

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБОУ СО «Школа-интернат

АОП № 5 г.Саратова»

О.К. Шафиева

«31» августа 2024 г.



## **Примерное десятидневное меню**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области  
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5  
г.Саратова»  
2024-2025 гг.**

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

Неделя: 1  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>1 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |               |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |            |              | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|---------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж             | У            |                                           | В             | С           | А          | Е            | Ca                           | P           | Mg           | Fe           |
|                | <b>II завтрак 9.50 ч.</b>                      |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
| 174 М 2007     | Каша молочная из овсяной крупы (геркулес)      | 200             | 200      | 10                         | 18,7          | 91,7         | 570                                       | 0,03          | 0           | 20         | 0,01         | 5,9                          | 67          | 218          | 0,47         |
|                | Повидло фруктовое                              | 40              | 40       | -                          | -             | -            | 67,2                                      | 0,73          | 1,29        | 0          | 0            | 14                           | 0           | 7            | 1,3          |
| 14 М 2007      | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4          | 0,2          | 150                                       | 0             | 0           | 0,06       | 0            | 3,6                          | 4,5         | 0            | 0,03         |
| 379 М 2007     | Коф. напиток с молоком                         | 200             | 200      | 3,58                       | 2,7           | 28,3         | 151,8                                     | 0,04          | 1,3         | 0,01       | 0            | 122                          | 14          | 90           | 0,56         |
|                | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3           | 40,7         | 211,2                                     | 8,3           | 4           | 0,79       | 14,3         | 46,4                         | 10          | 0,79         | 10           |
|                | Фрукты (яблоко)                                | 200             | 200      | 0,8                        | -             | 25,2         | 104                                       | 0,03          | 10          | 0          | 0            | 10                           | 75,8        | 0            | 0,18         |
|                |                                                |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
| 88 М 2007      | Щи из св. капусты с картофелем                 | 250             | 250      | 1,9                        | 6             | 14           | 117,3                                     | 0,07          | 22,14       | 0          | 0            | 52                           | 57          | 26,7         | 0,96         |
| 278/331 М 2007 | Тефтели из говядины с соусом                   | 120             | 150      | 16,2                       | 26,5          | 24,4         | 403                                       | 0,39          | 4,26        | 20,9       | 0,77         | 23,56                        | 0,02        | 23,3         | 1,69         |
| 202 М 2007     | Макароны отварные                              | 200             | 200      | 72                         | 0,8           | 48,8         | 232                                       | 0,01          | 3,46        | 0,05       | 0            | 54,39                        | 0,34        | 12,88        | 0,03         |
| 70 М 2007      | Огурец св./консерв.                            | 100             | 100      | 0,8                        | 0,2           | 3,2          | 18                                        | 0,04          | 5           | 5          | 0,1          | 3                            | 3           | 14           | 3            |
| 349 М 2007     | Компот из сухофруктов                          | 200             | 200      | 0,08                       | -             | 21,8         | 87,6                                      | 0,02          | 0,73        | 0          | 0            | 0,73                         | 0           | 0            | 0            |
|                | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82          | 60,5         | 377,6                                     | 8,5           | 4           | 0,79       | 15,97        | 88,43                        | 199,6       | 57,2         | 4,68         |
|                | Зефир                                          | 50              | 50       | 0,4                        | 0,05          | 399          | 163                                       | 0,02          | 0           | 0          | 0            | 12,5                         | 6           | 3            | 0,7          |
|                | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | Напиток «Витошка»                              | 200             | 200      | -                          | -             | 19           | 330                                       | 127,4         | 20          | 120        | 2,34         | 0                            | 3           | 0            | 0            |
| 223 М 2007     | Запеканка из творога со сгущ.молоком           | 125             | 150      | 30,6                       | 12,6          | 49,5         | 435                                       | 0,09          | 0,74        | 0,33       | 0            | 126,4                        | 183,23      | 48,92        | 0,93         |
|                |                                                |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | Сельдь соленая                                 | 50              | 50       | 99                         | 7,7           | -            | 108,5                                     | 0,2           | 0,4         | 12,2       | 0,5          | 40                           | 135         | 20           | 0,55         |
| 259 М 2007     | Жаркое по-домашнему                            | 250             | 250      | 34,1                       | 15,6          | 42           | 446                                       | 0,26          | 11,22       | 30         | 12           | 38,88                        | 421,3       | 82,12        | 0,04         |
|                | Икра кабачковая                                | 100             | 100      | 1,2                        | 7             | 7,4          | 97                                        | 14            | 15          | 40         | 2,5          | 27,5                         | 32,4        | 20,6         | 0,9          |
|                | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | 0,2                        | -             | 16           | 101,6                                     | 0,01          | 2,34        | 0          | 0            | 5,61                         | 0,6         | 0            | 0,56         |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5           | 43,5         | 274                                       | 8,3           | 4           | 0,79       | 14,29        | 46,43                        | 10          | 0,79         | 10           |
|                |                                                |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |               |              |                                           |               |             |            |              |                              |             |              |              |
|                | Йогурт мдж 2,5%                                | 200             | 200      | 9                          | 4,5           | 6,3          | 97,2                                      | 2,7           | 0,7         | 2,4        | 0            | 12                           | 12          | 38           | 0,6          |
|                | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>106,61</b>              | <b>101,02</b> | <b>389,2</b> | <b>2820</b>                               | <b>28,3</b>   | <b>70,5</b> | <b>901</b> | <b>43,54</b> | <b>1200,1</b>                | <b>1201</b> | <b>302,5</b> | <b>20,13</b> |

