

Утверждаю:

Директор ГБОУ Янаульская
коррекционная школа - интернат
для обучающихся с ОВЗ

 Н. Т. Хафизова

«01» 03 2023 г.

Примерное перспективное двухнедельное меню для детей-сирот с 7-11 лет,

с круглосуточным пребыванием в

**ГБОУ Янаульская коррекционная школа – интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на весенне – летний период**

День: 1
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,1	10,2	33,8	260	№184
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
Завтрак 10.20-10.40	Итого:	500				535,68 (19,70%)	
	Сдоба выборгская	60	3,54	3,48	29,22	156	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
Обед 14.00-14.30	Итого:	260				248 (9,12%)	
	Салат из свежкл с соевым соусом	80	1	4	4,8	59	№6
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,3	13,6	138	№54
	Гуляш из отварной говядины	90/40	22,5	19,9	7,0	298	№93
	Рожки отварные	180	5,5	4,1	33	195	№204
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
Полдник 16.00-16.30	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	0	0	19,4	75	№287
	Итого:	930				972 (35,75%)	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Печенье	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,42	52	
	Итого:	330				288 (10,59%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Фрикадельки рыбные	90	11,1	6,3	6,4	127	№86
	Рату овощное	200	3,3	10	19,8	183	№147
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
Итого за день:	Итого :	575				550,48(4,56%)	
	Ряженка	200	6,0	6,6	9,8	124	
	Итого:	200				124(4,26%)	
Итого за день:		2795	97	104	374	2718,16 (100%)	

День: 2
Неделя: первая
Сезон: Весна- лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Йогурт вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,2	32,9	217	№188
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Какао Витошка с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	№275
	Итого:	520				538,68 (18,18%)	
Завтрак 10.20-10.40	Коржи	50	4,0	6,7	37,0	223	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	250				315 (10,63%)	
	Обед 14.00-14.30						
	Салат “Здоровье”	80	1,2	4,1	5,8	80	№20
	Суп из овощей	250	2,0	4,3	10,8	91	№67
	Пшеница	90/5	15,3	12,3	12,3	200	№99
	Картофельное пюре	200	3,7	6,3	23,4	168	№133
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,3	2,64	34	207	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	905				856 (28,89%)	
Полдник 16.00-16.30	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Вафли	25	1	7,75	15	135	№273
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	
	Итого:	325				219 (7,39%)	
Ужин 19.00-19.30	Пудинг творожный	150/23	22,05	14,26	54,3	432	№220
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237	№186
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
II Ужин 20.45	Итого:	638				909,48 (30,7%)	
	Ряженка	200	6,42	6,62	9,76	124	
	Итого:	200	292,58	124,27	373,45	124 (4,18%)	
Итого за день:		2838	101	111	407	2962,16 (100%)	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30							
	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,4	6,8	33,1	221	№178
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	№271
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	88	
	Итого:	500				549,68 (18,54 %)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Розанчик слоеный с вареньем	60	6,1	15,1	51,1	371	№25
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
Обед 14.00-14.30	Итого:	260				463 (15,61%)	№63
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,0	6,4	5,3	82	
	Суп картофельный и бобовый	250	8,0	4,4	31,8	114	№204
	Куры отварные	90	19,8	15,3	9,2	255	
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,5	44,1	261	
Полдник 16.00-16.30	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Итого:	900				1029(34,71%)	
	Банан	100	1,5	0,52	21,84	99,6	№88
	Печенье	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,4	75	
Ужин 19.00-19.30	Итого:	330				301,1 (10,15%)	№145
	Суфле рыбное	90/5	23,8	5,6	0,10	147	
	Овощи припущенные в молочном соусе	200/40	4,4	2,3	18,1	110	№271
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
II Ужин 20.45	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	620				497,48 (16,78%)	
Итого за день:	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№271
	Итого:	200				124 (4,18%)	
		2810	112	99	429	2964,26 (100%)	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Яйцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	№176
	Каша геркулесовая молочная вязкая	180/5	7,3	8,9	32,0	238	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Какао "Витгошк" с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	520				559,68 (19,69%)	
Завтрак 10.20-10.40	Булочка слобная	60	4,6	5,1	31,5	190	№36
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	260				282 (9,92 %)	
Обед 14.00-14.30	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8,0	8,1	115	№56
	Рассольник ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120	
	Тефтели	90/50	11,4	18,4	15,6	274	
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	
	Итого:	940				928 (32,66%)	
Полдник 16.00-16.30	Яблоко	100	0,26	0,17	11,42	52	№271
	Вафли	25	1	7,75	15	135	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	325				222 (7,81%)	
	Ужин 19.00-19.30						
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,5	6,5	26,4	186	№187
	Сырники из творога	120	22,7	14,0	19,5	299	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	560				725,48 (25,53%)	
	II Ужин 20.45						
	Ряженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№218
	Итого:	200				124 (4,36%)	
	Итого за день:	2805	99	119	368	2841,16 (100%)	

