

Согласовано



Утверждаю
Директор КГБУ Владивостокская КШИ № 1

А.Е. Смирнов

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей 7-11 лет образовательного учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наимен.блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г			калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы		B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,91284
2\1	Омлет с сыром и помидором	150/80	12,95	20,81	5,29	260,25	0,124	6,41	0,635	16,64	238,2	41,742	3,572	287,6	
	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			25,27	39,39	57,45	685,39									
обед															
7	Рис с овощами	180	4,42	7,78	39,63	246,22	0,18	2,16	0,54	2,39	0,75	7,74	3,198	145,8	30,80478
29	Борщ со смет. На курин. Бульоне	250	17	10,55	28,9	278,55	0,062	0,31	0,124	15,19	57,66	39,99	3,1	151,59	
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
5	Икра морковная	80	2	5,85	11,59	107,01	0,04	1,76	0,248	5	2,72	31,98	2,4	44,88	
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			37,615	32,285	142,14	1009,585									
полдник															
11	Булочка молочная	100	5,56	9,05	49,5	301,69	0,05	4,7	0,1	0,12	60,4	1,7	1,46	43,2	15,16371
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	15,16371
			6,96	9,85	95,12	496,97									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	28,24281
14	Рыба духовая	100	21,5	23,6	5,9	322	0,09	1,8	0,02	11,9	27,6	33,5	0,9	155,6	
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	
			34,81	35,7	116,27	925,62									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	28,24281
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			7,4	6,6	18,4	159,8									
			112,06	123,83	429,38	3277,365	1,528	29,39	3,23	117,97	969,3	445,34	35,935	1858,3	
% от калор.			13,676	34,004	52,40551										

С. И. Л.



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.	
			белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р		
завтрак																
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	19,66636	
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9		
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85		
			18,42	26,52	79,63	630,88										
обед																
21	Щи со свежей капустой на курином бульоне	250	15,29	7,18	4,16	169,42	0,06	0,12	0,65	14,2	55,3	19,9	0,8	39,2	29,16006	
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169		
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6		
19	Гарнир овощн. сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5		
16	Огурец св.	80	0,52	2,63	2,54	35,91	0,04	1,134	0,093	13,88	12,22	13,96	0,58	22,21		
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158		
			39,25	39,11	99,86	935,43										
полдник																
	Конфета	30	0,42	2,46	20,82	105,2		0,36			7,5	14,7				
24	Запеканка из творога	200	20,97	19,76	28,79	376,88	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	20,56414	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14		
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32		
			23,19	23,02	90,41	659,68										
ужин																
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	25,64672	
25	Солянка домашняя с сол. Огурцами	250	15,8	20,8	29,96	370,24	0,09	0,6	0,018	22,8	102,9	43,8	3,3	218,7		
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6		
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65		
			26,245	30,405	117,17	822,725										
дополнительный ужин																
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	4,962725	
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2		
			7,8	6,5	18,1	159,2										
			114,91	125,56	405,17	3207,915	1,42	17,91	3,407	115,292	1517,1	528,47	29,42	2014,7		
% от калор.			14,328	35,225	50,5212887											



День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	клетчатка, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	21,97063
26	Каша жидк. из "Геркулеса"	200/10	7,6	13,12	31,3	273,68	0,062	0,31	0,062	0,93	256,06	38,44	0,31	225,68	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,92	30,7	82,46	681,82									
обед															
28	Туш. Морковь	80	1,37	5,59	8,03	87,91	0,024	0,48	0,432	4,7	17,04	18,56	0,4	28,8	32,70879
48	Суп с фрикадельками из говяд.	250	11,02	10,34	9,82	176,42	0,06	0,3	0,6	2,4	34,8	15	0,9	71,1	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
30	Котлета рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
99	Карт.запеч.брусочк.	180	2,9	4,9	20,01	135,74	0,14	3	0,1	23,9	21,6	28	1	145,3	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			42,94	45,82	107,73	1015,06									
полдник															
39	Булочка домашняя	100	5,55	8,76	38,9	256,64	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	17,3762
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	103,3	539,24									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	19,79506
40	Плов с говяд.	230	17,8	15,5	4,4	228,3	0,052	0,234	0,78	20,54	66,52	21,82	1,04	67,6	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
			27,845	17,805	86,02	614,305									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	3,4	3	12,5	90,6	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	8,149324
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			4,57	12,18	31,25	252,9									
			103,83	116,3	410,76	3103,325	1,2205	16,11	2,8306	105,752	1086,77	465,17	35,81	1638,1	

% от калор.

