

УТВЕРЖДАЮ

Директора ГБОУ РК «Феодосийская
санаторная школа-интернат»

А.В. Потапов



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В САНАТОРНОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТ**



г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

2021 – 2022 гг.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
15	Сыр (порциями)	20	3,6	4,9	0	71	0,01	0,1	0,52	0,2	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			22	35,5	78	728	0,36	3,64	0,64	1,4	414,9	490	105,5	4,91
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД														
106	Суп рыбный с картофелем	250/50	2,2	2,78	15,39	106	0,09	11,8	0	1,2	24,18	55,9	29,35	1,1
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
74	Икра овощная	150	3,3	4,2	18,5	124,5	0,06	10,5	0	1,65	82,5	0	31,5	1,1
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	4	0	0,02	40	36	8	2,8
ПР	Хлеб ржаной	50	2,75	0,56	19	70	0,01	12,5	0	0,5	20	76	12	1,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
			26,5	28	106	726	0,51	47,7	0,02	6,57	224	367	157	10,18
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
424	Рулет с маком	75	5,46	9,39	33	240	0,07	0	0	0,8	14,85	52,5	20,55	0,9
			11,26	14,39	42,6	347	0,15	2,6	0,04	0,8	254,85	232,5	30,55	1,1

Ужин														
45	Салат из капусты	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,02	17,1	0	8,4	24,98	28,3	15,1	0,46
260	Гуляш из говядины	50/50	14,5	16,8	2,9	121	0,03	0,9	0	2,6	22	254	22	3,1
202	Макаронны отварные	150	5,7	6	31,8	205	0,06	0	0	1,95	11,1	36	16,2	0,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			30,6	30,18	87,64	591,4	0,23	3,6	0,024	89,15	222,28	480,1	82,6	5,44
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		95,56	112	340	2,561	1,37	78,64	0,75	98	1328	1726	414,65	26,23



День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
			18,88	37,83	78,53	677	0,31	3,54	0,17	2	236,5	368,5	82,2	4,28
Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,9	11	104	0,05	10,8	0	2,4	49,7	179	26,1	1,1
265	Плов из говядины	230	25,3	25,8	40	493	0,08	2	0	3,7	21,7	296	60	4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			36,14	31,96	168	953,7	0,31	31,75	0	7,4	127,4	586	135,1	11,49

Полдник														
223	Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,8	14,7	8	262	0,06	0,38	0,13	0	165	219	35	2,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	223
			20,88	18,24	25,58	380,6	0,12	1,98	0,154	0	317,2	343,6	56,3	225,6
Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
234	Котлета рыбная	100	13,8	10,1	19,2	130	0,04	1,02	0	0	139	189	28	1,4
321	Капуста тушеная	150	3	4,8	14,1	112	0,06	25,8	0	1,65	82,5	88,5	30	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
			26,3	16,36	139,9	542,5	0,25	41,77	0	2,95	267,5	388	102,5	6,49
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		103,02	108,2	359,8	2565	1,03	93,94	0,354	11,75	1291	1807	405,7	250



День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	150/30/8	12,69	14,9	32	313	0,08	0,21	108	1,0	276	189	19,5	1,15
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,3	29,2	151	0,04	1,2	0,01	0,1	125	132	14,7	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
			21,49	25,18	90,12	673	0,25	10,16	108,5	1,6	427	398,8	68,5	2,84
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,2	2,7	15,4	174	0,09	3,3	0	1,2	23	144,6	14	0,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	17	5,2	5,9	156,5	0,06	4,9	0,007	3,6	62,12	201,4	56,7	1,5
312	Пюре картофельное	150	3	2,8	20,4	137	0,14	18	0,06	0,3	36,9	87	27,7	1
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			32,34	12,7	94,3	742,8	1,37	38,95	0,067	6,4	168	547,5	140,9	7,89

Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	100/10	19,8	15,4	34,4	363	0,1	0,9	0,11	0,1	137	257,7	19	0,7
			25,6	20,4	44	470	0,18	3,5	0,15	0,1	377	437,7	47	0,9
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,26	92,8	0,02	6,66	0	2,7	35,4	40,6	20,7	1,32
280	Фрикадельки в соусе из говядины	105	8,50	11,21	10,61	180	0,04	0,27	0,016	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
302	Каша гречневая	150	5,7	4	25,7	162,5	0	0,1	0	0	14,6	74	140	5,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		106,62	80,55	378,51	2683	1,13	180,74	108,8	15,47	1295,7	1789,2	484,39	29,45