День 5

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Суп молочный рисовый	250/5	5,54	6,05	20,89	159,58	№73
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	550				435,26 (14,46%)	
Завтрак 10.20-10.40	Плошка Московская	60	4,5	5,2	34,3	198	№45
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				290 (9,63%)	
Обед 14.00-14.30	Икра морковная	80	1,7	5,8	8,2	92	№167
	Свекольник	250/10	2,0	5,2	14,8	133	
	Фрикадельки куриные	90/5	11,6	12,6	8,9	196	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	
	Итого:	900				997 (33,13%)	
Полдник 16.00-16.30	Банан	250	7,5	1,25	52,5	245	№82
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Какао "Витошка" с витаминами	200	1	0,6	0,4	11	
	Итого:	510				371,5 (12,34%)	
	Ужин 19.00-19.30						
	Рыба запеченная с морковью	200	32,8	22,8	7,5	368	№147
	Рагу овощное	200	3,3	10	19,8	183	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого :	685				791,48(26,30%)	
II Ужин 20.45	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№271
	Итого:	200				124 (4,12%)	
Итого за день:		3105	113	113	401	3009,24 (100%)	

День: 6

Неделя: первая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша "Дружба" молочная	180/5	5,7	8,0	30,6	217	№189
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Яйцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	520				615,68 (18,71%)	№277
Завтрак 10.20-10.40	Коржи	50	4,0	6,7	37,0	223	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	250				315 (9,57%)	
Обед 14.00-14.30	Салат "Степной"	80	1,2	2,8	5,4	52	№38
	Щи с капустой и картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	93	№52
	Азу	90/50	23,3	27,4	3,2	352	№91
	Каша перловая расыпчатая	180	5,5	4,3	38,0	216	№168
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34,0	207	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	940				955,06 (29,02%)	
Полдник 16.00-16.30	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	
	Вафли	25	1,0	7,75	15,75	135	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№281
	Итого:	425				321 (9,75%)	
Ужин 19.00-19.30	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	№215
	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Напиток <Виташка > с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	655				959,48 (29,16%)	
II Ужин 20.45	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	
	Итого:	200				124 (3,76%)	
	Итого за день:	2990	112	133	422	3290,22 (100%)	

День: 7
Неделя: первая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,2	8,0	33,4	240	№177
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	№271
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого:	500				515,68 (18,39%)	
Завтрак 10.20-10.40	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	147,2	№32
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	240				239,2 (8,53%)	
Обед 14.00-14.30	Салат <Школьный>	80	1,20	5,35	4,96	72,13	№61
	Суп картофельный с крупой	250	2,0	4,9	14,5	85	
	Голубцы ленивые	180/40	15,4	12,7	14,9	235	№116
	Кисель <Витошка> с витаминами	200	0	0	23	95	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34,0	207	
	Итого:	830				694,13 (24,76%)	
Полдник 16.00-16.30	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	№277
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	430				300,5 (10,72%)	
Ужин 19.00-19.30	Котлеты рыбные	120/10	19,3	20,9	15,5	329	№83
	Каша рисовая молочная жидкая	230	8,4	11,7	40,76	302	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	№271
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
II Ужин 20.45	Итого:	695				929,48 (33,16%)	
	Раженка	200	6,0	6,6	9,8	124	№186
	Итого:	200				124 (4,42%)	
Итого за день:		2895	95	105,9	373	2802,99 (100%)	