13,382 33,718 52,9445



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№№	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	19,11842
35	Каша рисов.жидк.	200/10	3,63	10,18	25,67	208,82	0,093	0,31	0,085	1,95	225,68	36,89	0,62	222,27	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			15,95	28,76	77,83	633,96									
обед															
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	32,80898
36	Суп куриный с гречками	250	11,53	12,6	47,28	348,64	0,06	0,6	0,6	8,4	34,8	24,3	2,1	138,6	
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04		
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			39,38	38,47	146,48	1087,934									
полдник															
31	Ватрушка с творогом	100	12,34	13	38,23	319,28	0,3	2,2	0,1	0,2	81,9	18,3	1,1	150,6	15,51766
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			13,74	13,8	83,85	514,56									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	27,73583
2\2	Омлет с сосиской и сыром	150/80	22,3	36,1	2,97	425,98	0,252	6,41	0,575	0,64	265,2	44,342	4,772	398,6	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
182	Картофель отварной	150	3,3	3,11	24,9	140,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85	
			33,9	40,31	105,33	919,71									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	4,819114
	Пряник	30	1,6	1,6	1	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			7,4	6,6	9,4	159,8									
			110,37	127,94	422,89	3315,964	1,729	19,71	3,126	133,452	1440,49	446,582	34,992	1990,23	
% от калор.			13,314	34,724	51,01262										



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	калор., Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	21,77674
41	Каша ячневая	200/8	7,05	9,13	32,4	239,97	0,87	0,53	0,085	1,95	205,41	36	0,751	227,02	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			21,75	31,11	84,56	705,23									
обед															
42	Свекольник со смет. На курин. бульоне	250	15,71	10,28	8,11	187,8	0,124	0,93	0,155	10,23	161,9	28,52	1,86	110,98	27,35873
43	Жаркое из говяд.	200	18,1	11,45	33,6	309,85	0,24	0,96	0,048	24,24	47,52	95,04	6,96	159,8	
112	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
	Салат "Дальневосточный"	80	0,8	8	5,6	97,6	0,11	2,28	0,026	11,7	29,6	33,36	2,4	49,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			39,67	30,6	112,98	886									
полдник															
44	Булочка "Веснушка"	100	5,56	9,05	44,48	281,61	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	14,17991
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	14,17991
			7,36	9,85	85,28	459,21									
ужин															
86	Помидор	90	0,87	2,67	5,3	48,71	0,05	1,36	0,092	15,7	79,94	15,08	0,75	36,37	30,15435
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
89	Тефтеля рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
46	Гречка с овощами	150	4,42	7,78	39,63	246,22	0,18	2,16	0,49	2,01	9,6	2,6	0,97	125	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			35,645	35,755	128,04	976,535									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	30,15435
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			3,54	11,18	31,6	211,48									
			107,97	118,5	442,46	3238,455	2,506	23,55	1,1718	98,146	1149,96	515,02	42,021	1623,92	
% от калор.			13,335	32,931	54,650752										



Handwritten signature or initials.

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ре	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,6	20,077
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
47	Каша пшеничная	200/10	8,12	9,25	33,68	250,45	0,115	0,1	0,085	1,95	130,01	33,02	0,93	179,2	
			19,44	26,83	84,84	658,59									
обед															
	Зеленый горош.конс.	80	1,9	0,12	3,9	24	0,066	0,2	30	6	12	12,6	0,42	30,2	26,8704
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86	
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
49	Чахохбили из кур.	100	13,3	15,3	2,7	201,7	0,05	1,1	0,4	5,3	20,1	19,2	1,5	96,2	
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	21,46406
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			38,88	34,355	104,25	881,435									
полдник															
51	Сырники	200	20,45	21,05	37,56	421,49	0,126	1,89	0,235	1,68	331	50,61	1,26	300,1	26,73535
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			24,45	22,05	101,96	704,09									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	4,853185
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	26,73535
			29,635	36,405	113,85	877,005									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,1	159,2									
			120,21	126,1	423	3280,32	1,808	21,95	33,876	135,05	1410,74	607,79	23,23	2039	
% от калор.			14,658	34,608	51,580334										

