

Утверждаю:

Директор ГБОУ

школы-интерната № 3

г. Армавира

 О.В. Мельникова



Примерное двухнедельное перспективное меню для учащихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края школы-интерната № 3 г. Армавира в возрасте от 7 до 11 лет

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	160	275,00	14,00	7,20	29,90	67,50	0,08	-	1,53	111,00	27,00	214,5	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		614,65	27,79	29,56	87,16	67,58	0,24	0,00	3,12	435,96	88,79	554,04	3,16
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Суп картофельный с горохом на п/б	200	156,40	1,84	3,40	12,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Рыба тушёная в томате с овощами	120	135,00	9,75	4,95	3,80	3,60	0,01	1,60	5,16	54,80	41,42	181,34	0,88
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	148,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Компот из сухоф. с вит.“С“	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		760,2	22,35	15,64	95,16	3,12	0,48	21,07	15,22	322,20	241,88	785,34	10,92
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	127,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	150	79,50	4,35	3,75	7,20	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		266,86	8,52	6,74	61,94	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Тефтеля из говядины с рисом	90	168,90	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		604,55	13,68	22,43	98,38	0,04	0,50	32,00	3,88	121,04	209,7	422,14	9,83
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2458,26	79,34	79,39	350,66	71,73	1,55	73,82	26,74	1403,01	632,67	2207,44	29,23

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Вторник**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	200	145,00	4,50	9,20	38,50	0,03	0,06	-	0,30	178,00	25,40	96,40	3,30
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		430,8	16,00	16,88	91,66	0,11	0,21	-	1,84	500,31	95,93	440,02	6,03
	Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,60	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,60	0,40	40,00	14,40	36,00	0,80
	Биточек из мяса птицы	90	180,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот изяблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,2	0,1	22,1	0,00	0,01	3,30	0,1	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		717,47	28,00	14,86	103,45	0,05	0,50	14,2	5,69	154,37	134,69	372,33	9,53
Полдник	Кондитерско изделие пр.пр-ва	24	79,20	1,00	1,19	27,83	2,52	0,02	0,02	-	5,76	3,60	12,96	0,54
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		252,70	5,86	4,77	64,17	2,60	0,12	12,62	0,79	203,18	35,6	159,66	3,48
Ужин №1	Икра кабачковая пр.пр-ва	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Котлета рыбная Любительская	90	106,00	12,04	3,60	6,20	0,02	0,19	13,50	2,8	44,80	52,80	284,7	0,57
	Картофель отварной со сл.маслом	150	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		539,76	21,90	16,24	79,36	0,29	0,64	35,12	12,58	451,58	199,7	513,5	10,01
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2152,73	78,76	57,77	346,66	3,09	1,57	74,09	21,00	1499,44	510,92	1650,51	29,24

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Среда**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	150	148,00	8,01	11,80	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		504,16	21,14	25,17	60,28	0,27	0,17	2,20	3,25	260,20	61,93	401,00	4,89
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60	74,00	1,20	5,40	6,50	-	0,01	5,50	4,5	32,00	19,00	36,00	1,10
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200	146,00	1,90	4,06	13,12	-	0,11	35,49	0,60	41,29	62,18	172,06	2,34
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,20	16,00	114,40	1,44
	Рагу овощное	150	144,00	3,20	8,56	13,60	-	0,08	12,80	2,96	60,8	43,52	104,32	1,28
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		831,03	22,71	22,96	89,54	0,52	0,55	83,79	15,26	480,09	236,4	611,58	16,84
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	25	79,20	1,00	1,19	27,83	2,52	0,02	0,02	-	5,76	3,60	12,96	0,54
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		218,5	5,46	4,37	55,07	2,61	0,12	12,62	0,79	209,23	46,14	177,54	4,01
Ужин №1	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140	175,00	11,90	11,82	5,60	0,02	0,05	-	0,42	47,60	29,40	144,20	2,10
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Кисель из св/фруктов	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		643,45	16,57	20,47	102,72	0,04	0,43	0,04	7,3	154,04	198,1	404,1	10,19
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2409,14	72,88	77,99	315,63	3,51	1,43	131,16	26,74	1313,46	605,06	1843,62	37,30

