

«Согласовано»

В.В. Руководитель

Управления

Роспотребнадзора

по Ростовской области

Е.В. Ковалев (*Меняшко А.В.*)



«Утверждено»

Директор санаторной

школы-интерната №28

г. Ростова-на-Дону

Т. Л. Воронько



Примерное 10-дневное меню

ГКОУ РО «Ростовской санаторной

школы-интерната №28»

на весенне-летний сезон.

*Отно
свое*

День первый (понедельник)
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны(мг)							Минерал. вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
345	Завтрак Омлет с жареным картофелем(запеченный)	140	12,32	19,04	10,5	264,6	0,084	0	0,28	0,62	67,2	210	25	2,04				
	Икра из кабачков с то	60	0,7	4,2	4,4	58	0,02	0	0	2,1	41	37	15	0,7				
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,6	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
	2 завтрак		17,2	25,1	57,3	526,6												
698	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2				
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5				
	Обед		7,6	11,6	23,7	235,7												
	Свежие огурцы	60	0,5	0	1,6	9	0,03	0	0	0,1	23	42	14	0,6				
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,05	0	0	0,8	58	20	30	1,3				
439	Печень в соусе	80	21,5	16,2	0	203	0,31	0		1,5	18	42	22	9,2				
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,0	26	227	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
	Подник		32,8	29,3	98,1	794,6												
	Фрукты по сезону	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,06	0	25	0	24	36	15	0,6				
741	Ватрушка с творогом	75	9,1	4,05	34,08	207,33	0,02	0	0	1,3	34	50	7	0,05				
	Ужин		9,7	4,63	48,3	275,5												
487	Пицца отварная (бройлер-цыпл)	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0	2	0,3	39	143	20	1,8				
206	Зеленый горошек с то	80	3,6	0,1	9,8	55	0,11	0	0	0,2	20	62	21	0,7				
297	Каша пшеничная с сл масл	150/5	4,1	5,5	22,4	160,6	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6				
707	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,8	85,8	304	2401	2,024	60	118,3	10,82	1018,5	1256,5	280	24,54				

День второй (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

№ Рел.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор ий (нось)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
	Свежие помидоры	60	0,7	0,1	2,2	12	0,02	0	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6		
444	Плов по-узбекски (говядина)	180	13	17	41	376	0,02	0	0	1,8	11,11	90	11	0,79			
692	Кофейный напиток с молоком, сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,5	0,02	0	12	0	0,6	34	50	7	0,05		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	0	2,1		
			17,9	18,9	85,6	592											
	2 завтрак																
698	Ряженка 4 %	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	0,8	240	180	28	0,2		
	Вафли	25	4,0	0,25	17,50	84,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	0,2	70	22	14	0,8		
			10,95	5,55	38,05	246,0											
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронами	200	2,3	2	16,8	96	0,13	0	0	0,8	35	20	38	1,2			
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	23,4	13	11,2	260	0,11	0	10	0,3	37	187	29	0,8			
518	Картофель отварной с слив масл	180	3,6	7,4	29,2	200	0,2	0	0	0,2	24	109	44,03	1,61			
640	Кисель из сливы	200	0	0	32,2	134	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4			
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	66	74	71	5,9			
			34,1	23,3	118	835											
	Полдник																
366	Запеканка из творога со слущ. молоком	150/30	12,8	9,1	11,6	183	0,08	0	30	1,4	170	275	35	0,8			
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0	0,02	0,18	240	180	28	0,13			
			18,7	15,9	21,6	306											
	Ужин																
413	Колбаса отварная (говядья)	100	12,80	22,2	1,50	257,0	0,06	0	0	0,4	23	209	21	3,5			
214	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,04	0	0	1,2	72	50	25	1,0			
707	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	88	0	0	0	0	12	6	4	0,6			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1			
			22,6	32,0	67,5	652											
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		104,25	95,6	330,7	2631	1,69	60	77,1	11,2	1131	1493,5	379,37	22,6			