Неделя: 1  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>2 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |           |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |                |              |             |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|--------------|-------------|
|                |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У            |                                           | В             | С         | А            | Е            | Ca                           | P              | Mg           | Fe          |
|                | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
| 376 М 2007     | Чай с сахаром                                  | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 15           | 60                                        | 0             | 0         | 0            | 0            | 12                           | 8              | 6            | 0           |
|                | Вафли                                          | 40              | 40       | 0,27                       | 1,8          | 23,4         | 111                                       | 0,02          | 0         | 0            | 0            | 1,5                          | 23,7           | 3            | 0,42        |
|                | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                      |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
| 181 М 2007     | Каша жидкая молочная манная                    | 200             | 200      | 7,62                       | 14,1         | 54,2         | 375                                       | 0,06          | 0,28      | 35,2         | 0,30         | 148,4                        | 116,25         | 19,85        | 0,21        |
| 15 М 2007      | Сыр российский                                 | 20              | 30       | 6,9                        | 8,7          | 0            | 108                                       | 0,01          | 0,02      | 0,08         | 0            | 26,4                         | 150            | 10,5         | 0,3         |
| 14 М 2007      | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2          | 150                                       | 0             | 0         | 0,06         | 0            | 3,6                          | 4,5            | 0            | 0,03        |
| 382 М 2007     | Какао с молоком                                | 200             | 200      | 3,76                       | 3,2          | 26,74        | 150,8                                     | 0,03          | 0,78      | 15,8         | 0            | 90,5                         | 71,8           | 11,2         | 0,10        |
|                | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7         | 211,2                                     | 8,3           | 4         | 0,79         | 14,3         | 46,4                         | 10             | 0,79         | 10          |
|                | Фрукты (апельсин)                              | 200             | 200      | 1,8                        | 0            | 80,9         | 160                                       | 0,03          | 10        | 0            | 0            | 10                           | 75,8           | 0            | 0           |
|                | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
| 118/109 М 2007 | Суп картофельный с клецками                    | 250             | 250      | 4,5                        | 5            | 20,5         | 145,1                                     | 0,3           | 18,48     | 43,8         | 0            | 30,6                         | 87,6           | 21,54        | 18,48       |
| 290/331 М 2007 | Птица тушеная с соусом сметанным               | 120             | 120      | 20,2                       | 25,65        | 5,7          | 334,5                                     | 0,08          | 5,52      | 22,9         | 0            | 31,7                         | 133,8          | 25           | 1,86        |
| 302 М 2007     | Рис отварной                                   | 200             | 200      | 5,06                       | 11,7         | 54,7         | 344                                       | 0,22          | 0         | 0            | 0            | 40,1                         | 150,3          | 106,4        | 1,82        |
| 131 М 2007     | Зеленый горошек консервированный               | 100             | 100      | 3,1                        | 4,4          | 6,5          | 78                                        | 0,08          | 7,8       | 76           | 0,02         | 20                           | 63             | 19           | 1,29        |
|                | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | 1,04                       | 0            | 34           | 101,6                                     | 0,02          | 0,73      | 0            | 0            | 0,73                         | 0              | 0            | 0           |
|                | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5         | 377,6                                     | 8,5           | 4         | 0,79         | 15,97        | 88,43                        | 199,6          | 57,2         | 4,68        |
|                | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
|                | Напиток «Витошка»                              | 200             | 200      | -                          | -            | 19           | 330                                       | 127,4         | 20        | 120          | 2,34         | 0                            | 3              | 0            | 0           |
| 426 М 2007     | Пирожок с курагой                              | 60              | 60       | 3                          | 6,78         | 28,7         | 187,8                                     | 0,09          | 0,80      | 35,8         | 0,88         | 64,1                         | 41,88          | 6,89         | 0,45        |
|                | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
| 234 М 2007     | Биточки рыбные                                 | 100             | 100      | 14,8                       | 18,8         | 11,6         | 274                                       | 0,01          | 0,19      | 0            | 0            | 0,03                         | 0,01           | 0,2          | 0,18        |
| 143 М 2007     | Рагу из овощей с маслом                        | 205             | 205      | 3,5                        | 20,5         | 26,25        | 302,5                                     | 0,06          | 26,8      | 110,0        | 1,4          | 24,4                         | 32,8           | 15,8         | 0,60        |
| 214 М 2007     | Омлет натуральный с морковью                   | 105             | 105      | 10,5                       | 20,7         | 11,2         | 270                                       | 0,07          | 0,2       | 30           | 3,5          | 81,1                         | 194,6          | 14,4         | 2,3         |
| 52 М 2007      | Свекла отварная                                | 100             | 100      | 1,6                        | 6            | 11           | 104                                       | 0,02          | 3,6       | 2            | 0,04         | 16                           | 38             | 23           | 0,79        |
|                | Кисель фруктовый                               | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 29,08        | 116,8                                     | 0,01          | 16,79     | 6,4          | 0,17         | 11,17                        | 7,3            | 6,04         | 0,17        |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5          | 43,5         | 274                                       | 8,3           | 4         | 0,79         | 14,29        | 46,43                        | 10             | 0,79         | 10          |
|                | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |              |                                           |               |           |              |              |                              |                |              |             |
|                | Ряженка мдж 2,5%                               | 200             | 200      | 5,6                        | 6,4          | 7,6          | 110                                       | 0,04          | 0,6       | 44           | 0            | 124                          | 92             | 28           | 0,2         |
|                | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>98,6</b>                | <b>90,27</b> | <b>383,5</b> | <b>2750,5</b>                             | <b>0,29</b>   | <b>79</b> | <b>900,5</b> | <b>37,08</b> | <b>1200,3</b>                | <b>1189,27</b> | <b>308,1</b> | <b>30,8</b> |

