



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
"ГОРОД МАХАЧКАЛА"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

367009, Республика Дагестан, г.Махачкала, ул. Л. Чайкиной, д.38, тел.(8722)69-20-63, E-mail: internat_sirot_mchk@mail.ru
ОГРН 1020502463739, ИНН 0560002402, КПП 057301001, ОКПО 40776029 <https://inter.dagestanschool.ru>

№ _____

«01» сентября 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (примерное)

2-х недельное меню

на 2022-2023 учебный год

**Примерное 14-дневное меню рациона питания
учащихся МБОУ «Интернат-сирот» г.Махачкала**

День 1: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Присл пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная	200	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	237	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1,1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		27,3	22,2	75,4	699	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК II														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка "К завтраку"	1/60	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
370	Плов из отварной говядины	200	5,1	14,9	43,3	280	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		17,9	20,3	128,1	638	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

День 2: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манна молочная	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	ИТОГО		16,7	18,4	71,4	520	0,17	2,7	0,14	1,2	450	365	52	1,54
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		2,7	3,2	53,2	258	0,08	20	0	1,2	50	47	24	5,2
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с сыром	80	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
142	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
237	Гречка отварная	150	8,5	7,8	37,08	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	80	13,7	14,6	2,8	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		32,75	37,96	109,08	824	0,44	23,94	0,08	8,2	159	585	229	11,56
ПОЛДНИК II														
516	Снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
550	Шанежка наливная	1/50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	4	0,4
	ИТОГО		9,2	5,4	47,6	248	0,07	1,6	0,02	0,5	233	203	32	0,6
УЖИН														
291	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
395	Сосиска отварная	80	8,3	16,7	0	135	0,1	0	0	0,3	24	107	13	1,2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		21,7	18,2	93,2	575	0,27	0,02	0	2,2	61	211	36	3,4

День 3: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (банан)	200	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		3,8	1,8	76,3	297	0,8	20	0	0,8	31	68	87	1,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
369	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344	0,15	6,9	0,04	0,7	32	242	51	3,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		31,9	35,1	86,7	794	0,34	20,3	0,04	1,8	142	479	147	9,4
ПОЛДНИК II														
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
563	Булочка ванильная	1/60	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		10,7	6,8	42,3	248	0,1	0,6	0,04	0,7	257	221	88	0,7
УЖИН														
314	Запеканка морковная с творогом	180	15,7	18,7	32,7	275	0,13	2,8	0,12	0,12	175	259	64	1,7
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28,5	24,1	97,2	633	0,27	2,8	0,22	1,42	228	404	84	4,1

День 4: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,1	1,7	48,7	227	0,14	76	0	1	83,7	49	25	0,7
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
146	Суп картофельный с клецками	250	2,7	4	14,7	105	0,08	5,8	0,01	1,35	28	62	20	0,8
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
381	Котлета мясная	80	14,2	14	11,4	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		27,7	33,9	99,4	766	0,43	101,4	0,09	6,6	183	459	126	9,3
ПОЛДНИК II														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка "К завтраку"	1/60	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
242	Перловка отварная	150	4,6	6,7	31,4	209	0,04	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
410	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	100	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2

День 5: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рсц	Присл пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
	ИТОГО		19,7	19,5	73,4	551	1	2,5	0,33	1	520	432	70	1,95
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		3,7	2,8	49,8	250	0,1	120	0	1,2	86	71	32	1,4
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с изюмом	80	1,2	5,2	11,8	99	0,03	4,3	0	2,2	32	40	21	1,2
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
367	Гуляш из говядины	80	13,7	14,6	2,8	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		26,9	32,2	91,4	832	0,34	21	0,07	6,5	132	443	127	8,2
ПОЛДНИК II														
516	Снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
550	Шанежка наливная	1/50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	6	0,4
	ИТОГО		9,2	5,4	47,6	248	0,07	1,6	0,02	0,5	233	203	32	0,6
УЖИН														
396	Жаркое по-домашнему	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		29,8	23	78,8	642	0,23	7,9	0,17	1,9	78	341	58	5,4

2623

День 6: Суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша "Дружба"	200	5,2	11,6	25	245	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		1,6	1,6	53,9	241	0,06	20	0	0,4	47	34	21	5
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7,7	16,2	3,04	100	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
156	Суп-лапша домашняя	250	2,5	5,6	13,9	111	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
237	Гречка отварная	150	8,5	7,8	37,08	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
389	Тефтели из говядины	80	11	10,1	6,9	163	0,04	2	0,01	0,4	15	122	16	1,7
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		36,3	40,7	116,6	839	0,4	4,9	0,08	5	105	610	210	10,5
ПОЛДНИК II														
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
563	Булочка вапильная	1/60	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		10,7	6,8	42,3	248	0,1	0,6	0,04	0,7	257	221	88	0,7
УЖИН														
295	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		33,7	13	107,8	683	0,26	0,5	0,09	3,1	273	396	58	3,1

2559

День: 7: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ респ	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная	200	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (банан)	200	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		4,5	2,3	75,7	301	0,82	20	0	1,4	29,7	71	87	1,7
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
372	Голубцы ленивые	80	6,8	6,6	3,2	130	0,03	9,9	0,01	0,2	27	82	16	1,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		23,78	28,74	95,5	770	0,44	29,3	0,07	6,65	160	464	149	9,09
ПОЛДНИК II														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка "К завтраку"	1/60	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
325	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	320	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4