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Четверг**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Пудинг творожный запечённый	190	325,00	14,00	15,20	23,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		651,55	25,69	25,96	75,56	67,58	0,24	0,18	3,12	429,06	88,79	554,04	3,09
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Капуста квашенная	60	57,20	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Суп картофельный с клёцками на п/б	200	50,60	0,96	2,08	7,02	-	0,10	29,19	0,73	33,03	49,74	137,65	1,87
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	90	240,00	17,60	17,40	14,20	0,01	0,06	-	3,56	16,70	20,40	103,20	1,20
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206,00	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот из сухоф. с вит.“С”	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		817,2	18,51	28,29	120,76	0,07	0,17	47,73	8,56	181,19	188,00	472,22	8,98
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	127,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	150	79,50	4,35	3,75	7,20	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		266,86	8,52	6,74	61,94	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,80	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Плов из мяса птицы	230	293,19	11,52	09,41	31,51	0,05	0,08	-	0,79	44,87	39,79	195,50	2,14
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		518,19	18,02	10,22	81,11	0,05	0,39	13,8	4,15	127,03	151,47	417,98	8,052
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2465,80	77,74	76,23	347,39	67,88	1,13	82,46	20,35	1261,09	520,56	1890,16	25,44

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со слив. маслом	200	146,00	5,70	5,26	18,98	0,04	0,10	-	1,00	104,38	17,34	106,61	0,72
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		401,8	17,2	22,94	62,14	0,12	0,25	-	2,54	426,69	87,87	450,23	3,45
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200,00	126,00	1,46	4,00	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
	Котлета из говядины	90	240,00	17,60	17,40	24,20	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,40	103,20	1,20
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,90	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот из свежих фруктов с вит. "С"	180	103,00	0,30	0,20	25,10	0,01	0,02	6,80	0,32	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
Итого		851,25	29,74	30,45	122,24	0,05	0,46	35,44	9,55	166,82	174,6	646,2	10,45	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	25	79,20	1,00	1,19	27,83	2,52	0,02	0,02	-	5,76	3,60	12,96	0,54
	Кисель молочный	180	108,00	5,80	5,00	9,60	0,06	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	52,50	1,11	0,25	11,02	0,03	0,03	12,00	0,69	19,14	11,01	13,02	2,50
	Итого		239,70	7,91	17,21	48,45	2,61	0,13	14,62	0,69	264,9	42,61	205,98	3,24
	Тефтеля рыбная с томатным соусом	105	125,00	8,74	5,30	9,60	0,12	0,11	-	1,59	76,80	38,40	206,40	1,44
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		479,6	17,66	12,7	74,19	0,24	0,41	7,87	5,27	245,44	184,12	543,97	9,94
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2184,35	79,51	88,32	315,04	3,06	1,35	70,08	18,15	1293,85	534,2	2011,38	27,27

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Суббота**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	150	148,00	8,01	11,80	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		504,16	21,14	25,17	60,28	0,31	0,23	-	26,25	421,46	76,59	525,84	4,26
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92,00	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,60	17,04	33,35	1,08
	Суп картофельный с фасолью на п/б	200	86,40	1,84	3,40	12,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
Итого		912,00	26,94	37,21	98,00	0,55	0,95	38,74	10,98	462,25	238,2	558,53	33,76	
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Молоко кипяченое	200	106	5,80	5,00	9,60	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		291,72	17,79	16,02	19,3	0,13	0,13	2,60	0,55	379,28	49,39	390,35	0,89
Ужин №1	Биточек рыбный	90	120,00	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,50	2,8	44,80	52,80	284,7	1,57
	Рагу овощное	160	144,00	3,20	8,56	13,60	-	0,08	12,80	2,96	60,8	43,52	104,32	1,28
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		478,60	16,02	15,12	81,88	0,02	0,58	40,01	9,12	187,76	208,00	611,50	8,76
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2398,48	88,89	98,54	267,48	1,10	2,00	99,50	48,13	1659,55	609,38	2241,0	51,78

## Примерное перспективное меню 7-11 лет 1 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,80	0,64	0,94	2,72	0,06	0,20	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		440,6	17,22	23,22	47,96	0,16	0,38	0,20	3,00	474,49	121,50	601,71	4,91
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Капуста квашенная	60	57,20	1,5	9,89	2,87	-	0,04	18,07	4,01	44,16	14,4	53,8	0,76
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,60	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,60	0,40	40,00	14,40	36,00	0,80
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	357,47	11,29	14,08	25,20	0,03	0,18	-	2,98	45,00	50,00	195,00	2,25
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		805,67	20,65	28,33	97,73	0,05	0,28	24,07	10,85	216,4	159,6	585,00	9,49
Полдник	Оладьи запечёные со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		316,03	12,41	11,32	93,87	0,06	0,24	-	4,66	208,86	62,26	285,84	2,13
Ужин №1	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	95	198,90	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		618,55	22,88	22,42	95,58	0,10	0,50	32,07	7,28	122,08	212,04	425,31	9,89
Ужин №2	Йогурт 3,4%	200	174	7,8	5,38	6,40	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,40	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2416,85	82,16	90,69	341,56	0,46	1,51	74,49	27,02	1230,63	592,26	2052,66	30,53