С.И.И.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	22,09001
58	Каша манная	200/10	5,16	9,1	31,84	229,9	0,125	0,11	0,085	1,95	150,6	33,02	0,93	179,21	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			17,43	27,48	84	653,04									
обед															
59	Суп рыбный	250	21,3	22,6	27,1	301,5	0,1	1,7	0,04	3,5	34,7	17,6	0,7	139	29,96933
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
130	Овощное рагу с кабачком	200	2,52	2,5	9,63	71,1	0,35	2,3	0,09	24,9	33,18	38,25	1,27	185,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			44,46	41,226	108,5	885,974									
полдник															
60	Ленивые вареники	200	12,2	13,2	37,99	319,56	0,168	5,04	0,42	1,05	332,01	54,18	1,89	311,14	16,81714
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			14	14	78,79	497,16									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	23,96991
33	Сосиска	100	12,4	19,4	0	224,2	0,19	0,4			35	20	1,8	159	
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			27,175	24,475	94,91	708,615									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	7,153612
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			3,54	11,18	31,6	211,48									
			106,61	118,36	397,8	2956,269	1,7655	17,95	2,1406	111,132	1349,52	433,06	49,49	1959,08	
% от калор.			14,424	36,034	53,8246012										



Сид

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	21,78156
61	Каша гречневая	200/10	5,29	9,99	30,94	234,83	1,15	0,01	0,085	1,95	215,4	44,6	3,8	279,5	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			19,04	31,17	82,1	685,09									
обед															
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	27,7928
43	Жаркое из говяд.	200	18,1	11,45	33,6	309,85	0,24	0,96	0,048	24,24	47,52	95,04	6,96	159,8	
112	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
63	Щи с м/к на курин. Бульоне	250	15,17	10,23	3,14	165,31	0,07	0,15	0,67	14,9	55,3	21,01	0,81	40	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			40,33	28,4	114,31	874,16									
полдник															
64	Пирожок с повидлом	100	4,89	5,54	43,65	244,02	0,03	0,7	0,1	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	20,08791
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
	Конфета	30	0,42	2,46	21,82	105,2		0,36			7,5	14,7			
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,31	9	129,87	631,82									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	25,58139
142	Тефтели мясные с рисом с овощами подливе	200	22,28	22,69	10,53	335	0,03	0,93	0,32	3,2	13,2	27,16	3	51,2	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
	Салат "Дальневосточный"	80	0,8	8	5,6	97,6	0,11	2,28	0,026	11,7	29,6	33,36	2,4	49,2	
			32,325	32,795	95,15	804,605									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	3,4	3	12,5	90,6	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	4,756341
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			5,4	4,5	22,6	149,6									
			106,41	105,9	444,03	3145,275	2,346	15,22	2,211	97,356	991,65	559,55	32,66	1455,34	

% от калор.

13,532 30,293 56,4694661

Г. С. С.



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,29131
66	Каша пшённая жидк.	200/10	5,99	9,52	31,72	236,52	0,063	0,38	0,085	1,95	255,31	39,01	0,33	255,63	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,31	28,1	83,88	661,66									
обед															
67	Суп куриный с клёцками	250	12,4	11,26	32,27	280,02	0,06	0,6	0,6	8,4	34,8	24,3	2,1	98,6	31,0063
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
7	Рис с овощами	180	3,905	4,65	39,19	246,22	0,18	2,16	0,54	2,39	0,75	7,74	3,198	145,8	
5	Икра морковная	80	2	5,85	11,59	107,01	0,04	1,76	0,248	5	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			32,5	29,865	145,07	1011,055									
полдник															
68	Запеканка с изюмом	200	20,97	19,76	33,52	395,8	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	18,12681
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			22,37	20,56	79,14	591,08									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	25,67495
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
30	Котлета рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
			34,12	30,65	106,57	837,21									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	4,90063
	Пряник	30	1,6	1,6	1	58	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,4	6,6	9,4	159,8									
			114,7	115,8	424,06	3260,805	1,5175	21,27	3,2355	99,702	1182,64	445,3	46,893	2085	
% от калор.			14,07	31,955	52,019057										