День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная рисовая	200/10	7,82	12,8	34,27	285	0,21	1,17	0,06	0,7	152,8	230	60,7	1,71
15	Сыр (порциями)	20	3,6	4,9	0	71	0,01	0,1	0,52	0,2	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
			22,08	29,29	90,58	655,6	0,36	2,87	0,644	1,9	499,4	508,2	99,7	3,41
2 Завтрак														
372	Яблоки печеные	130	0,5	0,5	53,5	214	0,03	10,9	0	0,2	24,8	20	12,4	3
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
96	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,1	15,5	107	0,1	8,4	0	2,4	29,1	56,7	24,2	0,9
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295	0,01	6,7	0,01	0,07	30,5	171,5	42,5	3,8
352	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,01	0,9	0	2	14,1	4,4	5,1	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
			23,58	24,09	88,82	659,3	0,31	23,94	0,01	4,77	97,5	307,4	106,1	7,22
Полдник														
429	Булочка Веснушка	100	7,8	6,12	47,8	278	0,1	0	0	0,1	22,6	66,33	28	2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8

			8,8	6,12	68	362,8	0,12	4	0	0,3	36,6	80,33	36	4,8
Ужин														
45	Салат из капусты	100	1,3	3,2	6,5	60	0,02	17	0	8	43	28	15	0,5
292	Птица тушеная в соусе с овощами	250	22,6	19,5	21,5	353	0,25	1,4	0,08	2,1	101,6	245	55	5,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
386	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
			3,84	30,46	65,91	645,8	0,35	20,6	0,12	10,3	176,8	333,5	95,7	7,56
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		63,2	94,26	372,81	2613	1,23	63,4	0,804	17,47	1015	1262,4	370,9	26,19



День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша молочная гречневая с маслом	200/8	2,97	3,57	12,1	71	0,04	0,7	0,02	0	128	91	14	0,12
210	Омлет натуральный	106	10,8	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,06	0,06	79,7	174	12,5	2,04
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
386	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			25,79	50,58	86,45	878,8	0,41	4,27	0,22	1,16	395,1	558,5	106,9	5,65
2 завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
72	Икра баклажанная	100	1,6	5,1	10	92	0,05	7	0,7	0	43	34,5	15	0,7
99	Суп из овощей	250/10	1,2	5,0	14,3	108	0,09	5,8	0	1,2	122	55,9	20	0,6
268/ 330	Шницель из говядины	100/30	16,4	20	18	262	0,09	0	0,06	0,4	43	330	55,6	2,8
312	Пюре картофельное	150	3	2,8	20,4	137	0,14	18	0,06	0,3	36,9	87	27,7	1
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	24,7	0	0,02	40	36	8	2,8
			28,1	79,5	115,72	834,4	0,68	55,5	0,82	1,92	303,78	611	153,4	9,2
Полдник														
379	Кофе с молоком	200	3,6	2,3	29,2	151	0,04	1,2	0,01	0	125	93,4	16	0,4
222	Пудинг из творога со сметаной	100/15	15,63	9,34	24,65	278,5	0,06	0,38	0,13	0	144,42	96,75	25,53	1,09
			19,23	11,64	53,85	429,5	0,1	1,58	0,14	0	269,42	190,1	41,53	1,49

Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
115	Капуста тушеная с картофелем	150	3,75	5,09	14,44	126	0,09	8,43	0	0	96	113,9	49	1,06
288	Птица отварная с маслом	100/5	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			33,16	31,91	101,84	725,4	0,29	25,74	98,2	1,52	191,88	372,3	116,38	6,46
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		111,5	132,33	383	3037	1,51	108,2	99,4	5	1372	1889	408,7	27,4



День: 6 - Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочная манная	150/5	4,5	7,6	24,2	88	0,03	0,9	0,02	0,07	99	118	15,2	0,36
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			15,49	32,7	72,38	544	0,18	3,27	0,13	0,76	189,58	287,44	49,8	3,53
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88	35,6	2,1
283	Пудинг из говядины	70	18	7,2	0,8	114	0	0,1	0	0,4	30,8	152	21	1,9
321	Капуста тушеная	150	3	4,8	33	112,5	0,06	25,8	0	1,65	82,5	88,5	30	1,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			36	21,6	100,8	654,8	0,46	42	0,24	4,75	333,8	534,5	145	7,38
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	24,7	0	0,02	40	36	8	2,8
222	Пудинг из творога с повидлом	140/10	19,8	15,4	34,4	363	0,1	0,7	0,11	0,1	137	257,7	25,4	1,2
			20,8	15,4	54,6	448	0,3	25,4	0,11	0,12	177	293,7	33,4	4

Ужин														
73	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	15	134	0	0,8	0	0,1	90,9	23	18	0,7
235	Шницель рыбный натуральный	140	19	21	11,2	207	0,08	5,2	0,06	0,6	174	221	77,6	4,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			30,09	33,9	133,46	738	0,35	30,36	0,06	1,08	334,76	409,04	160,45	9,01
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		107,5	108,2	386,6	2553,8	1,41	122	0,57	7,11	1247	1682	427,6	28,5