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	150	148,00	8,01	11,80	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		494,16	21,14	25,17	59,65	0,31	0,23	-	3,25	421,46	76,59	525,84	4,26
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Икра тушёная из свеклы	60	92,00	1,92	5,68	8,32	-	0,02	7,74	1,47	28,60	17,04	33,35	1,08
	Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной	200,00	126,00	1,46	4,00	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
	Биточек из мяса птицы	90	180,57	14,00	9,71	8,29	0,02	0,09	-	0,38	17,67	21,11	104,67	1,30
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,90	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		769,82	26,97	28,54	106,15	0,53	0,50	44,24	9,55	427,39	179,81	656,47	81,51
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	127,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	150	79,50	4,35	3,75	7,20	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		266,86	8,52	6,74	61,94	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Запеканка из печени с рисом	120	148,67	12,39	1,93	13,6	6,40	0,20	0,60	1,17	40,10	20,40	153,40	1,51
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		507,94	23,83	3,41	90,88	0,03	0,47	30,67	9,73	171,60	149,50	457,18	6,48
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2703,74	105,91	90,68	370,85	1,05	1,53	95,66	27,05	1544,26	498,20	2085,41	97,57

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Вторник**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	160	275,00	14,00	7,20	29,90	67,50	0,08	-	1,53	111,00	27,00	214,5	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		601,65	25,69	27,96	78,06	67,58	0,24	-	3,12	435,96	49,46	554,04	2,35
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картофельный с фасолью на п/б	200	86,40	1,84	3,40	12,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	90	240,00	7,60	17,40	14,20	0,01	0,06	-	3,56	16,70	20,40	103,20	1,20
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
Итого		745,1	21,94	22,29	146,14	0,01	0,54	3,20	10,60	205,84	175,58	684,26	9,96	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	25	79,20	1,00	1,19	27,83	2,52	0,02	0,02	-	5,76	3,60	12,96	0,54
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		269,50	5,71	4,74	63,85	2,60	0,11	12,02	0,69	208,21	45,81	176,7	3,74
Ужин №1	Котлета рыбная Любительская	90	106,00	12,04	3,60	6,20	0,02	0,19	13,50	2,8	44,80	52,80	284,7	0,57
	Картофель отварной со сл.маслом	150	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		463,6	20,67	10,55	74,44	0,29	0,38	24,64	13,26	244,20	204,74	525,25	10,53
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2291,85	81,01	70,56	370,51	70,52	1,37	52,01	27,77	1284,21	520,59	2105,25	26,77



**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Четверг**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	200	176,00	4,20	5,60	39,50	0,01	0,04	-	0,20	155,00	15,20	70,10	2,10
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		431,8	15,7	25,28	82,66	0,09	0,19	-	1,74	477,31	85,73	413,72	4,83
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,60	1,74	3,56	9,62	0,02	0,06	5,60	0,40	40,00	14,40	36,00	0,80
	Котлета из говядины	90	240,00	17,60	17,40	24,20	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,40	103,20	1,20
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	150	206,00	2,33	8,12	36,63	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		847,40	28,51	29,89	131,85	0,04	0,39	8,55	7,74	167,02	161,48	524,48	8,47
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	25	79,20	1,00	1,19	27,83	2,52	0,02	0,02	-	5,76	3,60	12,96	0,54
	Кисель молочный	180	108,00	5,80	5,00	9,60	0,06	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	52,50	1,11	0,25	11,02	0,03	0,03	12,00	0,69	19,14	11,01	13,02	2,50
	Итого		239,7	7,91	6,44	48,45	2,61	0,11	12,02	0,69	208,21	45,81	176,70	3,74
Ужин №1	Тефтеля рыбная с томатным соусом	105	125,00	8,74	5,30	9,60	0,12	0,11	-	1,59	76,80	38,40	206,40	1,44
	Картофель отварной со сл.маслом	150	143,00	2,85	6,15	20,00	0,27	0,17	1,20	5,67	90,00	45,70	14,40	2,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		482,6	17,37	12,25	77,84	0,39	0,58	21,47	14,59	291,76	187,70	467,40	11,08
Ужин №2	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2213,50	76,49	78,88	348,82	3,16	1,37	54,19	24,86	1334,30	525,72	1747,30	28,31

