33	43,96	125,83	1086,64									
Полдник														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Рулет с маком	50	3,9	3,75	28,5	163,5								
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
итого на полдник:		6,8	5,45	71,81	359,2									
Ужин														
617	Минтай запеченный в молочном соусе	115	16,39	18,08	6,44	117,7	0,12	1,7	0,04	0	88,35	271,3	39,33	0,78
257	Каша пшеничная на с/м	150	5,78	7,5	31,8	192,15	0,12	0	0	1,2	21	84	33,7	1,05
513	Помидоры соленые	80	1,36	0	2,36	15,2		9						
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		27,07	29,8	75,75	520,31									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		112,6	109,75	378,6	2804,48	1,17	54,39	268,06	2,5	982,85	1708,4	463,93	22,04	

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
521	Сельдь с р/м и луком	100	17,1	12,48	0,72	183,58	0,08	7,2	40	4,8	98	288	46	2,8
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
664	Картофель отварной со с/м	150	3	5,4	24,14	166,2	0,18	29,4	0,027		16,47	88,1	34,19	1,3
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:			30,34	28,13	72,26	663,38								
2 Завтрак														
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			2,19	0,26	31,8	143,86								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
	Печень тушеная	75/100	21,59	9,13	11,32	204,94		0,1		0				
257	Каша перловая со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
302	Кукуруза консервированная	100	22,2	1,68	44,7	193,8	0,004	2,2	1,13		15	14,6	4,63	
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			62,79	22,2	184,7	1086,09								
Полдник														
294	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21								
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
итого на полдник:			33,91	28,9	27,43	546,21								
Ужин														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			10,99	12,01	91,18	507,91								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			145,82	97,9	416,77	3063,45	1,15	141,51	282,677	19,83	1004,27	1594,4	335,12	17,53

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
257	Каша пшеничная со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
302	Горошек зелёный (т/о)	100	5	0,2	12,8	73	0,14	13,3	0	0,26	26,6	82,6	28	0,93
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на завтрак:			32,87	19,66	83,59	638,95								
2 Завтрак														
712	Мандарин	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			2,19	0,26	31,8	143,86								
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничн крупой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
443	Птица тушеная с овощами	320	23,32	21,76	34,68	419	0,4	44,78	0,1	0	85,18	23,1	18	4,6
513	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,28	8,48		7						
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			29,66	25,16	99,13	723,04								
Полдник														
.9.4.	Оладьи со сметаной	150	10,59	12,66	58,6	390,79	0,11	0,15	18	4	35,2	91,7	15,1	1,84
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:			25,19	29,39	143,25	543,24								
Ужин														
262	Каша молочная геркулесовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08		0,31						
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			9,61	10,53	71,24	413,34								
Сонник														
644	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			105,12	91,4	438,41	2578,43	1,385	176,74	127,11	4,76	831,49	1312,8	312,44	21,46

День: воскресенье

Неделя: 2

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная ячневая со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6		0,78						
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на завтрак:		10,09	10,98	75,57		437,4								
2 Завтрак														
712	Апельсины	134	1,19	0,26	10,6	49,86	0,06	90	0	0,2	51	34,5	19,5	0,45
	Сок	200	1	0,26	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,19	0,52	31,8		143,86								
Обед														
130	Суп картофельный с вермишелью	250	3,08	2,84	22,7	124,9	0,09	12,6	0,01	0	11,7	48,7	17,5	0,76
278	Плов из риса с говядиной на с/м.	250	20,2	18,82	53,29	455,9	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
554	Салат из свеж. капусты и моркови с р/м	100	2,28	7,28	8	107,07	0,045	56,92		0,57	67,31	46,6	25,42	0,85
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на обед:		32,81	33,94	137,69		968,87								
Полдник														
7	Вафли	30	0,95	0,8	24	102,6	0,015	0	1,8	0	2,4	12,6	1,8	0,18
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		4,96	4,87	50,05		255,05								
Ужин														
21	Рыба отварная горбуша	105	21,18	16,4	0,22	233,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		28,88	25,72	64,31		617,96								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		84,53	82,43	368,82		2539,14		1,08	186,45	116,82	11,27	821,07	1376,17	346,12
														19,79