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кислотность, К	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,34168
80	Каша "Дружба"	200/10	5,95	9,6	33,02	242,28	0,15	0,05	0,085	1,95	184,47	28,5	1,17	279,5	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,22	27,98	85,18	665,42									
обед															
84	Свекла туш. в сметане	80	1,26	6,35	6,75	89,19	0,04	1,79	0,295	1,15	11,5	32,88	2,42	50,98	32,7117
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
81	Борщок с гренками на мясном бульоне	250	13,4	9	16,3	199,8	0,99	1	0,17	14,4	68,8	65,5	4,9	233,5	
50	Рожки	180	10	5,22	41,82	254,26	1,044				34,2	28,8	2,88	156,6	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			44,54	41,95	128,59	1070,07									
полдник															
11	Булочка молочная	100	5,56	9,05	49,5	301,69	0,05	4,7	0,1	0,12	60,4	1,7	1,46	43,2	14,65174
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			7,36	9,85	90,3	479,29									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	27,42819
83	Запек. картоф./мясо	200	24,53	24,3	36,74	463,78	0,16	1,15	0,23	10	82,61	32,66	3,31	136	
82	Закуска из моркови	80	1	4,85	8,01	79,69	0,05	1,76	0,294	6,2	5,36	32,15	2,9	45,11	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			33,875	30,255	122,36	897,235									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	4,866693
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,1	159,2									
			111,8	116,5	444,53	3271,215	3,209	17,85	1,615	53,932	1077	449,75	39,53	1889,14	

% от калор.

13,67 32,062 54,35656



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	18,65557
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			17,47	25,72	78,63	615,88									
обед															
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86	32,22514
85	Зразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249	
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
54	Рис	180	4,3	6,4	44	251,6	0,032	0,16			3,2	20	0,4	60	
86	Помидор	80	0,48	0,16	2,32	12,08	0,032	0,32	0,06	16	6,4	16	0,4	28	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			45,51	45,175	118,75	1063,855									
полдник															
90	Булочка с крошкой	100	5,55	8,76	38,9	290,1	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	17,34761
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	103,3	572,7									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	27,62546
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	160	18	1,6	165	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
			33,105	36,925	118,06	912,005									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	14622
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			3,97	3,6	22,85	136,88									
			109,61	121,18	441,59	3301,32	1,64	17,27	3,438	115,452	1320,43	579,52	24,04	1939,37	
% от калор.															
			13,28	33,036	53,5046587										



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор	
		выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P		
завтрак																
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	18,65557	
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9		
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85		
			17,47	25,72	78,63	615,88										
обед																
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86		
85	Зразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249		
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2		
54	Рис	180	4,3	6,4	44	251,6	0,032	0,16			3,2	20	0,4	60		
86	Помидор	80	0,48	0,16	2,32	12,08	0,032	0,32	0,06	16	6,4	16	0,4	28		
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158		
			45,51	45,175	118,75	1063,855										
полдник																
90	Булочка с крошкой	100	5,55	8,76	38,9	290,1	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	32,22514	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36		
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56		
			9,55	9,76	103,3	572,7										
ужин																
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	17,34761	
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5		
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	160	18	1,6	165		
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65		
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6		
			33,105	36,925	118,06	912,005										
дополнительный ужин																
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192		27,62546
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3		
			3,97	3,6	22,85	136,88										
			109,61	121,18	441,59	3301,32	1,64	17,27	3,438	115,452	1320,43	579,52	24,04	1939,37		

% от калор.

13,28 33,036 53,5046587



День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	25,12772
24	Запеканка из творога	200	20,97	19,76	28,79	376,88	0,105	2,94	0,24	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	31,26863
			33,29	38,34	80,95	802,02									
обед															
222	Сельдь	80	15,92	13,68		186,8	0,03	1,7	0,03		72	71	1,4	203	17,05948
121	Щи с кваш.капустой на курин. Бульоне	250	15,29	7,18	4,16	169,42	0,06	0,12	0,65	14,2	55,3	19,9	0,8	39,2	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	21,50622
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	21,50622
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			54,06	41,936	94,34	998,024									
полдник															
87	Рогалик с повидлом	100	4,89	5,54	43,65	244,02	0,03	0,7	0,1	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	17,05948
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
	Конфета	30	0,42	2,46	21,82	105,2		0,36	0,024		7,5	14,7			17,05948
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			6,71	8,8	111,09	544,5									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	21,50622
92	Зап. кап. с мясом	200	15,59	15,18	11,65	245,58	0,29	0,4	0,1	53,2	219	55,3	4,6	110	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	21,50622
28	Туш. Морковь	80	1,37	5,59	8,03	87,91	0,024	0,48	0,432	4,7	17,04	18,56	0,4	28,8	
			25,26	21,87	97,14	686,43									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	21,50622
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,5	160,8									
			127,12	117,4	402,02	3191,774	1,473	18,73	2,478	142,182	1302,75	490,93	32,57	1780,46	

