

Утверждаю:

Директор
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
«Сергеевичевская ШИ»
2025 год
В.В. Охрименко



Примерное 14- дневное меню

осень-зима

7-11 лет

День : понедельник														
Неделя : первая														
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
311	Каша геркулесовая молочная	200	5.91	5.735	21	154.7	0.2852	1.63	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	ИТОГО:		16.78	22.667	73.155	548.93	0.3832	2.02	0.133	0.792	375.12	349.4	61.485	1.962
2 ЗАВТРАК 11:00														
698	раженка 2,5%	144	4.18	3.60	6.05	77.76	0.03	0.43	0.03	0.00	178.56	132.48	20.16	0.14
п/п	печенье	20	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	ИТОГО:		5.676	5.96	20.928	161.36	0.044	0.432	0.031	0.78	184.36	150.48	24.16	0.564
ОБЕД														
49	Нарезка из свежей моркови	60	1.34	4.09	6.21	65.21	33.99	9.97	1.24	3.85	206.00	39.14	52.53	56.65
110	Борщ	250	2.39	3.66	9.205	96.94	0.0705	27.03	0.183	0.092	42.44	55.25	40.125	1.443
390	котлета рыбная	90	12.85	7.15	2.88	126.96	0.1	2.15	0.0215	4.31	35.48	200.14	44.77	2.15
518	Картофель отв.	150	2.339	2.33	14.36	186.18	0.1743	29	0.013	0.175	0.72	84.7	14.59	1.306
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	ИТОГО		24.48	18.09	86.85	689.63	34.45	68.45	1.46	8.43	327.84	515.08	191.77	65.72
ПОЛДНИК														
п/п	яблоко	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	ИТОГО:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
УЖИН														
741	ватрчка с повидлом	50	3.685	5.774	79.363	201.35	0.0602	0.15	0.008	3.03	58.99	32.75	7.6	0.791
311	каша молочная пшениная	200	8.025	8.695	26.72	216.03	0.1733	2.24	0.057	0.153	222.79	212.75	44.575	0.6472
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	ИТОГО		16.87	15.329	148.111	606.36	0.3533	2.79	0.067	3.183	328.33	373.1	84.685	3.6962
	Сбалансировать	Всего:	76.54	79.02	349.95	2355.00	35.25	97.74	1.69	13.18	1245.25	1408.41	391.70	76.01

СП 2.4.36.48-20

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : вторник														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ская	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
160	суп молочный с макарон изд	200	5.670	4.835	22.760	152.300	0.237	1.630	0.033	0.532	155.320	136.300	20.710	0.500
692	Кофейный напиток	200	0.300	0.072	10.120	40.280	0.002	0.000	0.000	0.000	2.200	5.000	0.000	0.152
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	яйцо отварное	1 шт.	5.080	4.640	0.280	62.800	0.028	0.000	0.140	0.000	22.000	74.000	4.800	1.080
	итоГО:		17.250	20.902	75.195	540.930	1.147	1.720	0.233	0.532	199.120	271.800	36.785	2.482
2 Завтрак 11:00														
697	молоко кипяченное 3,2%	190	5.320	6.080	8.930	110.200	0.057	1.900	0.038	0.171	229.900	172.900	26.600	0.190
п/п	батон	50	3.960	1.650	25.900	183.000	0.090	0.000	0.000	0.000	6.250	43.000	17.250	0.800
	итоГО:		9.280	8.000	34.830	293.200	0.147	1.900	0.038	0.171	236.150	215.900	43.850	0.990
			Обед											
43	Нарезка из свежей капусты	60	1.11	2.998	3.58	45.29	0.015	0.62	0	2.06	107.68	24.5	30.96	17.456
135	Суп из овощей	250	2.500	3.680	16.850	107.430	0.093	27.630	0.180	0.133	34.490	61.940	34.475	1.390
435	Мясо духовое.	190	13.88	17.424	32.49	334.720	0.2232	32.65	0.108	5.235	16.99	203.8	35.66	3.115
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.480	0.000	22.178	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.240	0.440	17.320	79.600	0.044	0.000	0.000	0.000	13.600	48.000	8.000	0.920
	Хлеб пшенич.	35	2.840	0.420	14.700	71.050	0.073	0.000	0.000	0.000	12.950	76.300	22.750	0.980
	итоГО:		23.050	#####	#####	701.780	#####	#VALUE!	#####	5237.193	#VALUE!	#VALUE!	#####	3138.016
полдник														
п/п	яблоко свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итоГО:		0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
ужин														
51	Нарезка из отварн свеклы	60	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
302	каша вязкая пшеничная	150	3.49	2.57	30.41	168,64	0,1399	0	0,018	0,04	25.6	118,65	0,12	1,988
	сметана15%	10	0,29	1,5	0,36	16	0,003	0,03	0,015	0	8,6	6	0,8	0.02
366	Запеканка из творога	65	11.398	7.608	7.708	143.540	0.040	0.312	0.041	0.215	104.080	146.290	15.950	0.448
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржан.пшен.	40	2.240	0.440	17.320	79.600	0.044	0.000	0.000	0.000	13.600	48.000	8.000	0.920
	итоГО:		#VALUE!	#####	#####	#VALUE!	#####	#VALUE!	#####	#####	#VALUE!	#VALUE!	#####	1991.566
	Сбалансировать:		#VALUE!	76.402	#####	2340.970	#####	#VALUE!	#####	#####	#VALUE!	#VALUE!	#####	5137.124