Неделя: 1  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>3 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |      |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |                |               |              |
|------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж    | У     |                                           | В             | С            | А            | Е             | Ca                           | P              | Mg            | Fe           |
|            | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                         |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
| 377М2007   | Чай с лимоном                                  | 200             | 200      | 1                          | 0    | 24,4  | 60                                        | 0,02          | 4            | 0            | 0,2           | 14                           | 14             | 8             | 2,8          |
|            | Повидло, батон                                 | 60              | 60       | 2,5                        | 7,3  | 36,4  | 117,5                                     | 0,15          | 0            | 4            | 0,11          | 24                           | 52             | 7             | 1,14         |
|            | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                      |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
| 173 М 2007 | Каша вязкая молочная пшеничная                 | 200             | 200      | 11,5                       | 10   | 55,7  | 233,7                                     | 0             | 0            | 0            | 0             | 0                            | 0              | 0             | 0            |
| 209 М 2007 | Яйцо вареное                                   | 1 шт.           | 1 шт.    | 5,1                        | 4,6  | 0,3   | 63                                        | 0,25          | 0            | 64,5         | 0,51          | 25                           | 86             | 5             | 0,57         |
| 14 М 2007  | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4 | 0,2   | 150                                       | 0             | 0            | 0,06         | 0             | 3,6                          | 4,5            | 0             | 0,03         |
| 379 М 2007 | Коф. напиток с молоком                         | 200             | 200      | 3,58                       | 2,7  | 28,3  | 151,8                                     | 0,04          | 1,3          | 0,01         | 0             | 122                          | 14             | 90            | 0,56         |
|            | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3  | 40,7  | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79         | 14,3          | 46,4                         | 10             | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (груша)                                 | 200             | 200      | 0,8                        | 0    | 22,8  | 94                                        | 0,04          | 10           | 4            | 0,8           | 38                           | 32             | 24            | 4,6          |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
| 102 М 2007 | Суп картофельный гороховый                     | 250             | 250      | 6,1                        | 6,48 | 28,9  | 198,5                                     | 0,19          | 8,4          | 0,09         | 2,4           | 67,8                         | 103,5          | 36,0          | 2,7          |
| 243 М 2007 | Сосиска отварная                               | 100             | 100      | 9,4                        | 23,4 | 1,0   | 252                                       | 0,09          | 0            | 0            | 1,5           | 25                           | 139            | 15            | 1,8          |
| 128 М 2007 | Картофельное пюре с маслом                     | 205             | 205      | 5,25                       | 11,5 | 43,75 | 300                                       | 0,20          | 22,0         | 50           | 3,75          | 97,2                         | 147            | 42,5          | 1,5          |
| 70 М 2007  | Помидор свежий/консервир.                      | 100             | 100      | 1,2                        | 0,2  | 5,8   | 30                                        | 0,02          | 0            | 5            | 0,1           | 3                            | 3              | 14            | 3            |
| 348 М 2007 | Компот из чернослива                           | 200             | 200      | 0,58                       | 0    | 37    | 150,4                                     | 0,02          | 0,73         | 0            | 0             | 0,73                         | 0              | 0             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82 | 60,5  | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79         | 15,97         | 88,43                        | 199,6          | 57,2          | 4,68         |
|            | Конфеты шоколадные                             | 30              | 30       | 0,27                       | 1,8  | 23,4  | 111                                       | 0,02          | 0            | 0            | 0             | 1,5                          | 23,7           | 3             | 0,42         |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
|            | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | -                          | -    | 19    | 101,6                                     | 127,4         | 20           | 120          | 2,34          | 0                            | 3              | 0             | 0            |
| 222 М 2007 | Пудинг запеченный творожный                    | 125             | 150      | 36,3                       | 10,8 | 80,4  | 364                                       | 0,006         | 0,6          | 2            | 0             | 25,2                         | 39,6           | 19,4          | 0,6          |
|            | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
| 70 М 2007  | Огурец свежий/консервир.                       | 100             | 100      | 0,8                        | 0,2  | 3,2   | 18                                        | 0,04          | 5            | 5            | 0,1           | 3                            | 3              | 14            | 3            |
| 246 М 2007 | Гуляш из говядины отварной                     | 100             | 100      | 15,1                       | 6,4  | 3,3   | 131                                       | 0,06          | 4,33         | 32,8         | 0,5           | 33,45                        | 133            | 30,72         | 1,35         |
| 302 М 2007 | Гречка отварная                                | 200             | 200      | 8,9                        | 14,1 | 66,4  | 428                                       | 0,21          | 0            | 1,2          | 0,27          | 20,3                         | 97,8           | 134,38        | 4,44         |
|            | Напиток витошка                                | 200             | 200      | 0,1                        | 0    | 15    | 60                                        | 0             | 0            | 0            | 0             | 12                           | 8              | 6             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5  | 43,5  | 274                                       | 8,3           | 4            | 0,79         | 14,29         | 46,43                        | 10             | 0,79          | 10           |
|            | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |      |       |                                           |               |              |              |               |                              |                |               |              |
|            | Снежок мдж 2,5%                                | 200             | 200      | 5,4                        | 5    | 21,6  | 158                                       | 0,06          | 1,8          | 44           | 0             | 121                          | 94             | 15            | 0,1          |
|            | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          |                            |      |       | <b>2780</b>                               | <b>0,98</b>   | <b>71,12</b> | <b>839,5</b> | <b>128,15</b> | <b>1200,12</b>               | <b>1198,05</b> | <b>288,91</b> | <b>18,12</b> |