Двух недельное перспективное меню

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

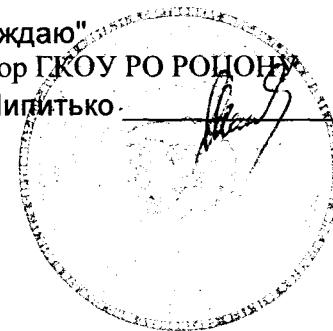
		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-я неделя	Понедельник	95,47	105,3	360,28	2753,43	0,89	85,31	209,1	13,93	1002,52	1676,48	354,7	20,81
	Вторник	100,8	85,45	352,77	2566,8	0,95	167,89	250,54	4,4	907,36	1400,31	315,94	17,23
	Среда	104,05	92,71	363,39	2709,97	1,26	46,75	171,77	18,16	950,98	1697,7	537,4	19,66
	Четверг	129,37	116,58	413,46	2979,14	1,13	75,79	270,99	2,5	990,25	1699,6	461,36	21,32
	Пятница	126,82	93,62	367,07	2842,6	1,27	152,61	279,04	16,59	1008,57	1639,9	353,49	17,96
	Суббота	88,24	78,28	374,51	2364,04	1,15	172,99	109,11	0,6	805,49	1180,2	290,68	20,05
	Воскресенье	89,82	83,61	385,24	2639,73	1,08	161,53	118,05	12,5	777,42	1375,99	355,48	19,52
2-я неделя	Понедельник	133,31	101,6	438,48	3005,67	0,9	59,91	111,34	16,13	961,82	1723,18	372,53	21,11
	Вторник	98,55	110,76	349,99	2745,34	0,97	142,43	434,52	8,1	921,76	1455,35	329,46	19,08
	Среда	103,67	83,23	353,88	2588,49	1,12	49,53	151,78	12,16	939,18	1486,79	516,88	19,45
	Четверг	112,6	109,75	378,6	2804,48	1,17	54,39	268,06	2,5	982,85	1708,4	463,93	22,04
	Пятница	145,82	97,9	416,77	3063,45	1,15	141,51	282,67	19,83	1004,27	1594,4	335,12	17,53
	Суббота	105,12	91,4	438,41	2578,43	1,38	176,74	127,11	4,76	831,49	1312,8	312,44	21,46
	Воскресенье	84,53	82,43	368,82	2539,14	1,08	186,45	116,82	11,27	821,07	1376,17	346,12	19,79
	Итого за 14 дней :	1518,17	1332,62	5361,67	38180,71	15,5	1673,83	2900,9	143,43	12905,03	21327,27	5345,53	277,01
	В среднем на 1-го человека	108,44	95,18	382,97	2727,19	1,10	119,55	207,20	10,24	921,78	1523,30	381,82	19,78

В связи с профилактикой йододефицита в рацион учащихся введены такие продукты как морская капуста, хлеб йодированный, соль йодированная; что позволяет восполнить дефицит йода на 80 -95% суточной потребности организма.

Для разработки меню использованна следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной, Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, Москва 1996г.
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для лечебного питания под ред. В.Т.Лапшиной, Москва 2002г.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для лечебного питания составитель. Э.Н.Преображенская, Москва 2002г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. А.В.Павлова, Москва 2003г.
- 6.Приложение к сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий диетического (лечебного и профилактического) питания Составители: Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская, Москва 2008г.
7. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2007г.
8. Химический состав и калорийность продуктов питания, М.: Медицина 1976г. под ред. А.А. Покровского

"Утверждаю"
Директор ГКОУ РО РОДОН
О.П. Шигитко



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

весна - лето

**Для обучающихся воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья**

7-11 лет

Государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области
"Ростовского областного центра образования
неслышащих учащихся" г. Ростова- на- Дону.

2020г.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		10,59	10,81	95,69	512,66									
2 Завтрак														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,5	0,1	42,2	184,9									
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
201	Бифштекс запеченный	100	26,31	17,6	0,05	263,88	0,08	0	0	0	11,82	247,08	28,9	3,54
273	Вермишель отварная со с/м	155	5,56	4,2	36,1	209,2	0,06	0	0	0	10	36	9	0,9
	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	20	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		42,77	27,75	113,9	877,08									
Полдник														
203	Запеканка из творога со сметаной	170	4,29	17,37	26,78	294,8	0,07	0,8	0,08	0	209,9	280,6	30,5	0,79
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		8,3	21,44	52,83	447,25									
Ужин														
61	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	0	227	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
685	Капуста тушенная на р/м	150	3,66	0,86	16,26	80,4	0,048	25,5	0	1,5	87	60	30	1,2
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		19,9	30,21	56,34	515,66									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		89,66	96,71	360,96	2655,55	0,95	80,51	109,1	14,43	1002,52	1676,48	354,7	20,71	