Всего

СП 2.4.36.48-20

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : среда														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование 													

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

2 Завтрак 11:00															
697	кефир	0.025	143	4.147	3.575	5.72	75.79	0.0572	1.001	0.03146	0	171.6	135.85	20.02	0.143
	п/п батон		50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	ИТОГО:			8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.03146	0	177.85	178.85	37.27	0.943

						полдник								
п/п	яблоко свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итоги:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07

СП 2.4.36.48-20

День : пятница															
Неделя : первая															
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет															
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества в г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
160	суп молочный с макарон изделиями	200	6.31	4.835	24.75	159.98	0.0502	0	0.008	0.42	5.32	23.8	3.21	0.43	
692	кофейный напиток	200	0.3	0.072	6.13	25.12	0.002	0	0	0	2.12	5	0	0.142	
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95	
	итого:		17.18	21.767	72.915	539.05	0.1482	0.39	0.108	0.42	217.04	187.9	23.985	1.522	
2 Завтрак 11:00															
693	какао с молоком	200	5.177	4.555	14.5465	117.54	0.071	0.275	0.035	0.161	210.75	164.05	26.41	0.283	
п/п	печенье	0.02	1.50	2.36	14.88	83.60	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42	
	итого:		6.677	6.915	29.4265	201.14	0.087	0.275	0.035	0.941	216.55	182.05	30.41	0.703	
обед															
45	Квашеная капуста	65	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754	
110	Борщ	250	2.16	3.65	12.56	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	39.64	37.025	1.33	
492	Плов из курицы	120	12.283	14.118	18.678	283.36	0.7855	0.094	0.209	2.27	47.33	127.77	33.24	10.088	
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270	
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано-пшен.	40	2.66	0.28	17.01	83.3	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
	ИТОГО:		20.887	27.098	63.172	596.86	0.965	35.124	0.392	8.403	154.55	300.98	117.475	15.782	
полдник															
п/п	Яблоко	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070	
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
ужин															
51	нарезка из отварной свеклы	60	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84	
203	Картофель отварной	150	2.9	2.325	28.587	140.18	0.1743	29	0.014	0.175	0.72	85	15.4	1.306	
360	Сырники с морковью.	75	12.54	9.6	15.268	193.25	6.357	1.28	0.062	0.246	108.56	154.35	25.9	2.244	
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	ИТОГО:		21.62	12.785	92.363	551.21	6.6631	36.68	0.078	0.421	178.03	387.35	96.01	6.648	
	Сбалансировать:		76.1	78.565	328,772)	2298.345	7.8813	96.519	0.613	10.18	795.77	1078.63	297.48	28.725	