2465

День 8: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп	Прямк пици, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манна молочная	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	ИТОГО		16,7	18,4	71,4	520	0,17	2,7	0,14	1,2	450	365	52	1,54
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		3,5	2,8	48,6	240	0,14	76	0	1,2	88	59	28	1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
153	Сул с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166	0,1	7,9	0,03	0,8	64	166	48	1,3
370	Плов из отварной говядины	200	5,1	14,9	43,3	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		21,88	31,44	116,25	863	0,3	98,72	0,08	6,14	167	511	147	8,74
ПОЛДНИК II														
516	Снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
550	Шанежка наливная	1/50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	6	0,4
	ИТОГО		9,2	5,4	47,6	248	0,07	1,6	0,02	0,5	233	203	32	0,6
УЖИН														
242	Перловка отварная	150	4,6	6,7	31,4	209	0,04	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
410	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	100	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2

2475

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,6	1,2	50,5	233	0,08	120	0	0,4	83	58	29	1,2
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с сыром	80	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
291	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		29,6	18,4	78,8	708	0,35	31,3	0,03	7,9	214	435	105	6,7
ПОЛДНИК II														
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
563	Булочка ванильная	1/60	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		10,7	6,8	42,3	248	0,1	0,6	0,04	0,7	257	221	88	0,7
УЖИН														
274	Запеканка манная с изюмом	200	8,8	4,7	51	250	0,09	0,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		21,6	10,1	125,6	608	0,23	0,6	0,12	2,2	196	302	48	3

2344

День 10: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	245	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
65	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,5	9,1	7,8	123	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
381	Котлета мясная	80	14,2	14	11,4	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		28,8	35,16	119,3	862	0,31	18,5	0,09	7,9	114	451	120	7,8
ПОЛДНИК II														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка "К завтраку"	1/60	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
406	Плов из курицы	200	15,2	15,1	36	280	0,02	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28	20,5	100,5	638	0,16	1,2	0,1	6,4	84	271	49	3,6

2559

День II: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Сул молочный с макаронами	250	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
	ИТОГО		19,7	19,5	73,4	551	1	2,5	0,33	1	520	432	70	1,95
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (банан)	200	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		4,9	3,4	75,6	314	0,82	20	0	1,6	34	81	90	2
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
395	Сосиска отварная	80	8,3	16,7	0	184	0,1	0	0	0,3	24	107	13	1,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		20,93	37,64	93,8	801	0,47	33,8	0,05	7,55	180	435	129	8,39
ПОЛДНИК II														
516	Снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
550	Шанежка наливная	1/50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	6	0,4
	ИТОГО		9,2	5,4	47,6	248	0,07	1,6	0,02	0,5	233	203	32	0,6
УЖИН														
295	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	ИТОГО		24,7	15,3	114,9	696	0,25	1,8	0,1	2,1	390	383	73	3,5

26/10

День: 12: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша "Дружба"	200	5,2	11,6	25	245	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,4	1,2	49,3	223	0,12	76	0	0,4	85	46	25	0,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
237	Гречка отварная	150	8,5	7,8	37,08	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	80	13,7	14,6	2,8	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		36,2	38,2	111,6	851	0,53	84,4	0,08	7,4	103	626	255	13,4
ПОЛДНИК II														
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
563	Булочка ванильная	1/60	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		10,7	6,8	42,3	248	0,1	0,6	0,04	0,7	257	221	88	0,7
УЖИН														
319	Пудинг творожный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28,4	20,5	95,9	682	0,21	0,3	0,1	1,8	260	349	48	2,8

2562

День 13: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манна молочная	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	ИТОГО		16,7	18,4	71,4	520	0,17	2,7	0,14	1,2	450	365	52	1,54
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/25	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	245	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7,7	16,2	3,04	100	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
156	Суп-лапша домашняя	250	2,5	5,6	13,9	111	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
406	Плов из курицы	200	15,2	15,1	36	341	0,02	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		32	37,86	108,64	813	0,17	4,1	0,03	9,1	107	411	88	5,5
ПОЛДНИК II														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
575	Булочка "К завтраку"	1/60	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
325	Вареники пенивые	210	29,7	22,6	28,7	320	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4

2440

День 14: Воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ПОЛДНИК I														
112	Фрукт(мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/25	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		3,5	2,8	48,6	240	0,14	76	0	1,2	88	59	28	1
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с изюмом	80	1,2	5,2	11,8	99	0,03	4,3	0	2,2	32	40	21	1,2
146	Суп картофельный с клецками	250/25	2,7	4	14,7	105	0,08	5,8	0,01	1,35	28	62	20	0,8
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		32,9	33,66	99,1	833	0,43	14,6	0,08	5,45	141	538	141	10,1
ПОЛДНИК II														
516	Снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
550	Шансжка наливная	1/50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	6	0,4
	ИТОГО		9,2	5,4	47,6	248	0,07	1,6	0,02	0,5	233	203	32	0,6
УЖИН														
305	Омлет с колбасой	180	15,6	31,9	3,1	362	0,14	0,4	0,3	1,2	122	266	23	2,7
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23,3	32,7	67,3	657	0,25	0,4	0,3	2,3	153	334	38	4,1

2546