Неделя: 1  
Сезон: осенне-зимний

| №<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>4 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |               | Минеральные<br>вещества (мг) |                |               |              |
|------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С            | А             | Е             | Ca                           | P              | Mg            | Fe           |
|            | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | Молоко кипяченое                               | 200             | 200      | 0,2                        | -            | 16            | 121                                       | 0,01          | 2,34         | 0             | 0             | 5,61                         | 0,6            | 0             | 0,56         |
|            | Печенье                                        | 30              | 30       | 0,4                        | 0,05         | 39,9          | 31,8                                      | 0,02          | 0            | 0             | 0             | 12,5                         | 6              | 3             | 0,7          |
|            | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                      |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 210 М 2007 | Омлет натуральный с маслом                     | 105             | 105      | 10,5                       | 20,7         | 11,2          | 270                                       | 0,07          | 0,2          | 30            | 3,5           | 81,8                         | 194,6          | 14,4          | 2,3          |
|            | Сыр российский                                 | 20              | 30       | 6,9                        | 8,7          | 0             | 108                                       | 0,01          | 0,02         | 0,08          | 0             | 26,4                         | 150            | 10,5          | 0,3          |
| 14 М 2007  | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0            | 0,06          | 0             | 3,6                          | 4,5            | 0             | 0,03         |
| 382 М 2007 | Какао с молоком                                | 200             | 200      | 3,76                       | 3,2          | 26,74         | 150,8                                     | 0,03          | 0,78         | 15,8          | 0             | 90,5                         | 71,8           | 11,2          | 0,10         |
|            | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,3          | 46,4                         | 10             | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (банан)                                 | 200             | 200      | 3                          | 0            | 47,2          | 200                                       | 0,08          | 20           | 40            | 0,8           | 16                           | 56             | 84            | 1,2          |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 81 М 2007  | Борщ из свежей капусты с картофелем            | 250             | 250      | 2                          | 58           | 14,6          | 119,1                                     | 0,53          | 14,4         | 40            | 0,3           | 51,3                         | 124,5          | 42            | 3            |
| 268М2007   | Котлеты из говядины                            | 100             | 100      | 13,6                       | 10,5         | 3,8           | 164                                       | 0,1           | 8,4          | 50            | 5,9           | 42,5                         | 122,6          | 12,6          | 2,6          |
| 202 М 2007 | Макароны отварные                              | 200             | 200      | 7,2                        | 0,8          | 48,8          | 232                                       | 0,01          | 3,46         | 0,05          | 0             | 54,39                        | 0,34           | 12,88         | 0,03         |
|            | Икра кабачковая                                | 100             | 100      | 1,2                        | 7            | 7,4           | 97                                        | 14            | 15           | 40            | 2,5           | 27,5                         | 32,4           | 20,6          | 0,9          |
|            | Кисель фруктовый                               | 200             | 200      | 1                          | 0            | 24,4          | 103                                       | 0,02          | 4            | 0             | 0,2           | 14                           | 14             | 8             | 2,8          |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79          | 15,97         | 88,43                        | 199,6          | 57,2          | 4,68         |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | Напиток «Витошка»                              | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 330                                       | 127,4         | 20           | 120           | 2,34          | 0                            | 3              | 0             | 0            |
| 430 М 2007 | Булочка российская                             | 60              | 60       | 4,3                        | 5,1          | 36,4          | 209                                       | 0,07          | 0,03         | 43,02         | 0,64          | 17,88                        | 27,8           | 7,8           | 0,63         |
|            | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 241 М 2007 | Мясо отварное                                  | 100             | 100      | 14,8                       | 19,4         | 22,2          | 322                                       | 0,04          | 0            | 4             | 0,17          | 18                           | 158            | 17            | 1,94         |
| 145 М 2007 | Картофель тушеный с луком                      | 200             | 200      | 5,5                        | 19           | 47,5          | 382,5                                     | 0,17          | 13,25        | 4,5           | 4,62          | 34,85                        | 115,2          | 43            | 1,77         |
| 70 М 2007  | Помидор свежий/консервир.                      | 100             | 100      | 1,2                        | 0,2          | 5,8           | 30                                        | 0,02          | 0            | 5             | 0,1           | 3                            | 3              | 14            | 3            |
| 376М2007   | Чай с сахаром                                  | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 29,08         | 65                                        | 0,01          | 16,79        | 6,4           | 0,17          | 11,17                        | 7,3            | 6,04          | 0,17         |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5          | 43,5          | 274                                       | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,29         | 46,43                        | 10             | 0,79          | 10           |
|            | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | Кефир мдж 2,5%                                 | 200             | 200      | 5,8                        | 5            | 8             | 106                                       | 0,08          | 0,14         | 44            | 0             | 146                          | 180            | 28            | 0,2          |
|            | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>98,12</b>               | <b>92,32</b> | <b>383,19</b> | <b>2727,3</b>                             | <b>38,23</b>  | <b>72,58</b> | <b>906,17</b> | <b>101,29</b> | <b>1201,08</b>               | <b>1203,05</b> | <b>322,17</b> | <b>38,51</b> |