День третий (среда)
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	1 завтрак																		
89	Сельдь с луком, раст масл	90	6,2	6	3,4	86	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4					
216	Картофель тушенный	150	2,4	7,2	22,7	136	0,28	0	0	5,8	30	142	54	2,0					
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3					
686	Чай с лимоном, сах	200/7/15	0,2	0	13,6	56,9	0	0	0	0	0	4	3	0,8					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
						582													
	2 завтрак																		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8					
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26					
			4,1	1,42	47,67	217,4													
	Обед																		
	Свежие огурцы	60	0,5	0	1,6	9	0,02	0	0,02	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48					
114	Борщ с картофелем	200	2,2	5,4	8	84	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8					
462	Тфтели (говядина)	90	9,6	8,5	8,5	151	0,04	0	0	0,7	22	107	19	0,8					
332	Отварные макароны с слив мас	150	5,1	9	34	244	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	353	74	71	5,9					
			22,8	23,8	112,1	758													
	Полдник																		
698	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2					
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	0,02	0	0	0	34	50	7	0,05					
			10,1	10,1	44,4	315													
	Ужин																		
489	Рагу из птицы	200	9,2	13	24,6	219	0,12	0	17,5	1,6	31	136	35	1,6					
337	Ййцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48					
693	Какао с молоком, сах	200/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	40,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6					
			23	23	98,15	590													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		79,6	89	366,5	2462,4	1,56	60	285,7	17,1	1449	1593	386,5	23,9					

День четвертый (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

№ Реп.	Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1 завтрак																	
536	Свекла тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85	0,03	0	0	0	1,0	39	59	18	0,6			
373	Рыба припущенная в молоке	100	13,8	7,8	3,1	146,6	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7				
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02				
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			21,3	21,9	66,5	558												
	2 завтрак																	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	0,08	0	0,02	0,2	240	180	28	0,13				
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5				
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8				
			8,7	11,9	37,2	288												
	Обед																	
	Свежие отрубы	60	0,5	0	1,6	9	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6				
139	Суп картофельный с фасолью	200	3,6	5	13,8	92	0,15	0	0	1,0	82	328	48	2,2				
451	Шницель (говядина)	80	12,7	6,3	12,8	209	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2				
520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	22	189	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60/70	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	35,3	74	71	5,9				
			25,3	13,4	110,2	769												
	Полдник																	
358	Сырники из творога со сметано-масляным соусом	150	5,9	4,3	22,3	132	0,12	0	15	1,5	198	297	45	0,9				
604																		
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1				
			10,8	9,3	54,8	322												
	Ужин																	
22	Салат из св помидор со сл перцем	80	0,8	5,7	3,4	68,8	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6				
493	Индейка тушеная в соусе	100	11,8	9,1	4,5	146	0,07	0	70	1,2	44	178	22	1,9				
297	Каша гречневая	150	6,5	3,3	36	190	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4				
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			24	18,5	90	612												
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		90	75	359	2549	1,88	60/70	133	19	1239	2098	476	23				

День пятый (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: Весенне-летний

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	1 завтрак																		
390	Котлеты рыбные любительские	80	10	7	12	157	0,09	0	0,01	2,7	64	172	32	1,2					
214	Капуста тушеная	150	3,7	6,2	16	141	0,06	0	0,1	2	116	80	40	1,6					
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			18	23,3	70	577													
	2 завтрак																		
698	Раженка	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	240	180	28	0,2					
	Шоколад молочный	25	2,5	8,7	12,6	138	0,02	0	0	0,2	88	77	17	0,4					
			8,1	13,7	34,7	246													
	Обед																		
76	Баклажанная икра	80	1,76	4,64	7,52	82	0,03	0	0	5,0	43	31	15	0,7					
138	Суп картофельный с рисом	200	2,0	5,2	10,1	85	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3					
456	Зразы рубленые с яйцом(говядина)	80	10,8	13	12,4	212	0,09	0	10	0,8	31	126	26	1,5					
518	Картофель отварной с слив мас	150	3,0	6,2	24,3	166	0,2	0	0	0,2	24	109	44,03	1,61					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	35,3	74	71	5,9					
			23	29,9	114,3	814,6													
	Полдник																		
738	Соуска запечённая в тесте	100	8,1	24	20	296	0,02	0	25	0,2	14,5	130	23	0,3					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
			9,1	24	41,2	384													
	Ужин																		
311	Каша молочная геркулесовая	200	5,2	8,2	31	218	0,18	0	0	2,4	46	168	58	2					
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48					
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			19	18,2	88,3	590													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		77,2	109	348	2612	1,6	60	255	19,2	1095	1688	451	29					