День: 1
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,4	6,8	33,1	221	№178
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	№277
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	500				549,68 (18,28%)	
Завтрак 10.20-10.40	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Сдоба выборгская	60	3,54	3,48	29,22	156	
	Итого:	260				248 (8,25%)	
Обед 14.00-14.30	Винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	44	№40
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120	№56
	Бефстроганов	90/50	22,5	24,5	4,5	428	№89
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	0	0	19,4	75	
Подник 16.00-16.30	Итого:	960				1022 (34,0%)	
	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	№280
	Итого:	430				272,5 (9,06%)	
Ужин 19.00-19.30	Сырники из творога	120/8	20,6	12,9	30,5	323	№217
	Овощи припущенные в молочном соусе	200/40	4,4	2,3	18,1	110	№145
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	653				673,48 (22,40%)	
II Ужин 20.45	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240(7,98%)	
	Итого за день:	3003	114	105	409	3005,66 (100%)	

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры.
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Ййцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Каша манная молочной жидкости	180/5	7,3	9,2	30,5	234	№184
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Какао «Витошка» витаминизированная	200	1	0,6	0,4	11	
Завтрак 10.20-10.40	Итого:	520				555,68 (19,45%)	
	Коржи	50	4,0	6,7	37,0	223	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
Обед 14.00-14.30	Итого:	250				315 (11,02%)	
	Салат “Пестрый”	80	0,82	3,64	7,94	66	№33
	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,6	12,4	133	
	Котлеты куринные	100/6	12,5	17,7	12,7	262	
	Картофель в молоке	180/4	4,0	5,2	21,0	149	№132
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
Полдник 16.00-16.30	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	№282
	Итого:	910				826,3 (28,92%)	
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	
	Вафли	25	1,0	7,7	15	135	
	Кисель из плодовых или ягодных экстрактов	200	0	0	20	76	№294
	Итого:	425				440 (15,4%)	
Ужин 19.00-19.30	Рыба тушеная в томате с овощами	140(90/50)	20,1	5,5	6,6	157	№78
	Каша Дружба молочная	180	5,7	8,0	30,6	217	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого :	605				614,48(21,51%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (8,40%)	
Итого за день:		2910	104	109	385	2856,46 (100%)	

День: 3
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,7	7,2	32,9	217	№188
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	500				545,68 (16,81%)	№277
Завтрак 10.20-10.40	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Розанчик слоеный с вареньем	60	6,1	15,1	51,1	371	
	Итого:	260				463 (14,27%)	
Обед 14.00-14.30	Салат "Студенческий"	80	2,89	8,4	6,71	114	№39
	Щи по Уральский	250/10	1,8	5,7	7,1	88	№53
	Макаронник с мясом	200/5,5	22,3	23,44	38,44	457	№114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	3,48	207	
	Итого:	825,5				901 (27,77%)	
Полдник 16.00-16.30	Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Напиток <Витошка> с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Итого:	430				305,5 (9,41%)	
	Ужин 19.00-19.30						
	Крутеник со сливочном маслом	220/10	23,8	20,8	49,7	485	№201
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№273
	Итого :	555				771,48 (23,77%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (7,39%)	
Итого за день:		2770	108	120	413	3244,48 (100%)	

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30							
	Каша Дружба молочная	200/5	5,7	8,0	30,6	217	№189
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	500				492,68 (15,47%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Булочка слобная	60	4,6	5,1	31,5	190	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				282 (8,85%)	
Обед 14.00-14.30							
	Салат свекольный с растительным маслом	80	1,0	6,4	5,3	82	№25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	122	
	Гуляш	90/50	20,5	21,3	3,8	289	№92
	Пюре гороховое	180/5	18,1	5,9	42,9	298	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	№163
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	
	Итого:	935				1108 (34,79%)	№281
Полдник 16.00-16.30							
	Банан	250	3,9	1,3	54,6	249	
	Вафли	25	1	7,75	15,75	135	
	Какао «Витошка» витаминизированный	200	1	0,6	0,4	75	
	Итого:	475				459 (14,41%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Рату овощной	200	3,3	10	19,8	183	№147
	Кнели рыбные	90/5	13,6	11,7	4,6	179	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	№84
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	№271
	Итого :	580				602,48 (18,92%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240(7,53%)	
Итого за день:		2950	114	113	412	3184,16(100%)	