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

СП 2.4.36.48-20

День : суббота														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
311	каша молочная манная	200	5.82	7.615	22.63	177.34	0.2076	1.661	0.049	0.112	155.48	131.1	21.13	0.548
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	18.3985	131.28	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	Яйцо отварное	1 шт.-0,04	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итого:		22.335	28.062	83.344	656.970	1.118	1.751	0.249	0.112	199.280	266.600	37.205	2.530
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.60	6.05	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		8.136	5.25	31.948	260.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
обед														
135	Суп овощной	250	2.35	3.68	15.87	103.11	0.0905	26.73	0.18	0.133	31.16	58.88	31.145	1.26
374	рыба тушеная в томате	90	14.67	3.675	3.9	99.95	0.1025	7.55	0.2075	0.341	49.46	201.34	55.91	1.1
49	Нарезка из св.моркови	60	0.7	4.04	3.78	44.79	4.86	0.54	0.65	2.9	108	20.52	27.54	29.7
215	картофель тушен.с луком	150	4.06	9.13	35.02	208.08	0.174	29.068	0.272	4.1718	14	88.86	25.04	21.02
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.60	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.45	0.31	14.91	71.05	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62
	итого		26.949	21.275	106.990	670.270	5.324	64.188	1.313	7.546	240.000	456.120	166.865	56.890
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
487	Курица отварная	90	9.01	9.2	0.54	121.36	0.036	0.2	0.035	0.0704	8.62	83.66	9.62	0.816
332	макароны отварные	150	3.7	6.19	24.5	170.83	0.0601	0	0.027	0.795	8.09	32.25	5.6	0.572
45	капуста квашенная	65	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		18.33	25.16	68.11	570.20	0.22	12.20	0.06	6.90	92.84	263.23	57.59	4.40
	Сбалансировать:	Всего	76.49	79.75	311.30	2343.30	6.70	102.62	1.66	14.55	740.28	1138.78	311.42	68.03

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	каша молочная рисовая	200	5.63	4.683	31.11	182.6	0.211	1.63	0.03	0.247	157.2	142.2	32.51	0.62
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	18.3985	131.28	0.072	2.275	0.035	0.158	212.2	162.5	24.5	0.257
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого		21.435	25.995	91.5435	667.83	0.379	4.295	0.165	0.405	579	463.8	77.785	1.827
2 Завтрак 11:00														
697	кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.0315	0	177.85	178.85	37.27	0.943
обед														
140	Суп картофельный с макар.изд.	250	2.91	3.835	23.91	136.2	0.1275	16.53	0.023	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
51	нарезка из отварной свеклы	60	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
214	капуста тушеная	150	3.286	3.654	12.51	94.87	0.869	3.386	1.14	0.172	459.16	34.42	22.905	54.1
390	котлеты рыбные	90	12.995	18.485	3.075	171.45	0.096	2.35	0.02	0.245	36.35	197.65	45.51	0.845
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		22.485	23.18	81.675	550.79	0.3555	25.18	0.046	0.613	113.55	421.8	124.79	6.95
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	122.4	491.4	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
297	каша гречневая рассыпчатая	150	3.82	4.61	18.695	131.75	0.1283	0.01	0.03	0.023	7.2	90.9	60.025	2.02
45	Квашеная капуста	65	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
741	ватрушка с творогом	75	8.895	12.504	21.423	236.98	0.0724	0.16	0.041	3.09	100.88	105.9	13.01	0.654
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		18.339	26.884	83.19	646.74	0.3205	12.17	0.073	9.143	184.21	344.12	115.41	5.686
	Сбалансировать		71.106	81.284	330.967	2615.55	1.2202	66.696	0.3155	10.16	1084.21	1428.92	384.85	19.48