Неделя: 1  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>5 день     | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |               |               |              |
|------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |                                                    | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С           | А            | Е            | Ca                           | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                             |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            | Йогурт мдж 2,5%                                    | 200             | 200      | 9                          | 4,5          | 6,3           | 97,2                                      | 2,7           | 0,7         | 2,4          | 0            | 12                           | 12            | 38            | 0,6          |
|            | Вафли                                              | 40              | 40       | 0,73                       | 1,21         | 4,48          | 31,8                                      | 0,03          | 0,01        | 0,03         | 0,35         | 20,5                         | 21,21         | 8,72          | 0,27         |
|            | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                          |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
| 173 М 2007 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 200             | 200      | 10                         | 18,6         | 91,6          | 575                                       | 0,03          | 0           | 0            | 0,33         | 21,5                         | 21,2          | 8,79          | 0,24         |
| 209 М 2007 | Яйцо вареное                                       | 1 шт.           | 1 шт.    | 4,9                        | 13,4         | 0             | 140                                       | 0,06          | 0           | 0,01         | 0,09         | 6,96                         | 0             | 6,36          | 0            |
| 14 М 2007  | Масло сливочное (порционно)                        | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0           | 0,06         | 0            | 3,6                          | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 379 М 2007 | Коф. напиток с молоком                             | 200             | 200      | 3,58                       | 2,7          | 28,3          | 151,8                                     | 0,04          | 1,3         | 0,01         | 0            | 122                          | 14            | 90            | 0,56         |
|            | Батон нарезной                                     | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4           | 0,79         | 14,3         | 46,4                         | 10            | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (яблоко)                                    | 200             | 200      | 0,8                        | -            | 25,2          | 104                                       | 0,03          | 10          | 0            | 0            | 10                           | 75,8          | 0             | 0,18         |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                               |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
| 96 М 2007  | Рассольник «Ленинградский»                         | 250             | 250      | 2,54                       | 6,18         | 24,8          | 165,1                                     | 0,15          | 15,1        | 0,4          | 1,8          | 33                           | 111,3         | 41,1          | 1,5          |
| 293 М 2007 | Птица запеченная                                   | 100             | 100      | 23,2                       | 24,4         | 1,2           | 318                                       | 0,07          | 0,02        | 28,4         | 0,02         | 23,97                        | 241,8         | 25,68         | 2,67         |
| 127 М 2007 | Картофель в молоке                                 | 200             | 250      | 5,28                       | 11,25        | 39,5          | 282,5                                     | 0,25          | 30,5        | 150          | 30,5         | 104,5                        | 195           | 57            | 2            |
| 70 М 2007  | Помидор свежий                                     | 100             | 100      | 3,1                        | 4,4          | 6,5           | 78                                        | 0,08          | 7,8         | 76           | 0,02         | 20                           | 63            | 19            | 1,29         |
|            | Сельдь соленая                                     | 50              | 50       | 9,9                        | 7,7          | -             | 108,5                                     | 0,2           | 0,4         | 12,2         | 0,5          | 40                           | 135           | 20            | 0,55         |
| 349 М 2007 | Компот из сухофруктов                              | 200             | 200      | 0,08                       | -            | 21,8          | 87,6                                      | 0,02          | 0,73        | 0            | 0            | 0,73                         | 0             | 0             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                              | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4           | 0,79         | 15,97        | 88,43                        | 199,6         | 57,2          | 4,68         |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                            |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            | Сок фруктовый                                      | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 101,6                                     | 127,4         | 20          | 120          | 2,34         | 0                            | 3             | 0             | 0            |
| 219 М 2007 | Сырники из творога                                 | 125             | 150      | 30                         | 14,7         | 25,8          | 357                                       | 0,09          | 0,51        | 121,6        | 0,33         | 167,8                        | 241,3         | 25,51         | 1,17         |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            |                                                    |                 |          |                            |              |               |                                           |               |             |              |              |                              |               |               |              |
|            | <b>Итого за день:</b>                              |                 |          | <b>108,31</b>              | <b>89,12</b> | <b>214,35</b> | <b>1890,5</b>                             | <b>108,57</b> | <b>70,1</b> | <b>812,2</b> | <b>98,12</b> | <b>980,13</b>                | <b>917,56</b> | <b>206,17</b> | <b>18,03</b> |

Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>6 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |               | Минеральные<br>вещества (мг) |                |               |              |
|------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С            | А             | Е             | Ca                           | P              | Mg            | Fe           |
|            | <b>II завтрак 9.50 ч.</b>                      |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 175 М 2007 | Каша вязкая молочная из<br>пшени               | 200             | 200      | 6,1                        | 3,8          | 44,9          | 238                                       | 0,02          | 0            | 0,25          | 0,18          | 14,75                        | 80,25          | 28,25         | 0,68         |
|            | Сыр российский                                 | 20              | 30       | 6,9                        | 8,7          | 0             | 108                                       | 0,01          | 0,02         | 0,08          | 0             | 26,4                         | 150            | 10,5          | 0,3          |
| 14 М 2007  | Масло сливочное<br>(порционно)                 | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0            | 0,06          | 0             | 3,6                          | 4,5            | 0             | 0,03         |
| 382 М 2007 | Какао с молоком                                | 200             | 200      | 3,76                       | 3,2          | 26,74         | 150,8                                     | 0,03          | 0,78         | 15,8          | 0             | 90,5                         | 71,8           | 11,2          | 0,10         |
|            | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,3          | 46,4                         | 10             | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (яблоко)                                | 200             | 200      | 0,8                        | -            | 25,2          | 104                                       | 0,03          | 10           | 0             | 0             | 10                           | 75,8           | 0             | 0,18         |
|            |                                                |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 88 М 2007  | Щи из св. капусты с<br>картофелем              | 250             | 250      | 1,9                        | 6            | 14            | 117,3                                     | 0,07          | 22,14        | 0             | 0             | 52                           | 57             | 26,7          | 0,96         |
| 268 М 2007 | Шницель из говядины                            | 100             | 100      | 17                         | 11           | 2,8           | 182                                       | 0,07          | 0            | 15            | 1,1           | 18                           | 151            | 28            | 1,6          |
| 307 М 2007 | Гороховое пюре с маслом                        | 205             | 205      | 14                         | 2,6          | 29,2          | 197,2                                     | 12            | 0,54         | 0,32          | 0,33          | 65                           | 138            | 54,2          | 4,21         |
| 52 М 2007  | Свекла отварная                                | 100             | 100      | 1,6                        | 6            | 11            | 104                                       | 0,02          | 3,6          | 2             | 0,04          | 16                           | 38             | 23            | 0,79         |
|            | Напиток «Витонка»                              | 200             | 200      | 0,08                       | -            | 21,8          | 330                                       | 0,02          | 0,73         | 0             | 0             | 0,73                         | 0              | 0             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79          | 15,97         | 88,43                        | 199,6          | 57,2          | 4,68         |
|            | Конфеты шоколадные                             | 40              | 40       | 0,27                       | 1,8          | 23,4          | 111                                       | 0,2           | 0            | 0             | 0             | 1,5                          | 23,7           | 3             | 0,42         |
|            |                                                |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 101,6                                     | 127,4         | 20           | 120           | 2,34          | 0                            | 3              | 0             | 0            |
| 429 М 2007 | Булочка «Веснушка»                             | 60              | 60       | 4,35                       | 4            | 18,31         | 164,03                                    | 0,05          | 0            | 0,01          | 0,72          | 1,145                        | 3609           | 6,73          | 0,5          |
|            |                                                |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
| 277 М 2007 | Рыба припущенная                               | 100             | 100      | 13,8                       | 7,5          | 6,3           | 145,9                                     | 0,1           | 7,3          | 40            | 1,6           | 33                           | 142,7          | 18,6          | 1,1          |
| 142 М 2007 | Картофель и овощи<br>тушеные                   | 200             | 200      | 3                          | 5            | 20,5          | 138                                       | 0,12          | 13,7         | 37,7          | 2,2           | 31,57                        | 76             | 33,35         | 1,27         |
| 70 М 2007  | Огурец свежий/консервир.                       | 100             | 100      | 0,8                        | 0,2          | 3,2           | 18                                        | 0,04          | 5            | 5             | 0,1           | 3                            | 3              | 14            | 0,9          |
| 376 М 2007 | Чай с сахаром                                  | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 15            | 60                                        | 0             | 0            | 0             | 0             | 12                           | 8              | 6             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5          | 43,5          | 274                                       | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,29         | 46,43                        | 10             | 0,79          | 10           |
|            |                                                |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |               |                              |                |               |              |
|            | Ряженка мдж 2,5%                               | 200             | 200      | 5,6                        | 6,4          | 7,6           | 110                                       | 0,04          | 0,6          | 44            | 0             | 124                          | 92             | 28            | 0,2          |
|            | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>90,12</b>               | <b>91,05</b> | <b>384,13</b> | <b>2703,12</b>                            | <b>23,51</b>  | <b>68,22</b> | <b>899,29</b> | <b>113,51</b> | <b>1201,23</b>               | <b>1200,58</b> | <b>300,05</b> | <b>18,19</b> |