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная пшеничная со с/м	150	5,43	5,7	32,12	200,52		0,78						
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:		15,87	16,02	79,29	520,12									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
116	Борщ украинский со смет	250	2,78	8,28	14,3	87,5	0,025	5,3	0	0	18,3	64,1	10,8	0,41
278	Плов из риса с курицей	300	35,8	22,91	57,2	584,7	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
	Свежие огурцы	100	0,8	0	2,6	13	0,3	10	0,1	0,1	23	42	14	0,6
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		42,94	31,79	121,87	891,36									
Полдник														
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
752	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
итого на полдник:		3,2	3,2	48,8	238,45									
Ужин														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
664	Картофель отварной со с/м	150	3	5,4	24,14	166,2	0,18	29,4	0,027		16,47	88,1	34,19	1,3
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		22,82	18,58	73,54	557,16									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		98,44	84,06	349,55	2531,54	1,20	87,83	250,637	4,5	848,03	1380,37	303,23	19,32	

День: среда

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
5	Икра кабачковая	100	2	14	8,4	147	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:			13,11	26,2	86,53	608,88								
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничн крупой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
517	Горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	20,9	10,63	12,2	216,3	0,11	0,9	10	0,3	37	187	29	0,8
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
585	Компот из свеж.груш	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			30,76	19,05	104,31	700,76								
Полдник														
695	Ватрушка с творогом	75	12,68	7,11	50,18	318,31	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:			16,69	11,18	76,23	470,76								
Ужин														
240	Котлета мясная запеченная	100	15,15	15,28	8,79	233,28	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2
257	Каша гречневая со с/м	150	5,73	5,23	29,2	190,8	0,12	0	0	2,4	33	148,5	36	2,55
335	Капуста морская	100	0,8	0,2	0	0	0,04	2	0,15	0	40	55	171	0,016
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			25,62	24,76	78,07	632,34								
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			93,18	87,99	376,14	2669,14	1,205	41,69	168,17	8	870,96	1589,9	494,6	19,24

День: четверг

Сезон: весна - лето

Неделя: 1

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная гречневая со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		15,79	16,07	79,16	513,88									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
73	Свекольник со смет	250	3,55	11,9	12,1	169,3	0,03	6,41	0	0	22	77	13	0,5
443	Птица тушеная с картофелем и овощами	320	23,32	21,76	34,68	419	0,4	44,78	0,1	0	85,18	23,1	18	4,6
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб прибрежный	100	13,3	10	36,6	282	0,25	0	0	0	70	267	106	8,3
итого на обед:		40,77	43,66	118,78	1010,3									
Полдник														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
7	Вафли	30	0,95	0,8	24	102,6	0,015	0	1,8	0	2,4	12,6	1,8	0,18
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
итого на полдник:		3,85	2,5	67,31	298,3									
Ужин														
617	Минтай запеченный в молочном соусе	115	16,39	18,08	6,44	117,7	0,12	1,7	0,04	0	88,35	271,3	39,33	0,78
257	Каша пшеничная на с/м	150	5,78	7,5	31,8	192,15	0,12	0	0	1,2	21	84	33,7	1,05
	Салат из свеж.помидоров и огурцов	100	0,73	5,05	3,6	62,77	0,06	19,4	45	0	59	57	24	1,1
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		26,44	34,85	76,99	567,88									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		100,46	111,55	368,29	2714,81	1,545	94,97	294,96	12,2	1100,43	1647,9	490,73	25,02	

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
521	Сельдь с р/м и луком	100	17,1	12,48	0,72	183,58	0,08	7,2	40	4,8	98	288	46	2,8
181	Картофельное пюре с морковью и с/м	200	4,01	6,93	26,8	193,8	0,2	30,46	0,036		63,8	126,54	50,4	1,56
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:			26,35	25,06	74,72	628,18								
2 Завтрак														
752	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
	Печень тушеная	75/100	21,59	9,13	11,32	204,94		0,1		0				
257	Каша перловая со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	20	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:			41,25	20,52	136,27	878,45								
Полдник														
294	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21								
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
итого на полдник:			33,91	28,9	27,43	546,21								
Ужин														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:			10,99	12,01	91,18	507,91								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			119,5	93,29	370	2815,15	1,17	90,37	181,556	10,33	973,6	1517,94	339,2	19,64