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : вторник														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	4.715	22.58	150.9	0.2072	1.63	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
337	Яйцо отв.	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
	итого:		17.370	20.782	75.015	539.530	1.117	1.720	0.233	0.112	198.320	265.400	37.185	2.522
2 Завтрак 11:00														
693	какао с молоком	190	5.177	4.555	16.54	125.12	0.071	0.275	0.0352	0.161	210.75	164.05	26.41	0.283
п/п	печенье	0.02	1.50	2.36	14.88	83.60	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:		6.677	6.915	31.42	208.72	0.087	0.275	0.0352	0.941	216.55	182.05	30.41	0.703
обед														
78	Свекольная икра	60	1.77	1.99	4.89	58.16	0.027	11.3	0.2	1.372	30.31	36.48	30.18	1.198
138	Суп картофельный с крупой	250	4.41	12.375	23.855	238.5	0.1245	16.53	0.02	3.358	13.2	88.6	19.725	2.415
433	Мясо тушеное	90	12.105	12.037	3.954	306.58	0.048	2.95	0.1	3.621	16.02	116.39	19.09	1.778
297	каша рассыпчатая гречневая	150	5.08	4.94	24.9	167.05	0.1725	0.03	0.02	0.04	17.2	120.7	80.025	2.69
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	25	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	ИТОГО		28.455	32.082	105.539	1026.980	0.467	31.110	0.343	8.391	113.880	447.820	175.920	11.871
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	76.754	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
374	Рыба тушеная в томате	90	16.899	5.909	4.74	113.3	1.7995	6.072	1.7155	3.365	103.8	196.26	58.9	20.56
302	каша пшеничная вязкая	150	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
37	Нарезка из св моркови	60	0.83	2.05	4.48	39.1	5.76	0.64	0.768	0.016	128	24.32	32.64	35.2
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		22.451	11.599	51.03	410.17	7.6547	7.112	2.5035	3.421	273.26	299.18	111.2	57.646
	Сбалансировать :		75.767	79.1	332.518	2347.056	86.0799	64.267	3.1147	12.86	831.61	1214.8	384.315	76.812

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупa	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : среда														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
300	Каша рисовая с изюмом	130	3.72	4.65	46.4	230.96	0.0526	0.036	0.024	0.22	19.88	60.62	28.39	1.158
693	Какао с молоком	200	5.225	4.555	18.5365	132.7	0.071	2.275	0.035	0.161	210.75	164.05	26.41	0.283
337	яйцо отварное	1 шт	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:		21.44	23.77	106.97	717.61	0.22	2.70	0.16	0.38	440.23	383.77	75.58	2.39

2 Завтрак 11:00														
697	Кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
итого:			8.107	3.31	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.031	0	177.85	178.85	37.27	0.943
Обед														
45	Квашеная капуста	65	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
110	Борщ	250	2.16	3.65	11.93	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	49.64	35.03	1.33
467	Биточки по белорусски	90	10.96	11.83	0.61	193.31	0.04	0.012	0.064	4.91	18.2	113.49	14.56	5.1
203	Картофель отварной	150	2.93	3.77	11.63	153.4	0.17	29	0.02	0.19	0.96	85.3	14.5	1.31
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.188	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	17.32	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
итого:			22.074	45.9	73.422	739.810	0.3895	64.042	0.267	11.23	131.98	404	113.7	12.664
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
итого:			0.74	8.6	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
78	морковная икра	60	1.826	6.028	4.36	74.72	3.427	3.43	0.556	4.265	82.38	22.48	23.36	21.075
390	Котлета рыбная	90	17.1	6.5	3.58	122.86	0.1	1.87	0.08	2.97	52.65	198.47	49.99	5.53
297	каша рассыпчат пшениная	150	4.23	4.14	24.3	143.34	0.2174	0	0.018	0.04	10.41	82.75	29.5	2.458
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	31	2.45	0.31	14.91	117.18	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
итого:			27.925	17.418	74.479	576.03	3.8408	5.7	0.656	7.275	186.17	381.97	122.84	30.961
Сбалансировать			80.29	78.94	307.40	2377.34	4.62	97.49	1.11	18.89	965.83	1368.94	378.99	51.03