Сезон: осенне-зимний

[illegible]

Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.         | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>8 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные<br>вещества (мг) |                |               |              |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                   |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С            | А             | Е            | Ca                           | P              | Mg            | Fe           |
|                   | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 376М2007          | Чай с сахаром                                  | 200             | 200      | 1                          | 0            | 24,4          | 60                                        | 0,02          | 4            | 0             | 0,2          | 14                           | 14             | 8             | 2,8          |
|                   | Вафли                                          | 40              | 40       | 2,5                        | 7,3          | 36,4          | 217,5                                     | 0,15          | 0            | 4             | 0,11         | 24                           | 52             | 7             | 1,14         |
|                   | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                      |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 174 М 2007        | Каша вязкая молочная рисовая                   | 200             | 200      | 10                         | 18,7         | 91,7          | 570                                       | 0,03          | 0            | 20            | 0,01         | 5,9                          | 6,7            | 21,8          | 0,47         |
|                   | Сыр российский                                 | 20              | 30       | 6,9                        | 8,7          | 0             | 108                                       | 0,01          | 0,02         | 0,08          | 0            | 26,4                         | 150            | 10,5          | 0,3          |
| 14 М 2007         | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0            | 0,06          | 0            | 3,6                          | 4,5            | 0             | 0,03         |
| 382 М 2007        | Какао с молоком                                | 200             | 200      | 3,76                       | 3,2          | 26,74         | 150,8                                     | 0,03          | 0,78         | 15,8          | 0            | 90,5                         | 71,8           | 11,2          | 0,10         |
|                   | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,3         | 46,4                         | 10             | 0,79          | 10           |
|                   | Фрукты (груша)                                 | 200             | 200      | 0,8                        | 0            | 22,8          | 94                                        | 0,04          | 10           | 4             | 0,8          | 38                           | 32             | 24            | 4,6          |
|                   | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 118/109 М<br>2007 | Суп с клецками                                 | 250             | 250      | 4,5                        | 5            | 20,5          | 145,1                                     | 0,3           | 18,48        | 43,8          | 0            | 30,6                         | 87,6           | 21,54         | 18,48        |
| 229 М 2007        | Рыба тушеная в томате с овощами                | 150             | 150      | 21,6                       | 9,25         | 21,25         | 184,05                                    | 0,25          | 23           | 2,25          | 2,7          | 75                           | 122,4          | 38,55         | 0            |
| 128 М 2007        | Картофельное пюре                              | 200             | 200      | 5,25                       | 11,5         | 43,75         | 300                                       | 0,20          | 22,0         | 50            | 3,75         | 97,2                         | 147            | 42,5          | 1,5          |
| 131 М 2007        | Зелёный горошек консервированный               | 100             | 100      | 3,1                        | 4,4          | 6,5           | 78                                        | 0,08          | 7,8          | 76            | 0,02         | 20                           | 63             | 19            | 1,29         |
| 349 М 2007        | Компот из сухофруктов                          | 200             | 200      | 0,08                       | -            | 21,8          | 87,6                                      | 0,02          | 0,73         | 0             | 0            | 0,73                         | 0              | 0             | 0            |
|                   | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79          | 15,97        | 88,43                        | 199,6          | 57,2          | 4,68         |
|                   | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
|                   | Напиток «Витошка»                              | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 330                                       | 127,4         | 20           | 120           | 2,34         | 0                            | 3              | 0             | 0            |
| 406/461 М<br>2007 | Пирожок с капустой                             | 60              | 60       | 2,7                        | 4,2          | 15,8          | 110,3                                     | 0,09          | 0,06         | 42,1          | 0,84         | 17,98                        | 27,5           | 10,8          | 0,65         |
|                   | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 268 М 2007        | Котлета из говядины                            | 100             | 100      | 14,8                       | 19,4         | 22,2          | 322                                       | 0,04          | 0            | 4             | 0,17         | 18                           | 158            | 17            | 1,94         |
| 202 М 2007        | Макароны отварные                              | 200             | 200      | 72                         | 0,8          | 48,8          | 232                                       | 0,01          | 3,46         | 0,05          | 0            | 54,39                        | 0,34           | 12,88         | 0,03         |
| 70 М 2007         | Огурец св./консерв.                            | 100             | 100      | 0,8                        | 0,2          | 3,2           | 18                                        | 0,04          | 5            | 5             | 0,1          | 3                            | 3              | 14            | 3            |
|                   | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 15            | 101,6                                     | 0             | 0            | 0             | 0            | 12                           | 8              | 6             | 0            |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5          | 43,5          | 274                                       | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,29        | 46,43                        | 10             | 0,79          | 10           |
|                   | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
|                   | Кефир мдж 2,5%                                 | 200             | 200      | 5,8                        | 5            | 8             | 106                                       | 0,08          | 0,14         | 44            | 0            | 146                          | 180            | 28            | 0,2          |
|                   | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>89,98</b>               | <b>92,12</b> | <b>382,95</b> | <b>2752,01</b>                            | <b>38,51</b>  | <b>70,05</b> | <b>899,10</b> | <b>39,95</b> | <b>1200,01</b>               | <b>1198,58</b> | <b>299,59</b> | <b>38,04</b> |

Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>9 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные<br>вещества (мг) |                |               |              |
|------------|------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |                                                | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С            | А             | Е            | Ca                           | P              | Mg            | Fe           |
|            | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 377 М 2007 | Чай с лимоном                                  | 200             | 200      | 0,2                        | -            | 16            | 65                                        | 0,01          | 2,34         | 0             | 0            | 5,61                         | 0,6            | 0             | 0,56         |
|            | Повидло, батон                                 | 60              | 60       | 0,4                        | 0,05         | 39,9          | 163                                       | 0,02          | 0            | 0             | 0            | 12,5                         | 6              | 3             | 0,7          |
|            | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                      |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 173 М 2007 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы        | 200             | 200      | 10                         | 18,6         | 91,6          | 478                                       | 0,03          | 0            | 0             | 0,33         | 21,5                         | 21,2           | 8,79          | 0,24         |
| 209 М 2007 | Яйцо вареное                                   | 40              | 40       | 4,9                        | 13,4         | 0             | 140                                       | 0,06          | 0            | 0,01          | 0,09         | 6,96                         | 0              | 6,36          | 0            |
| 14 М 2007  | Масло сливочное (порционно)                    | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0            | 0,06          | 0            | 3,6                          | 4,5            | 0             | 0,03         |
| 379 М 2007 | Коф. напиток с молоком                         | 200             | 200      | 3,58                       | 2,7          | 28,3          | 151,8                                     | 0,04          | 1,3          | 0,01          | 0            | 122                          | 14             | 90            | 0,56         |
|            | Батон нарезной                                 | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,3         | 46,4                         | 10             | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (банан)                                 | 200             | 200      | 3                          | 0            | 47,2          | 200                                       | 0,08          | 20           | 40            | 0,8          | 16                           | 56             | 84            | 1,2          |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 82 М 2007  | Борщ из свежей капусты с картофелем            | 250             | 250      | 2                          | 58           | 14,6          | 119,1                                     | 0,53          | 14,4         | 0,3           | 51,3         | 124,5                        | 42             | 3,1           | 3,8          |
| 291 М 2007 | Плов из птицы отварной                         | 300             | 300      | 22,8                       | 24,9         | 47,1          | 507,5                                     | 0,11          | 3,36         | 0,05          | 4,86         | 44,1                         | 97,9           | 61,08         | 2,57         |
| 70 М 2007  | Помидор свежий/консервир.                      | 100             | 100      | 1,2                        | 0,2          | 5,8           | 30                                        | 0,02          | 0            | 5             | 0,1          | 3                            | 3              | 14            | 3            |
|            | Кисель фруктовый                               | 200             | 200      | 1,04                       | 0            | 34            | 116,8                                     | 0,02          | 0,73         | 0             | 0            | 0,73                         | 0              | 0             | 0            |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79          | 15,97        | 88,43                        | 199,6          | 57,2          | 4,68         |
|            | Конфеты шоколадные                             | 30              | 30       | 0,27                       | 1,8          | 23,4          | 111                                       | 0,2           | 0            | 0             | 0            | 1,5                          | 23,7           | 3             | 0,42         |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                        |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
|            | Сок фруктовый                                  | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 101,6                                     | 127,4         | 20           | 120           | 2,34         | 0                            | 3              | 0             | 0            |
| 222 М 2007 | Пудинг запеченный творожный со сгущенкой       | 130             | 150      | 36,3                       | 10,8         | 80,4          | 364                                       | 0,006         | 0,6          | 2             | 0            | 25,2                         | 39,6           | 19,4          | 0,6          |
|            | <b>Ужин 19.00 ч.</b>                           |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
| 234 М 2007 | Шницель рыбный                                 | 100             | 100      | 14,8                       | 18,8         | 11,6          | 274                                       | 0,01          | 0,19         | 0             | 0            | 0,03                         | 0,01           | 0,2           | 0,18         |
| 142 М 2007 | Картофель и овощи тушеные                      | 200             | 200      | 5,5                        | 19           | 47,5          | 382,5                                     | 0,17          | 13,25        | 4,5           | 4,62         | 34,85                        | 115,2          | 43            | 1,77         |
|            | Икра кабачковая т/о                            | 100             | 100      | 1,2                        | 7            | 7,4           | 97                                        | 14            | 15           | 40            | 2,5          | 27,5                         | 32,4           | 20,6          | 0,9          |
|            | Напиток Витошка                                | 200             | 200      | 0,1                        | 0            | 29,08         | 330                                       | 0,01          | 16,79        | 6,4           | 0,17         | 11,17                        | 7,3            | 6,04          | 0,17         |
|            | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 100      | 10,7                       | 4,5          | 43,5          | 274                                       | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,29        | 46,43                        | 10             | 0,79          | 10           |
|            | <b>Сонник 20.30 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |                |               |              |
|            | Йогурт мдж 2,5%                                | 200             | 200      | 9                          | 4,5          | 6,3           | 97,2                                      | 2,7           | 0,7          | 2,4           | 0            | 12                           | 12             | 38            | 0,6          |
|            | <b>Итого за день:</b>                          |                 |          | <b>90,05</b>               | <b>92,04</b> | <b>383,25</b> | <b>2721,15</b>                            | <b>39,12</b>  | <b>68,98</b> | <b>900,01</b> | <b>49,58</b> | <b>1200,05</b>               | <b>1199,98</b> | <b>298,97</b> | <b>32,05</b> |