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
664	Картофель отварной со с/м	150	3	5,4	24,14	166,2	0,18	29,4	0,027		16,47	88,1	34,19	1,3
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на завтрак:		25,47	19,85	65,03	541,8									
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		1,4	0,4	31	138,4									
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничн крупой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
450	Птица запеченная	100	29,6	18,5	0,56	290,6	0,07	0	70	1,2	44	178	22	1,9
273	Вермишель отварная со с/м	155	5,56	4,2	36,1	209,2	0,06	0	0	0	10	36	9	0,9
	Свежие огурцы	100	0,8	0	2,6	13	0,3	10	0,1	0,1	23	42	14	0,6
585	Компот из свеж.груш	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		41,66	26,02	102,43	808,36									
Полдник														
	Рулет с маком	50	3,9	3,75	28,5	163,5								
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		11,81	11,57	83,05	315,95									
Ужин														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		14,61	15,13	71,44	476,14									
Сонник														
644	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		100,55	79,37	362,35	2396,65	1,375	70,99	279,155	2	796,36	1555,3	336,43	21,6	

День: воскресенье

Неделя: 1

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

реч. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная геркулесовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08		0,31						
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на завтрак:		10,51	12,3	73,43	442,88									
2 Завтрак														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Сок	200	1	0,1	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,5	0,2	42,2	184,9									
Обед														
130	Суп картофельный с вермишелью	250	3,08	2,84	22,7	124,9	0,09	12,6	0,01	0	11,7	48,7	17,5	0,76
278	Плов из риса с говядиной на с/м.	250	20,2	18,82	53,29	455,9	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
335	Капуста морская	100	0,8	0,2	0	0	0,04	2	0,15	0	40	55	171	0,016
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на обед:		28,04	22,29	128,69	799,96									
Полдник														
295	Булочка с изюмом	95	7,3	7,4	48,1	289,4	0,06	0	9	2	16	44	6	0,6
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		11,31	11,47	74,15	441,85									
Ужин														
21	Рыба отварная горбуша	105	21,18	16,4	0,22	233,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		30,38	30,62	73,41	703,86									
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		88,34	83,28	401,28	2689,45	1,065	72,36	124,17	3,2	760,46	1342,97	512,74	17,886	

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 Завтрак															
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35	
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05	
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0	
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
то на завтрак:				10,59	10,81	95,69	512,66								
2 Завтрак															
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1	
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
то на 2 завтрак:				2,5	0,1	42,2	184,9								
Обед															
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83	
201	Бифштекс запеченный	100	26,31	17,6	0,05	263,88	0,08	0	0	0	11,82	247,08	28,9	3,54	
257	Каша гречневая со с/м	150	5,73	5,23	29,2	190,8	0,12	0	0	2,4	33	148,5	36	2,55	
	Салат из свеж.помидоров и огурцов	115	0,73	5,05	3,6	62,77	0,06	19,4	45	0	59	57	24	1,1	
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6	
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95	
того на обед:				42,57	33,83	106,8	901,45								
Полдник															
203	Запеканка из творога со сметаной	170	4,29	17,37	26,78	294,8	0,07	0,8	0,08	0	209,9	280,6	30,5	0,79	
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1	
то на полдник:				8,3	21,44	52,83	447,25								
Ужин															
61	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	0	227	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8	
685	Капуста тушенная на р/м	150	3,66	0,86	16,26	80,4	0,048	25,5	0	1,5	87	60	30	1,2	
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0	
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
того на ужин:				19,9	30,21	56,34	515,66								
Сонник															
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
Итого за день по меню:				89,46	102,8	353,86	2679,92	1,01	74,91	154,1	16,13	1025,52	1788,98	381,7	22,56