	норма
сахар	30
молоко	300
овоци	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : четверг														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая	200	5.9106	5.735	21	154.8	0.2772	1.63	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
689	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	18.3985	134.78	0.072	2.275	0.035	0.1575	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
	итоگو:		22.426	26.182	81.714	637.930	1.257	3.995	0.268	0.950	417.120	478.300	81.285	2.947
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоگو:		8.136	5.25	31.948	260.76	0.118	0.432	0.031	0	184.81	175.48	37.41	0.944
обед														
49	Нарезка из свежей моркови	60	1.44	4.078	4.16	65	7.92	0.88	1.056	3.032	176	33.44	44.88	48.4
139	Суп картоф с бобовыми	250	2.255	3.855	18.225	112.96	0.1135	14.53	0.02	0.143	10.75	51.735	19.075	0.945
489	Рагу из курицы	150	12.772	16.16	15.932	264.86	0.1754	16.93	0.423	2.978	156.96	144.46	49.25	16.123
639	Компот из смеси сухофрукт	200	0.480	0.000	16.188	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано. пеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итоگو:		22.027	24.953	86.525	657.16	8.3289	32.64	1.502	6.153	386.91	365.485	152.955	69.638
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итоگو:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
45	Квашеная капуста	65	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
297	каша рассыпчатая рисовая	150	2.68	3.86	30.995	165.05	0.0401	0	0.023	0.05	37.2	44.7	14	0.33
366	Запеканка из творога	60	8.772	15.598	7.806	224.24	0.0453	0.359	0.079	2.72	129.52	173.6	18.34	0.494
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано. пшеничнь	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итоگو:		17.076	29.228	81.873	667.3	0.2052	12.359	0.104	8.8	242.85	365.62	74.71	3.836
Сбалансировать			74.405	80.613	302.965	2308.250	9.927	73.476	1.905	15.903	1261.290	1405.235	375.960	81.435

		норма
сахар		30
молоко		300
овощи		280
картофель		187
крупа		45
масло слив		30
масло растительное		15
хлеб пшеничный		150
хлеб ржано пшеничный		80

День : пятница															
Неделя : вторая															
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет															
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
332	Каша молочная пшеничная	200	5.93	5.155	21.78	152.6	0.3112	1.63	0.033	0.112	155.92	159.7	34.11	1.48	
693	Какао с молоком	200	5.225	4.555	18.5365	136.2	0.071	0.275	0.0352	0.1605	210.75	164.05	26.41	0.283	
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95	
	итого:		21.725	26.57	82.3515	642.75	0.4782	2.295	0.1682	0.2725	576.27	482.85	81.295	2.713	
2 Завтрак 11:00															
697	кефир 2,5%	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14	
п/п	печенье	0.02	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42	
	итого:		5.647	5.935	20.6	159.39	0.0732	1.001	0.0315	0.78	177.4	153.85	24.02	0.563	
обед															
43	Нарезка из св. капусты	60	1.22	2.998	1.342	48.83	0.782	0.328	0.468	2.104	203.24	12.96	36.94	24.32	
135	Суп из овощей	250	2.42	3.68	16.31	105.03	0.0915	27.13	0.18	0.133	32.64	60.24	32.625	1.32	
433	Мясо тушеное	90	11.1	11.832	4.05	170.36	1.12	0.144	0.24	2.28	53.17	116.09	23.42	15.16	
302	каша пшеничная вязкая	150	3.372	3.28	5.352	118.08	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008	
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270	
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	итого:		23.672	22.650	75.264	656.640	2.114	27.902	0.909	4.557	333.210	326.340	132.735	44.978	
полдник															
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070	
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
ужин															
493	Курица тушен в соусе	90	9.388	13.666	1.918	167.5	0.035	0	0.035	2.75	8	82.5	9	0.8	
78	морковная икра	65	1.826	6.028	4.36	74.72	3.427	3.43	0.556	4.265	82.38	22.48	23.36	21.075	
332	Макароны отварные	150	3.688	3.285	24.43	144.35	0.0635	0	0.016	0.775	7.61	31.25	5.72	0.568	
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	итого:		20.062	23.839	72.736	575.55	3.6453	3.83	0.609	7.79	144.54	263.83	70.59	24.701	
	Сбалансировать		71.846	78.994	328.857										