День седьмой (вторник)
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витаминный(мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	1 завтрак																		
206	Зеленый горошек с то	50	2,2	0,1	6,1	34,4	0,11	0	0	0	0,2	20	62	21	0,7				
377	Рыба жареная (треска)	80	15,6	5,4	3,4	128	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7					
205	Картофель в молоке	150	3,3	5,2	19,6	144	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			26,8	12,7	81,5	510													
	2 завтрак																		
698	Ряженка	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	240	180	28	0,2					
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5					
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
			7,8	12	34	285													
	Обед																		
	Свежие огурцы	60	0,5	0	1,6	9	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
139	Суп гороховый	200	3,4	4,6	7,5	92	0,154	0	0	1,0	82	328	48	2,2					
424	Поджарка (говядина)	80	20,3	10,7	3,6	192	6,11	0	0	0,8	31	261	32	3,0					
332	Отварные макароны с слив мас	150	5,2	9,2	34,1	244	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2					
640	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	0,02	60/70	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	23,5	71	2,1					
			34,4	25,4	110	824													
	Подливка																		
362	Пудинг из творога со сметано-	150/30	26,4	14,0	27,6	311	0,1	0	40	0,6	148	286	36	1,2					
604	Масляным соусом																		
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0	0,02	0,18	240	180	28	0,13					
			32,3	20,8	58,3	434													
	Ужин																		
412	Сосиски отварные(говяжьи)	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8					
214	Капуста тушеная	150	3,7	6,2	16	141	0,06	0	0,1	2	116	80	40	1,6					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			25,3	33,4	68,3	526													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		127	104	352	2579	1,89	60/70	276	15,9	1258	2291	460	28,8					

День восьмой (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий нось	Витамины(мг)						Минерал вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1 завтрак																	
437	Гуляш из говядины	80	11	5,2	3,2	106	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6				
297	Каша гречневая	150	6,5	3,3	36	190	0,16	0	0	3,2	44	198	48	0,02				
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,05				
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			21,7	18,6	81,7	575												
	2 завтрак																	
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6				
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8				
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26				
			4,1	1,4	47,7	217,4												
	Обед																	
78	Икра свекольная	60	1,4	5	7	65	0,03	6,6	0	5,0	39	59	18	6,6				
124	Пи из св капусты с картофелем	200	4,4	4,2	8,2	92	0,15	1,0	0	1,0	82	328	48	2,2				
391	Шницель рыбный натуральный	80	13,9	9,4	1,4	150	0,1	0	0,1	1,9	36	114	32	1,2				
518	Картофель отварной с слив мас	150	3	6,2	24,3	166,5	0,2	0	0	0,2	24	109	44,03	1,61				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60/70	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1				
			28,1	25,7	101	743												
	Полдник																	
698	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2				
	Вафли	25	4,0	0,25	17,50	84,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
			9,8	5,2	25,5	190												
	Ужин																	
	Свежие огурцы	60	0,5	0	1,6	9	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6				
489	Рагу из птицы	180	10,8	19,7	44	209	0,12	8,1	17,5	1,6	31	136	35	1,6				
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1				
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			25	34	92	589												
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		89	85	348	2314	1,65	82,6	179,5	20,5	1306	1815	552	32,9				