% от калор.

15,931 33,117 50,38201



День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				За период	% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р		
завтрак																
20\1	Кофейный напиток	200	4,5	4,8	20	141,2	0,07	0,42	0,02	1,97	172,5	24,9	1,02	178,8		
35	Каша рисов.жидк.	200/10	3,63	10,18	25,67	208,82	0,093	0,31	0,085	1,95	225,68	36,89	0,62	222,27		
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85		
			16,1	28,76	78,81	638,48									9473	21,05662
обед																
42	Свекольник со смет. На курин. бульоне	250	15,71	10,28	8,11	187,8	0,124	0,93	0,155	10,23	161,9	28,52	1,86	110,98		
	Салат "Дальневосточный"	80	0,8	8	5,6	97,6	0,11	2,28	0,026	11,7	29,6	33,36	2,4	49,2		
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04			
40	Плов с говяд.	230	17,8	15,5	4,4	228,3	0,052	0,234	0,78	20,54	66,52	21,82	1,04	67,6		
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158		
			39,53	34,69	83,31	801,87									13687,6	30,42477
полдник																
60	Ленивые вареники	200	12,2	13,2	37,99	319,56	0,168	5,04	0,42	1,05	332,01	54,18	1,89	311,14		
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14		
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32		
			14	14	78,79	497,16									7664,35	17,03635
ужин																
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2		
33	Сосиска	100	12,4	19,4	0	224,2	0,19	0,4			35	20	1,8	159		
91	Зап. из мак. с сыром	180	11,8	16,18	42,3	368,41	1,13	0,6	0,231	0,322	450	47,1	3,9	468		
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65		
170	Салат картофельный	150	3,3	3,11	24,9	140,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85		
			35,845	39,795	144,81	1087,165									11765,2	26,15167
дополнительный ужин																
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180		
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3		
			7,4	6,6	18	158,2									2398,14	5,330595
			112,88	123,8	403,72	3182,875	2,681	16,48	1,919	96,044	2004,9	455,58	32	2217,19		
Всего за весь период			1564,8	1668,6	5936,7	44988,221	27,233	273,57	66,7496	1503,8	17974,7	6928,65	506,021	26484,6		
Среднее за период			111,77	119,19	424,05	3213,44	1,9452	19,541	4,76783	107,41	1283,91	494,904	36,1444	1891,76		
В % от калор.			13,913	33,381	52,785											



Примечание.

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей всех возрастных категорий, круглосуточного пребывания в образовательном учреждении, разработано на основе следующих документов:

1. СанПиН 2.4.1.3049-13
2. СанПиН 2.4.5.2409-08
3. СанПиН 2.4.3.259-15
4. Постановление Правительства РФ от 07.11.2005г. №659
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Л.Е. Голунова

Среднее выполнение пищевых веществ для детей возрастной группы с 11 лет.

День меню	Выполнение пищевых в-ств для детей возрастной группы 7-11 лет.			
	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	124,25	130,24	493,46	3627,52
2	130,25	133,12	489,84	3645,98
3	133,35	142,30	486,30	3886,08
4	128,09	141,18	496,33	3751,85
5	139,13	148,47	536,79	3927,01
6	128,75	130,61	498,11	3616,52
7	122,24	125,57	531,66	3801,27
8	133,46	128,10	483,97	3440,15
9	131,30	136,84	503,75	3703,90
10	136,72	135,98	503,02	3766,08
11	132,87	141,26	528,97	3918,75
12	126,52	138,45	505,19	3731,75
13	143,65	137,59	465,04	3712,22
14	133,09	146,43	494,14	3784,87
Среднее значение,г	131,69	136,87	501,18	3736,71