Неделя: 2  
Сезон: осенне-зимний

| N<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда<br>10 день | Масса<br>порции |          | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные<br>вещества (мг) |               |               |              |
|------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
|            |                                                 | с 7 лет         | с 12 лет | Б                          | Ж            | У             |                                           | В             | С            | А             | Е            | Ca                           | P             | Mg            | Fe           |
|            | <b>Завтрак 7.50 ч.</b>                          |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            | Молоко кипяченое                                | 150             | 180      | 5,6                        | 6,4          | 7,6           | 121                                       | 0,04          | 0,6          | 44            | 0            | 124                          | 92            | 28            | 0,2          |
|            | Печенье                                         | 30              | 30       | 0,73                       | 1,21         | 4,48          | 31,8                                      | 0,03          | 0,01         | 0,03          | 0,35         | 20,5                         | 21,21         | 8,72          | 0,27         |
|            | <b>II завтрак 9.30 ч.</b>                       |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
| 210 М 2007 | Омлет натуральный                               | 105             | 105      | 10,5                       | 20,7         | 11,2          | 270                                       | 0,07          | 0,2          | 30            | 3,5          | 81,8                         | 194,6         | 14,4          | 2,3          |
|            | Сыр российский                                  | 20              | 30       | 6,9                        | 8,7          | 0             | 108                                       | 0,01          | 0,02         | 0,08          | 0            | 26,4                         | 150           | 10,5          | 0,3          |
| 14 М 2007  | Масло сливочное (порционно)                     | 15              | 20       | 0,2                        | 16,4         | 0,2           | 150                                       | 0             | 0            | 0,06          | 0            | 3,6                          | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 382 М 2007 | Какао с молоком                                 | 200             | 200      | 3,76                       | 3,2          | 26,74         | 150,8                                     | 0,03          | 0,78         | 15,8          | 0            | 90,5                         | 71,8          | 11,2          | 0,10         |
|            | Батон нарезной                                  | 60              | 80       | 6                          | 2,3          | 40,7          | 211,2                                     | 8,3           | 4            | 0,79          | 14,3         | 46,4                         | 10            | 0,79          | 10           |
|            | Фрукты (груша)                                  | 200             | 200      | 0,8                        | 0            | 22,8          | 94                                        | 0,04          | 10           | 4             | 0,8          | 38                           | 32            | 24            | 4,6          |
|            | <b>Обед 13.30 ч.</b>                            |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
| 102 М 2007 | Суп картофельный гороховый                      | 250             | 300      | 6,1                        | 6,48         | 28,9          | 198,5                                     | 0,19          | 8,4          | 0,09          | 2,4          | 67,8                         | 103,5         | 36,0          | 2,7          |
| 246 М 2007 | Гуляш из говядины отварной                      | 150             | 150      | 18,5                       | 8,3          | 10,3          | 191,6                                     | 0,26          | 12,01        | 7,51          | 3,09         | 21,05                        | 346,6         | 19,46         | 7,34         |
| 310 М 2007 | Картофель отварной                              | 200             | 250      | 4,25                       | 0,25         | 50            | 215                                       | 0,09          | 18,5         | 0,24          | 0,02         | 20                           | 100           | 50            | 0,77         |
| 70 М 2007  | Огурец свежий/консервир.                        | 100             | 100      | 0,8                        | 0,2          | 3,2           | 18                                        | 0,04          | 5            | 5             | 0,1          | 3                            | 3             | 14            | 3            |
|            | Сельдь соленая                                  | 50              | 50       | 9,9                        | 7,7          | -             | 108,5                                     | 0,2           | 0,4          | 12,2          | 0,5          | 40                           | 135           | 20            | 0,55         |
| 348М2007   | Компот из кураги                                | 200             | 200      | 1                          | 0            | 24,4          | 140,2                                     | 0,02          | 4            | 0             | 0,2          | 14                           | 14            | 8             | 2,8          |
|            | Хлеб пшеничный/ржаной                           | 120             | 140      | 14,1                       | 5,82         | 60,5          | 377,6                                     | 8,5           | 4            | 0,79          | 15,97        | 88,43                        | 199,6         | 57,2          | 4,68         |
|            | <b>Полдник 16.00 ч.</b>                         |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            | Сок фруктовый                                   | 200             | 200      | -                          | -            | 19            | 101,6                                     | 127,4         | 20           | 120           | 2,34         | 0                            | 3             | 0             | 0            |
| 424 М 2007 | Булочка «Домашняя»                              | 60              | 60       | 5                          | 3            | 30            | 160                                       | 0,10          | 0            | 10            | 0            | 15,5                         | 44,5          | 6,5           | 0,65         |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            |                                                 |                 |          |                            |              |               |                                           |               |              |               |              |                              |               |               |              |
|            | <b>Итого за день:</b>                           |                 |          | <b>71,02</b>               | <b>62,81</b> | <b>275,72</b> | <b>2128,52</b>                            | <b>38,05</b>  | <b>55,21</b> | <b>729,06</b> | <b>38,03</b> | <b>827,12</b>                | <b>813,58</b> | <b>213,58</b> | <b>15,12</b> |

Пронумеровано и  
прошнуровано \_\_\_\_\_ листов  
Директор \_\_\_\_\_ О.К. Шафиева