День: 7 – Воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с гречкой	200/8	2,97	3,57	12,1	71	0,8	0,7	0,03	0,3	128	136	14	0,12
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,01	0,2	22	76,8	4,8	1
15	Сыр (порциями)	20	3,6	4,9	0	71	0,01	0,1	0,52	0,2	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			19,79	21,36	73,99	485	0,95	3	0,6	1,7	366,4	399	51,7	3,6
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,6	9,3	7,1	131	0,02	5,7	0,03	2,3	161	108	6,9	1,2
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,6	2,8	17,4	118	0,09	8,2	0	1,2	29	55,9	27	1,1
291	Плов из птицы	150/75	19,1	11,7	40,2	344	0,07	6,8	5,6	1,5	52	140	60,8	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			31,63	24,7	151,52	853,4	0,31	26,9	5,63	5,2	274,88	382,34	131,8	7,7
Полдник														
219	Сырники из творога с повидлом	100/20	20,2	18	34,8	386	0,8	0,6	0,6	0,5	282	231	36,6	0,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			20,4	18	48,4	442	0,8	2,8	0,6	0,5	298	239	42,6	1,6

						Ужин								
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	17	5,2	5,9	156,5	0,06	4,9	0,007	3,6	62,12	201,4	56,7	1,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			25,2	10,68	75,42	508,2	0,34	35,81	0,007	4,28	135,98	371,14	128,95	6,78
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		102	79	374,73	2457	2,52	89,61	6,86	12,08	1287	1548	394	24,28



День: 8 – Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182/ 181	Каша жидкая овсяная	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
			19,74	40,25	70,88	722	0,35	2,6	0,18	1,4	344	444	95,2	3,51
2 Завтрак														
372	Яблоки печеные	130	0,5	0,5	53,5	214	0,03	10,9	0	0,2	24,8	20	12,4	3
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,9	11	104	0,05	10,8	0	2,4	49,7	179	26,1	1,1
284	Запеканка картофельная	200/5	23,7	29,8	38,3	464	0,09	6,9	0,06	0,7	60,6	297	87,3	2,7
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			32,03	35,5	102,4	814	0,3	30,45	0,06	3,6	150,1	571	158,5	8,3
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
223	Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,8	14,7	8	262	0,06	0,38	0,13	0	165	219	35	2,6
			22,6	19,7	17,6	369	0,14	2,98	1,17	0	405	399	63	2,8
Ужин														

71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
294	Котлета из птицы	100/5	17,4	16,8	16,2	286	0,2	0,8	0,04	6,1	59,8	72	21,1	1
74	Икра овощная	150	3,3	4,2	18,5	124,5	0,06	10,5	0	1,65	82,5		31,5	1,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			30,31	25,34	85,2	690,5	0,46	21,65	0,28	8,05	320,38	278	111	3,18
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		109	125	335,58	2884	1,34	69,68	1,72	13,25	1424	1847	461	20,99



День: 9 – Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
204	Макароны отварные с сыром	150/30/8	12,69	14,9	32	313	0,08	0,21	108	1,0	276	189	19,5	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
			21,47	25,63	81	641	0,264	10,26	108	1,5	430	363,4	70,6	3
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
104/ 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,2	2,7	15,4	174	0,09	3,3	0	1,2	23	144,6	14	0,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	17	5,2	5,9	156,5	0,06	4,9	0,007	3,6	62,12	201,4	56,7	1,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			28	13,5	95,46	703,7	0,45	39,11	0,007	5,48	161,98	528,04	143,55	11,91
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
ПР	Кондитерские изделия	35	2,9	3,9	24,4	145	0,04	0	0,01	0,4	14,4	30,3	5,3	0,4
			8,7	8,9	34	252	0,12	2,6	0,05	0,4	254,4	210,3	33,3	0,6

						Ужин								
45	Салат из капусты	100	1,3	3,2	6,5	60	0,02	17	0	8	43	28	15	0,5
260	Гуляш из говядины	50/50	14,5	16,8	2,9	121	0,03	0,9	0	2,6	22	254	22	3,1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,55	6	38,5	243	0,2	0	0	0,6	22	204	210	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			33,09	27,16	114,02	659,5	0,38	20,1	0	12	128	581,5	277,5	13,59
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		96,5	79,57	348	2425	1,33	93,17	108	19,8	1186	1840	563,95	33,7