День: 5
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30							
	Каша геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35	264	№176
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,1	88	
	Итого:	500				599,72 (18,09%)	№277
Завтрак 10.20-10.40							
	Плошка Московская	60	9,36	6,78	61,38	349	
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
	Итого:	260				441 (13,3%)	
Обед 14.00-14.30							
	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,7	73	№19
	Суп картофельем с клецками	250	2,1	3,0	14,4	94	
	Суфле из кур	90/10	11,4	19,2	4,0	235	
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	
	Итого:	878				887 (26,75%)	№281
Полдник 16.00-16.30							
	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	
	Печенье	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	430				237,5 (7,16%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Пудинг творожный	150/23	22,05	14,26	54,3	432	№220
	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	6,6	9,2	31,9	237	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	643				909,48(27,43%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240(7,24%)	
Итого за день:		2923	111	114	466	3314,7 (100%)	

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,3	9,2	30,5	234	№184
	Яйцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Сыр порционнно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	535				605,68 (19,20%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Коржи	50	4,0	6,7	37,0	223	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	250				315 (9,98%)	
Обед 14.00-14.30							
	Винегрет с фасолью	80	0,93	7,14	4,43	85,89	№43
	Щи с капустой и картошкой	250/10	1,8	5,8	8,4	93	№52
	Запеканка картофельное с мясом	260/8	28,1	32,2	39,1	561	№112
	Напиток < Витошка > с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34	207	
	Итого:	888				1021,89 (32,40%)	
Полдник 16.00-16.30							
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	
	Печенье сахарное	30	3,3	4,1	20,1	126,5	
	Кисель из концентратов на плодовым ягодном экстракте	200	0	0	20	76	№294
	Итого:	430				296,5 (9,40%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Рыба припущенная	90/50	25,2	12,8	2,0	224	№77
	Каша из смеси круп	180/5	7,3	8,5	26,0	210	№190
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого :	610				674,48 (21,38%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (7,61%)	
Итого за день:		2923	123	126	390	3153,55 (100%)	

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: Весна - лето
Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.00-8.30	Суп молочный вермишелевый	250	4,4	5,2	19,9	148	№75
	Дйцо вареное	40	6,6	6,1	0,3	70	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Сыр порционно	10	2,6	2,69	0	35,2	
	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	585				513,68 (16,76%)	
Завтрак 10.20-10.40							
	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	147,2	
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	
	Итого:	240				239,2 (7,80%)	
Обед 14.00-14.30							
	Салат "Степной"	80	1,2	2,8	5,4	52	№38
	Суп картофельный с крупой	250/10	2,0	4,9	14,5	85	№61
	Плов с мясом	300	22,6	30,4	64,5	628	№96
	Компот из сухофруктов	200	27,5	1,0	0,05	110	№281
	Хлеб ржаной витаминизированный	80	6,8	2,64	34,0	207	
	Итого:	920				1082 (35,32%)	
Полдник 16.00-16.30							
	Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	
	Вафли	25	1	2,75	15,75	135	№249
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	№271
	Итого:	425				274 (8,94%)	
Ужин 19.00-19.30							
	Сырники из творога	120	22,7	14,0	26,4	186	№218
	Каша пшениная- молочная жидкая	200	7,4	8,7	35,2	248	№187
	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	6,6	2,5	32	198	
	Напиток <Витошка> с витаминами	200	0	0	19,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	7,48	
	Итого:	605				714,48 (23,32%)	
II Ужин 20.45							
	Йогурт	200	14,66	6	24,58	240	
	Итого:	200				240 (7,83%)	
Итого за день:		2975	136	111	416	3063,36(100%)	