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

День : суббота														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У									
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	4.715	22.58	151	0.2152	1.63	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.235	4.452	16.4015	123.7	0.072	2.275	0.035	0.1575	212.2	162.5	24.5	0.257
1	Бутерброд	95	6.200	11.355	42.035	285.550	0.880	0.090	0.060	0.000	19.600	56.500	11.275	0.750
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итого:		22.305	25.162	81.297	623.050	1.195	3.995	0.268	0.270	408.320	422.900	61.685	2.627
2 Завтрак 11:00														
698	ряженка 2,5%	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	батон	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
обед														
150	Суп картофельный с крупой	250	2.54	3.765	24.215	135.2	0.1105	16.53	0.02	0.203	11.8	66	20.725	1.065
376	солянка с рыбой	150	19.65	11.068	10.397	196	0.9328	4.214	1.0415	5.744	448.16	208.78	116.635	50.481
639	Компот из сухофруктов	200	0.480	0.000	16.190	63.690	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.270
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:		27.750	15.693	82.822	545.540	1.163	21.044	1.065	5.947	503.160	410.630	177.110	55.716
полдник														
п/п	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
49	Нарезка из св моркови	60	1.34	4.09	6.21	65.21	33.99	9.97	1.24	3.85	206.00	39.14	52.53	56.65
491	Чахохбили	90	11.979	15.223	5.247	171.39	0.0521	5.5	0.235	4.143	19.44	97.68	15.58	1.146
203	Картофель отварной	150	2.956	5.225	28.651	166.62	0.181	29	0.0315	0.215	1.68	86.2	14.5	1.314
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:		21.434	25.401	82.136	592.2	34.3429	44.87	1.5045	8.208	273.67	350.62	115.12	61.368
	Сбалансировать:		76.405	78.986	320.280	2351.012	36.747	94.391	2.868	14.425	1393.310	1336.980	403.675	123.925

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупы	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний. Возрастная группа : 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	11.02	12.41	2.36	162.83	0.0593	0.31	0.298	0.027	81.02	176.2	13.815	2.196
п/п	Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200	5.225	4.555	8.5565	136.2	0.071	2.275	0.0352	0.161	210.73	164.05	26.41	0.28
3	Бутерброд	114	10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	ИТОГО		28.815	42.825	61.5515	774.98	0.2463	9.975	0.4332	0.188	542.35	566.35	61	10.426
2 Завтрак 11:00														
	яблоки свежие	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	ИТОГО		0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Обед														
43	Нарезка из свеж. капусты	60	1.22	2.998	1.342	48.83	0.782	0.328	0.468	2.104	203.24	12.96	36.94	24.32
139	Суп картоф.с бобовыми	250	5.04	7.2	23.105	146.75	0.2522	11.5	0.033	0.133	27.2	87	30.825	2.06
439	печень тушенная в соусе	90	10.238	6.51	2.298	408.04	0.1729	18.512	4.5132	3.393	8.31	177.98	10.65	3.864
203	Картофель отварной	150	2.92	2.32	23.64	135.56	0.1743	29.01	0.012	0.145	0.72	85	14.515	1.306
707	сок фруктовый	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	ИТОГО:		25.498	19.888	105.805	983.83	1.5184	63.35	5.0262	5.775	282.02	505.24	133.68	33.85
полдник														
п/п	Конфета	20	0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
	ИТОГО:		0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
ужин														
297	каша рассыпчат пшенная	150	3.47	3.16	20.34	124.23	0.1263	0.01	0.012	0	8.82	70.8	24.915	0.816
78	Свекольная икра	60	1.77	1.99	4.89	58.16	0.027	12.1	0.2	1.372	30.31	36.48	30.18	1.198
726	Блины	100	5.957	8.004	36.763	234.03	0.1334	0.02	0.03	1.34	15.51	69.95	9.14	1.209
п/п	Повидло фруктовое	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	14.998	56.53	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	ИТОГО:		16.477	14.014	129.651	703.1	0.4095	12.68	0.244	2.712	105.39	307.53	98.845	5.871
	Сбалансировать:		72.11	78.867	333.2325	2626.21	2.1942	110.06	5.7034	8.675	973.96	1418.9	326.125	54.417

	норма
сахар	30
молоко	300
овощи	280
картофель	187
крупа	45
масло слив	30
масло растительное	15
хлеб пшеничный	150
хлеб ржано пшеничный	80