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
332	Омлет натуральный	150	15,02	23,59	2,7	285	0,06	0	284	0,64	73,63	263,18	15	2,86
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
итого на завтрак:		20,46	29,31	49,67	541,8									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
116	Борщ украинский со смет	250	2,78	8,28	14,3	87,5	0,025	5,3	0	0	18,3	64,1	10,8	0,41
278	Плов из риса с курицей	300	35,8	22,91	57,2	584,7	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
	Свежий помидор	100	1,1	0	3,8	20	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на обед:		43,24	31,79	123,07	898,36									
Полдник														
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
752	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
итого на полдник:		3,2	3,2	48,8	238,45									
Ужин														
262	Каша молочная гречневая со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
5	Икра кабачковая	100	2	14	8,4	147	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на ужин:		11,49	23,87	80,24	555,54									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		92	102,64	327,83	2558,6	0,86	64,53	434,52	8,54	874,16	1375,25	310,96	20,8	

День: среда

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Батон	50	4	0,5	24,6	119	0,08	0	0	0	11	42,5	16,5	1
го на завтрак:			11,11	12,2	78,13	461,88								
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
о на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничн круой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
517	Горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	20,9	10,63	12,2	216,3	0,11	0,9	10	0,3	37	187	29	0,8
664	Картофель отварной со с/м	150	3	5,4	24,14	166,2	0,18	29,4	0,027		16,47	88,1	34,19	1,3
302	Кукуруза консервированная	100	22,2	1,68	44,7	193,8	0,004	2,2	1,13		15	14,6	4,63	
585	Компот из свеж.груш	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
ого на обед:			51,8	21,03	144,21	871,86								
Полдник														
695	Ватрушка с творогом	75	12,68	7,11	50,18	318,31	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
о на полдник:			16,69	11,18	76,23	470,76								
Ужин														
632	Рагу овощное с говядиной	260	21	20,13	27,78	363,7	0,05	0,28	0,016	0	70,4	82,89	38,14	2,88
	Свежие огурцы	100	0,8	0	2,6	13	0,3	10	0,1	0,1	23	42	14	0,6
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ого на ужин:			25,74	24,18	70,46	584,96								
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			112,34	75,39	400,03	2645,86	1,289	66,97	143,29	1,8	783,83	1314,99	314,56	18,15

День: четверг
Сезон: весна - лето

Неделя: 2
Возрастная категория: 7 - 11 лет

реч. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная гречневая со с/м	150	5,55	5,82	31,76	200,28	0,15	0,78	0,02	0	78,7	144,3	68,4	2,06
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
итого на завтрак:		15,79	16,07	79,16	513,88									
2 Завтрак														
3	Сыр	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на 2 завтрак:		8,01	8,07	26,05	206,45									
Обед														
73	Свекольник со смет	250	3,55	11,9	12,1	169,3	0,03	6,41	0	0	22	77	13	0,5
68	Птица отварная	100	24,9	9,8	0,8	191,7	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
273	Вермишель отварная со с/м	155	5,56	4,2	36,1	209,2	0,06	0	0	0	10	36	9	0,9
554	Салат из свеж. капусты и моркови с р/м	100	2,28	7,28	8	107,07	0,045	56,92		0,57	67,31	46,6	25,42	0,85
463	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	0,02	0,4	0	10	32	26	16	0,6
7	Хлеб прибрежный	100	13,3	10	36,6	282	0,25	0	0	0	70	267	106	8,3
итого на обед:		50,19	43,18	129	1099,27									
Полдник														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
7	Вафли	30	0,95	0,8	24	102,6	0,015	0	1,8	0	2,4	12,6	1,8	0,18
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
итого на полдник:		3,85	2,5	67,31	298,3									
Ужин														
617	Минтай запеченный в молочном соусе	115	16,39	18,08	6,44	117,7	0,12	1,7	0,04	0	88,35	271,3	39,33	0,78
257	Каша пшеничная на с/м	150	5,78	7,5	31,8	192,15	0,12	0	0	1,2	21	84	33,7	1,05
335	Капуста морская	100	0,8	0,2	0	0	0,04	2	0,15	0	40	55	171	0,016
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		26,51	30	73,39	505,11									
Сонник														
162	Кефир	200	5,6	6,4	0	118	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		109,95	106,22	374,91	2741,01	1,27	89,71	270,01	13,07	1112,56	1848,4	674,15	22,886	