День девятый (четверг)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)						Минерал. вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	1 завтрак																		
89	Сельдь с луком, раст.масл	90	6,2	6	3,4	86	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4					
522	Картофель жареный (в жар шк)	150	4,2	20	16,2	268	0,7	0	0	1,8	57	98	41	1,2					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			14,6	27,8	62	558													
	2 завтрак																		
698	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	0,04	0	244	192	30	0,2					
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5					
			7,6	11,6	23,7	235,7													
	Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,3	1,8	47	0,05	0	30	0,5	45	33	17	0,8					
138	Суп картофельный с рисом	200	1,4	4,2	13,2	97	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3					
451	Биточки из говядины	80	12,7	11,5	12,8	209	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2					
297	Каша пшеничная	150	4,5	6,2	25	178	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1					
			24,4	27,1	112,8	801													
	Полдник																		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
757.736	Пирожки печеные с картофелем	100	10	5,7	36	240	0,06	0	25	0,8	24	36	15	0,6					
			11	5,7	57,2	328													
	Ужин																		
468	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	12,8	9,1	11,6	183	0,08	0	30	1,4	170	275	35	0,8					
337	Ййцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48					
693	Какао с молоком, сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			25	19	59	507,4													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		82,6	91,2	314,7	2430	2,15	60	345	17,2	1194	1930	393	23,2					

День первый (понедельник)
Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ Рецепта	Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1 завтрак																	
345	Омлет с жареным картофелем(запеченный)	150	12,32	19,04	10,5	283	0,084	0	0,28	0,62	67,2	210	25	2,04				
	Икра из кабачков с то	100	1,2	7,0	7,4	97	0,02	0	0	2,1	41	37	15	0,7				
3	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05				
			23,48	39,94	60,88	633,6												
	2 завтрак																	
698	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2				
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5				
			7,6	11,6	23,7	235,7												
	Обед																	
	Свежие огурцы	100	0,8	0,1	2,6	28	0,03	0	0	0,1	23	42	14	0,6				
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	0	0	0,8	58	20	30	1,3				
412	Язык отварной	100	26,9	20,3	0	291	0,31	0	0	1,5	18	42	22	9,2				
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29	227	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
			39,3	35,5	104,7	922												
	Полдник																	
	Фрукты по сезону	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,06	0	25	0	24	36	15	0,6				
741	Ватрушка с творогом	75	9,1	4,05	34,08	207,33	0,02	0	0	1,3	34	50	7	0,05				
			9,7	4,63	48,3	275,5												
	Ужин																	
487	Птица отварная (бройлер-цыпль)	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0	2	0,3	39	143	20	1,8				
206	Зеленый горошек с то	80	3,6	0,1	9,8	55	0,11	0	0	0,2	20	62	21	0,7				
297	Каша пшеничная с сл масла	180/7	5,4	7,38	29,9	214,2	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6				
707	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
			29,75	17,08	219,8	622,2												
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		110	109	457	2689	2,024	70	118,3	10,82	1018	1256,5	280	24,54				

День второй (вторник)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	1 завтрак																
	Свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23	0.02	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6			
444	Плов по-узбекски (говядина)	180	13	17	41	376	0.02	0	0	1.8	11.11	90	11	0.79			
692	Кофейный напиток с молоком, сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05			
96	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02			
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1			
			18.3	27.3	87.2	678											
	2 завтрак																
698	Ряженка 4 %	200	5.6	5.0	8.4	108	0.04	0	0.04	0	240	180	28	0.2			
	Вафли	25	4.0	0.25	17.50	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Фрукты по сезону	100	1.35	0.30	12.15	36.0	0.06	0	0.01	0	70	22	14	0.8			
			10.95	5.55	38.05	228.0											
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронами	250	2.9	2.5	21	120	0.13	0	0	0.8	35	20	38	1.2			
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	23.4	13	11.2	260	0.11	0	10	0.3	37	187	29	0.8			
518	Картофель отварной с слив масл	180	3.6	7.4	29.2	200	0.2	0	0	0.2	24	109	44.03	1.61			
640	Кисель из сливы	200	0	0	32.2	134	0.02	70	0	0.2	20	12	10	0.4			
	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	28.6	145.6	0.27	0	0	2.1	66	74	71	5.9			
			34.7	23.8	122.2	860											
	Поддник																
366	Запеканка из творога со стущ.молоком	180/30	15.4	11	13.9	220	0.08	0	30	1.4	170	275	35	0.8			
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	0.08	0	0.02	0.18	240	180	28	0.13			
			21.3	17.8	23.8	343											
	Ужин																
413	Колбаса отварная (говяжья)	100	12.8	22.2	1.5	257	0.06	0	0	0.4	23	209	21	3.5			
214	Капуста тушеная	200	5	9.2	21.4	188	0.04	0	0	1.2	72	50	25	1.0			
707	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	88	0	0	0	0	12	6	4	0.6			
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1			
			22.6	32.0	67.5	652											
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		107.9	106.4	339	2761	1.69	70	77.1	11.2	1131.	1493.5	379.37	22.6			