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1														
	Пудинг творожный запечённый	190	325,00	14,00	10,20	23,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		664,55	21,79	25,56	84,66	67,58	0,24	0,03	3,12	435,96	88,79	554,04	3,16
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	60	74,00	1,20	5,40	6,50	-	0,01	5,50	4,5	32,00	19,00	36,00	1,10
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	200	146,00	1,90	4,06	13,12	-	0,11	36,49	0,60	41,29	62,18	172,06	2,34
	Курица отварная	90	206,43	20,03	13,84	0,48	0,02	0,03	-	0,28	31,20	16,00	114,40	1,44
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		892,08	23,06	22,25	113,02	0,52	0,56	71,99	15,34	407,29	250,38	602,36	16,53
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	127,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	150	79,50	4,35	3,75	7,20	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		266,86	8,52	6,74	61,94	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Гуляш из говядины	110	194,26	9,52	9,02	6,76	0,03	0,07	-	1,17	40,10	20,40	153,40	1,51
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	150	202,65	3,90	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		611,51	15,2	17,86	83,58	0,04	0,42	17,60	4,77	163,42	166,60	475,20	8,40
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2647,00	75,57	77,43	351,22	68,32	1,55	110,37	27,75	1530,48	598,07	2077,52	33,41

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Суббота**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	150	148,00	8,01	11,80	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		479,96	19,74	25,17	51,18	0,32	0,23	-	3,25	427,51	87,13	543,72	4,79
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	0,02	0,05	20,00	-	11,20	16,00	20,80	1,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200,00	126,00	1,46	4,00	8,52	-	0,04	8,64	2,07	46,40	24,00	160,00	1,04
	Котлета из говядины	90	240,00	17,60	17,40	24,20	0,01	0,06	-	3,56	16,7	20,40	103,20	1,20
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
Итого		790,3	31,64	22,89	153,8	0,03	0,47	29,04	10,32	174,08	163,10	619,38	9,80	
Полдник	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		299,72	15,59	13,92	34,7	0,17	0,15	12,60	1,34	336,70	53,39	357,05	3,63
	Биточек рыбный	90	120,00	7,04	5,76	20,04	0,02	0,19	13,50	2,8	44,80	52,80	284,7	1,57
	Пюре картофельное со сл.маслом	150	148,00	3,14	6,60	16,35	0,06	0,02	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		482,60	15,96	13,16	84,63	0,08	0,51	33,77	10,41	223,76	199,26	643,30	10,21
Ужин №2	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		100,00	5,80	5,00	8,00	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2264,58	89,93	80,16	332,33	0,64	1,46	87,56	25,42	1342,05	547,88	2328,45	28,62

**Примерное перспективное меню 7-11 лет 2 неделя Воскресенье**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	200	121,80	0,64	0,94	2,72	0,06	0,20	-	1,22	130,18	46,17	181,29	1,18
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	40/10/10	176,00	8,30	14,78	27,26	0,03	0,09	-	1,54	139,00	39,33	192,90	2,03
	Итого		454,8	17,62	23,22	57,06	0,15	0,38	0,20	3,00	468,44	110,96	583,83	4,38
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		112,00	1,20	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	-	0,01	1,8	0,04	7,36	4,48	7,68	0,19
	Суп картофельный с клёцками на п/б	155	202,65	3,90	8,04	28,58	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Компот изяблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,2	0,1	22,1	0,00	0,01	3,30	0,1	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/50	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	284,80	5,68
	Итого		934,65	30,3	28,98	73,78	0,07	0,78	6,80	3,96	136,73	196,14	761,88	27,08
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Молоко кипяченое	150	79,50	4,35	3,75	7,20	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		301,53	13,16	12,17	72,62	0,06	0,24	-	4,66	208,86	62,26	285,84	2,13
	Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом	90	168,90	8,55	13,77	10,26	-	0,03	-	0,46	15,84	13,68	77,04	0,58
	Макароны отварные со сл.маслом	150	144,90	5,66	0,68	29,04	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Чай с сахаром и молоком	180	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	40/40	163,6	5,68	0,80	33,04	-	0,26	-	3,32	64,80	83,20	184,80	5,68
	Итого		558,4	21,39	16,55	88,24	0,05	0,44	5,75	5,05	311,94	138,84	438,08	7,74
Ужин №2	Йогурт 3,4%	200	174	7,8	5,38	6,40	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		174	7,8	5,38	6,40	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2535,38	91,47	86,32	298,12	0,38	1,93	42,90	17,90	1167,51	548,74	2121,59	45,31