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

реч. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
521	Сельдь с р/м и луком	100	17,1	12,48	0,72	183,58	0,08	7,2	40	4,8	98	288	46	2,8
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
257	Каша пшеничная со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
го на завтрак:			32,74	27,74	78,02	687,53								
2 Завтрак														
752	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
го на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
138	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,8	5,35	18,65	144	0,12	0,83	0	0,83	68,3	273,3	40	1,83
	Печень тушеная	75/100	21,59	9,13	11,32	204,94		0,1		0				
667	Картофельное пюре на с/м	200	4,16	5,1	28,94	188,9	0,2	7,4	6	0,2	54	112	20	1,4
	Салат из свеж. помидоров и огурцов	115	0,73	5,05	3,6	62,77	0,06	19,4	45	0	59	57	24	1,1
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
ого на обед:			39,64	25,66	135,11	919,77								
Полдник														
53	Ленивые вареники со сметаной	173	22,3	9,4	24,9	280,6	0,06	0,26	26,6	0,4	98,6	190,6	24	0,8
162	Кефир	150	4,2	4,8	0	88,5	1,23	1,05	30	0	180	135	21	0,15
го на полдник:			26,5	14,2	24,9	369,1								
Ужин														
262	Каша молочная манная со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6	0,06	0,78	0,02	0	78,7	80,4	13,8	0,35
7	Печенье	25	1,8	2,8	17,8	100,05	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ого на ужин:			10,99	12,01	91,18	507,91								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			116,87	86,41	369,61	2738,71	2,41	61,62	349,12	10,43	1069,4	1757	334,8	21,43

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

реч. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
21	Рыба отварная минтай	85	14,38	4,23	0,22	96,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
181	Картофельное пюре с морковью и с/м	200	4,01	6,93	26,8	193,8	0,2	30,46	0,036		63,8	126,54	50,4	1,56
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
го на завтрак:			26,48	21,38	67,69	569,4								
2 Завтрак														
752	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
о на 2 завтрак:			1,4	0,4	31	138,4								
Обед														
136	Суп картоф. с пшеничиной крупой на с/м	250	2,14	2,72	15,4	89,4	0,02	0	0	0	27,08	185,4	18,7	0,41
450	Птица запеченная	100	29,6	18,5	0,56	290,6	0,07	0	70	1,2	44	178	22	1,9
257	Каша перловая со с/м	150	5,4	5,01	29,9	190,35	0,12	0	0	0	21	84	31,5	1,05
671	Свекла отварная с р/м	100	1,5	4,9	9,1	85,9	0,02	9,7	0	0,1	35,8	41,7	21,34	1,36
585	Компот из свеж. груш	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
ого на обед:			42,2	31,73	102,73	862,41								
Полдник														
	Рулет с маком	50	3,9	3,75	28,5	163,5								
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
о на полдник:			11,81	11,57	83,05	315,95								
Ужин														
262	Каша молочная рисовая со с/м	150	5,67	6,48	31,16	205,08	0,15	0,39	0,018	0	52,38	126,3	42,9	1,11
499	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,83	113	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ого на ужин:			14,61	15,13	71,44	476,14								
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:			102,1	86,61	365,31	2478,3	1,175	71,75	279,064	2	867,49	1641,44	382,48	22,77