№ Рец.	Присм пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины(мг))											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1 завтрак																	
89	Сельдь с луком, раст. масл	110	7,6	7,4	4,2	105	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4				
216	Картофель тушеный	200	3,2	9,6	27,8	182	0,28	0	0	5,8	30	142	54	2,0				
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02				
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3				
686	Чай с лимоном, сах	200/7/15	0,2	0	13,6	56,9	0	0	0	0	0	4	3	0,8				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			21,8	34,5	70	647												
	2 завтрак																	
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6				
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8				
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26				
			4,1	1,42	47,67	217,4												
	Обед																	
	Свежие огурцы	100	0,8	0,1	2,6	28	0,02	0	0,02	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48				
114	Борщ с картофелем	250	2,8	6,8	10,0	105	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8				
462	Тфрегли (говядина)	90	9,6	8,5	8,5	151	0,04	0	0	0,7	22	107	19	0,8				
332	Отварные макароны с сл. мас	150	5,1	9	34	244	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	353	74	71	5,9				
			23,7	25,3	115,1	798												
	Полдник																	
698	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2				
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	0,02	0	0	0	34	50	7	0,05				
			10,1	10,1	44,4	315												
	Ужин																	
489	Ратун из птицы	200	9,2	13	24,6	219	0,12	0	17,5	1,6	31	136	35	1,6				
337	Ййцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48				
693	Какао с молоком, сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	40,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6				
			23	23	98,15	590												
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		83	94	375	2567	1,56	70	285,7	17,1	1449	1593	386,5	23,9				

День четвертый (четверг)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рец.	Прием-пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
536	1 завтрак Свежая тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85	0,03	0	0	1,0	39	59	18	0,6						
373	Рыба припущенная в молоке	150	20,8	11,6	4,7	220	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7						
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02						
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1						
	2 завтрак Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	0,08	0	0,02	0,2	240	180	28	0,13						
697	Леченье сахарное Фрукты по сезону	25 100	1,8 0,4	6,6 0,4	15,7 9,8	129,7 47	0,02 0,06	0 0	0 0,01	1,1 0	7,3 70	22,5 22	5 14	0,5 0,8						
	Обед Свежие овощи	100	1,1	0,2	3,8	23	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6						
139	Суп картофельный с фасолью	250	4,5	6,2	17,3	115	0,15	0	0	1,0	82	328	48	2,2						
451	Шницель (говядина)	100	7,5	11,8	9,1	261	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2						
520	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	110	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4						
639	Компот из сухофруктов Хлеб бородинский	200 70	0,6 4,8	0 0,9	31,4 28,6	124 145,6	0,02 0,27	70 0	0 0	0,2 2,1	20 35,3	12 74	10 71	0,4 5,9						
	Подливка	180	22,7	20,7	119,6	779														
358	Подливка Сырники из творога со сметано-масляным соусом	180	7,1	5,1	26,7	158,6	0,12	0	15	1,5	198	297	45	0,9						
604	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1						
693	Ужин Салат из св помидор со сл перцем Индейка тушеная в соусе	80 100	0,8 11,8	5,7 9,1	3,4 4,5	68,8 146	0,02 0,07	0 0	0 70	1,3 1,2	42,9 44	27,6 178	14,3 22	0,6 1,9						
493	Каша гречневая	180	7,8	4	43,2	228,4	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4						
297	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6						
707	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1						
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25,2	19,2	96,7	650,2	1,88	70	133	19	1239	2098	476	23						
			96	87,7	378,5	2690														