День: 10- среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
121	Каша жидкая рисовая	200	2,97	3,57	6,1	71	0,21	0,7	0,05	0,71	128	230	14	0,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			17,84	32,21	39,36	590	0,42	2,47	0,4	1,4	354,78	516,04	69,9	2,97
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
						Обед								
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
99	Суп из овощей	250/10	1,2	5,0	14,3	108	0,09	5,8	0	1,2	122	55,9	20	0,6
291	Плов из птицы	150/75	19,1	11,7	40,2	344	0,07	6,8	5,6	1,5	52	140	60,8	2,3
360	Кисель	200	0,1	0	29	113	0	0,1	0	0	27	7,4	3,4	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			28	17,76	126	727	0,3	21	5,6	3,6	229	290	116	4,69
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
223	Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,8	14,7	8	262	0,06	0,38	0,13	0	165	219	35	2,6
			17,8	14,7	28,2	346,8	0,08	4,38	0,13	0,2	179	233	43	5,4

						Ужин								
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
310	Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142	0,14	21	0	0,18	14,6	86,6	29,3	1,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
			28,74	25,76	147,62	707,5	0,39	36,15	0,02	4,47	103,6	358,1	129,4	7,89
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		97,56	94,87	366,5	2540	1,31	85	6,18	10,07	1078	1554	397	25,5



71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
234	Котлета рыбная	100	13,8	10,1	19,2	130	0,08	1,02	0	0,02	139	378	28,1	1,4
171	Каша пшеничная	150/5	7,1	7,8	39,3	165	0,09	0	0,03	0,07	35,4	153	36	2,55
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		94	94,8	396	1738	1,95	171	1,2	8,2	1059	19,6	357,4	25,4



71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295	0,01	6,7	0,01	0,07	30,5	171,5	42,5	3,8
352	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,01	0,9	0	2	14,1	4,4	5,1	0,95
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			23,09	19,3	98	669	0,19	125	0,01	3,5	99	274	98	7,4
						2 Ужин								
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		108,9	92,7	372	2490	1,1	197,7	0,43	10,5	1277	1826	377	26,2



День: 13-суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Каша жидкая пшеничная	200	2,97	3,57	12,1	71	0,04	0,7	0,02	0	128	91	14	0,12
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,3	29,2	51	0,04	1,2	0,01	0,1	125	132	14,7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	0	0	18	56,7	12	1,1
209	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,01	0,2	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			20,29	18,83	94,2	429	0,24	1,9	0,04	1,1	318	444	70	3,01
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88	35,6	2,1
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
115	Капуста тушеная с картофелем	150	3,75	5,09	14,44	126	0,09	8,43	0	0	96	113,9	49	1,06
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			32,2	31,2	102	656,5	0,52	27,2	0,02	5,8	221,6	458	185,3	10,5
Полдник														
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
424	Рулет с маком	75	5,46	9,39	33	240	0,07	0	0	0,8	14,85	52,5	20,55	0,9
			5,66	9,4	46,6	296	0,07	2,2	0	0,8	30,85	60,5	26,55	1,7

Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
312	Картофель отварной	120	2,2	3,4	28,4	113,6	0,14	16,8	0	0,18	11,7	86,6	23,4	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	17	5,2	5,9	156,5	0,06	4,9	0,007	3,6	62,12	201,4	56,7	1,5
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
			24,6	9,57	88,45	509,5	0,34	130	0,007	4,8	120,84	372,2	120,35	4,7
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		88	73,6	356,6	2060	1,29	182,4	0,9	12,9	903	1491	441	24,51



День: 14-воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	4,6	17,8	150	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,7	0,24	0	162	124,6	26	0,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	0	0	18	56,7	12	1,1
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,1	0,52	0,2	88	50	3,5	0,1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			16,4	18,9	68	520	0,39	1,97	0,82	0,9	359,6	530	129	4,81
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,6	2,8	17,4	118	0,09	8,2	0	1,2	29	55,9	27	1,1
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295	0,01	6,7	0,01	0,07	30,5	171,5	42,5	3,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			25,33	21,7	87,1	659	0,26	27,4	0,01	1,77	99,38	322,8	114,6	9,4
Полдник														
ПР	Кондитерские изделия	35	2,9	3,9	24,4	145	0,04	0	0,01	0,4	14,4	30,3	5,3	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			3,1	3,9	38	201	0,04	2,2	0,01	0,4	30,4	38,3	11	1,2

Ужин														
71	Овощи свежие	50	11	10,8	35	228	0,03	8,75	0	0,3	190	13	10	0,4
265	Плов из говядины	230	25,3	25,8	40	493	0,08	2	0	3,7	21,7	296	60	4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	0	0	18	56,7	12	1,1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			41,53	44,5	121	992	0,22	12,9	0	4	264,5	442,1	115	7,6
2 Ужин														
ПР	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	0,06	1,1	0,03	0	180	135	21	0,2
	ИТОГО:		91,56	93,6	339,5	2541	1,03	65,57	0,87	7,47	965,8	1170	408,6	27,61



При составлении меню была использована литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательский дом «Фактор», 2007г. – 928 стр.
2. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/ Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна– Москва, «ДеЛи принт», 2011 г. – 544 стр.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276стр.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.