День: воскресенье

Неделя: 2

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

рец. сбор.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход г	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак														
262	Каша молочная ячневая со с/м	150	5,25	5,16	33,3	199,6		0,78						
637	Кофе нап. на молоке	200	1,4	1,6	22,31	104,8	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на завтрак:		10,09	10,98	75,57	437,4									
2 Завтрак														
716	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9	0,06	16,6	0	0,6	13,3	46,6	70	1
	Сок	200	1	0,1	21,2	94	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
итого на 2 завтрак:		2,5	0,2	42,2	184,9									
Обед														
130	Суп картофельный с вермишелью	250	3,08	2,84	22,7	124,9	0,09	12,6	0,01	0	11,7	48,7	17,5	0,76
278	Плов из риса с говядиной на с/м.	250	20,2	18,82	53,29	455,9	0,1	2,55	0	0	15,73	238,47	50,76	2,77
302	Горошек зелёный (т/о)	100	5	0,2	12,8	73	0,14	13,3	0	0,26	26,6	82,6	28	0,93
585	Компот из свеж. яблок	200	0,16	0	27,87	106,16	0,02	5,4	0	0	12	0,2	4	0,8
7	Хлеб прибрежный	50	6,65	5	18,3	141	0,13	0	0	0	35	133,5	50	4,15
итого на обед:		35,09	26,86	134,96	900,96									
Полдник														
295	Булочка с изюмом	95	7,3	7,4	48,1	289,4	0,06	0	9	2	16	44	6	0,6
642	Какао с молоком	200	4,01	4,07	26,05	152,45	0,02	0,4	10	0	120	90	14	0,1
итого на полдник:		11,31	11,47	74,15	441,85									
Ужин														
21	Рыба отварная горбуша	105	21,18	16,4	0,22	233,8	0,1	6,2	0,01	0	83,93	226,8	36,14	0,78
216	Картофель тушеный на с/м	150	3,34	9,23	24,85	199,63		9,4						
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,19	62,26	0	2,2	0	0	12	4	3	0,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	29,5	0,05	0,5	1	0	0
6	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	19,9	100	0,09	0	0	0	23,5	78,5	24,5	1,95
итого на ужин:		28,06	29,85	60,22	628,69									
Сонник														
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого за день по меню:		92,65	85,76	396,5	2709,8	1,02	76,43	118,02	3,16	682,26	1317,87	371,4	19,64	

Двух недельное перспективное меню

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 7 - 11 лет

		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-я неделя	Понедельник	89,66	96,71	360,96	2655,5	0,95	80,51	109,1	14,43	1002,52	1676,48	354,7	20,17
	Вторник	98,44	84,06	349,55	2531,54	1,2	87,83	250,63	4,5	848,03	1380,37	303,23	19,32
	Среда	93,18	87,99	376,14	2669,14	1,2	41,69	168,17	8	870,96	1589,9	494,6	19,24
	Четверг	100,46	111,55	368,29	2714,81	1,54	94,97	294,96	12,2	1100,43	1647,9	490,73	25,02
	Пятница	119,5	93,29	370	2815,15	1,17	90,37	181,55	10,33	973,6	1517,94	339,2	19,64
	Суббота	100,55	79,37	362,35	2396,65	1,37	70,99	279,15	2	796,36	1555,3	336,43	21,6
	Воскресенье	88,34	83,28	401,28	2689,45	1,06	72,36	124,17	3,2	760,46	1342,97	512,74	17,88
2-я неделя	Понедельник	89,46	102,8	353,86	2679,92	1,01	74,91	154,1	16,13	1025,52	1788,98	381,7	22,56
	Вторник	92	102,64	327,83	2558,6	0,86	64,53	434,52	8,54	874,16	1375,25	310,96	20,8
	Среда	112,34	75,39	400,03	2645,86	1,28	66,97	143,29	1,8	783,83	1314,99	314,56	18,15
	Четверг	109,95	106,22	374,91	2741,01	1,27	89,71	270,01	13,07	1112,56	1848,4	674,15	22,88
	Пятница	116,87	86,41	369,61	2738,71	2,41	61,62	349,12	10,43	1069,4	1757	334,8	21,43
	Суббота	102,1	86,61	365,31	2478,3	1,17	71,75	279,06	2	867,49	1641,44	382,48	22,77
	Воскресенье	92,65	85,76	396,5	2709,8	1,02	76,43	118,02	3,16	682,26	1317,87	371,4	19,64
	Итого за 14 дней :	1405,5	1282,08	5176,62	37024,44	17,51	1044,64	3155,85	109,79	12767,58	21754,79	5601,68	291,1
	В среднем на 1-го человека	100,39	91,58	369,75	2644,60	1,25	74,61	225,41	7,84	911,97	1553,90	400,12	20,79

В связи с профилактикой йододефицита в рацион учащихся введены такие продукты как морская капуста, хлеб йодированный, соль йодированная; что позволяет восполнить дефицит йода на 80 -95% суточной потребности организма.

Для разработки меню использованна следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной, Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, Москва 1996г.
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для лечебного питания под ред. В.Т.Лапшиной, Москва 2002г.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для лечебного питания составитель. Э.Н.Преображенская, Москва 2002г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. А.В.Павлова, Москва 2003г.
- 6.Приложение к сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий диетического (лечебного и профилактического) питания Составители: Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская, Москва 2008г.
7. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2007г.
8. Химический состав и калорийность продуктов питания, М.: Медицина 1976г. под ред. А.А. Покровского