Питательная категория: с 11 лет и старше

Код	Наименование продукта	Масса порции	Питательные вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1 завтрак																	
311	Каша молочная манная	200	4,4	5,8	16,4	200	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4				
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02				
97	Сыр российский (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3				
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48				
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
	2 завтрак																	
686	Чай с лимоном	200	1,4	1,8	21,4	109	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05				
9	Бутерброд с икрой,кетовой и сл.мас	48(30/15/3)	7,2	4	14,7	134	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5				
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Обед																	
19	Салат из свежих помидор	80	0,72	5,7	3,1	68	0,02	0	0	2,1	41	37	15	0,7				
114	Борщ с картофелем на кур/б	250	2,8	2,8	10,0	105	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8				
492	Шов из птицы (бройлер -цыпленок)	200	16,2	15,8	27,2	358	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4				
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	35,3	74	71	5,9				
	Полдник																	
736,738	Пирожки печеные с повидлом	100	11,0	9,1	38	285	0,3	0	0,03	2,5	28	125	18	0,5				
698	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2				
	Ужин																	
	Кукуруза сладкая с то	80	1,6	0	8,8	48	0,07	0	0,9	4,6	21	48	20	0,8				
451	Котлеты из говядины	100	16,0	10,8	13,1	257	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2				
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26	227	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4				
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,8	93	340	2827	1,77	70	298	21,9	1179	1514	356	26,6				

День восьмой (среда)
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витаминный(мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
437	1 завтрак Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6		
297	Капша гречневая	180	7,8	4	43,2	228,4	0,16	0	0,06	0,1	44	198	48	3,4		
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05		
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4										
	2 завтрак		26	20,6	90	639										
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6		
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8		
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26		
	Обед		4,1	1,4	47,7	217,4										
78	Икра свекольная	100	2,3	8,4	11,7	109	0,03	6,6	0	5,0	39	59	18	6,6		
124	Щи из св капусты с картофелем	250	5,5	5,2	10,3	115	0,15	1,0	0	1,0	82	328	48	2,2		
391	Шницель рыбный натуральный	100	17,4	11,8	1,8	188	0,1	0	0,1	1,9	36	114	32	1,2		
518	Картофель отварной с слив мас	180	3,6	7,4	29,2	200	0,2	0	0	0,2	24	109	44,03	1,61		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4		
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	23,5	71	2,1		
	Полдник		34,2	3,4	113	882										
698	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2		
	Вафли	25	4,0	0,25	17,50	84,0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Ужин		9,8	5,2	25,5	190										
489	Свежие огурцы	100	1,1	0,2	3,8	23	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6		
693	Рагу из птицы	200	12	21,9	49	232	0,12	8,1	17,5	1,6	31	136	35	1,6		
	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		21,8	27,5	110	563	1,65	70	179,5	20,5	1306	1815	552	32,9		
			96	88,7	386	2491										

ГРАФИК ПРИЕМА ПИЩИ:

1 ЗАВТРАК: 7-30 - 8-00

2 ЗАВТРАК: 10-50 – 11-20

ОБЕД: 14-00 – 14-30

ПОЛДНИК: 16-00 – 16-30

УЖИН: 18-30 – 19-00

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. И.М.Скүрихин, В.А.Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Москва ДеЛи принт 2007
2. В.Т.Дашпина Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» 2004
3. Д.С.Коровака, И.И.Доброседова Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2001

В журнале пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью *Т.Л.* листа
Директор школы

Воронько Т.Л.

