

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Школа-интернат им. Героя Советского Союза,

Национального героя Италии Полетаева Федора Андриановича»

390042, Г. Рязань, ул. Космонавтов, дом 11, тел./факс (4912) 33-02-20, E-mail: int2rzn@mail.ru

БИК 046126001, ОГРН 1026201083380, ИНН 6229025341, КПП 622901001

Согласовано

Врио руководителя Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области

И .А. Акимовой



Примерное 10 дневное меню, рациона питания учащихся на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Наименование	Основной компонент	Выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Витамины на 100 гр.				Минеральные вещества на 100 гр.			
								В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1															
Завтрак															
1	Салат из моркови с курагой	Морковь 117, курага 23, сахар 10, масло раст. 7	100	1,3	1, 2	11,9	66,3	0,048	4,87	876	0,762	38,12	44,3	29,39	1,5
2	Каша геркулесовая молочная	Геркулес 44, сахар 6, сл. масло 5, молоко 150	245	6,37	10, 04	38,46	267,05	0,0	0,0	13,5	2,9	23	84	29	1
3	Масло сливочное		20	0,05	19, 8	0,0	175,2	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Сосиска отварная		60	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3

5	Кофейный напиток с молоком	Коф. напиток 2, сахар 20, молоко 180	250	0,17 5	0,2 5	2,8	14,5	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Завтрак 2															
1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10, 5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Фруктовый сок (см. приложение)		200	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
3	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
Обед															
1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,0 3	0.12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Мясо 25, капуста 75, картофель 48, лук 15, морковь 15, томат 2, масло раст. 6, сметана 10	300/15/ 10	2,7	3,3	7,5	72	0,02	8,2	70	0,3	26	74	10	0,3
3	Макароны отварные с маслом	Макароны 70, сл. масло 10	200/10	7	4,6	38,8	225,2	0,039	0,0	0,0	0,0	10,37	24,1	6,04	0,6
4	Котлета	Мясо 119, молоко 24, сухари 10, масло раст. 6	100	10,1	19, 4	3,3	227,4	0,13	0,4	7,8	3,3	2,8	0,15	0,4	8,3
5	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,04	0,0 0	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
Полдник															
1	Творожная запеканка с вареньем	Творог 141, манка 10, сахар 10, яйца ¼, сухари 5, масло раст. 6, варенье 30	150/25	8,4	6,8	38,6	239,6	0,4	0,39	22	0,7	6,7	0,14	0,49	0,67
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)		250	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1

Ужин															
1	Жаркое по-домашнему	Мясо 85, картофель 267, лук 24, томат 12, масло раст. 10	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5
2	Салат «Витаминный»	Капуста белокочанная 35, морковь 20, лук 15, зеленый горошек 32, перец болгарский 25, сахар 5, лимон 1, масло раст. 6	100	1,4	7,7	10,3	113,7	2,7	2,6	25,6	0,13	4,7	4,6	4,9	6,7
3	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
4	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 2

Завтрак

1	Каша рисовая молочная	Рис 50, молоко 150, сахар 6, масло сл. 5	245	3,09	4,07	36,98	197,00	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6
2	Какао с молоком	Какао 2, молоко 180, сахар 20	250	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Колбаса вареная(порц.)		44	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
4	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
5	Салат из свежей капусты с яблоками	Капуста 56, морковь 19, лук 6, яблоки 36, чеснок 1, сахар 5, масло раст. 5, лимон 1	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Завтрак 2

1	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
---	-------------------------------	--	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

2	Молоко кипяченое	Молоко 264	250	5,8	7,4	25,5	150,8	2,4	0,6	15,0	0,0	141,5	114,8	30,0	1,7
3	Выпечка		60	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7

Обед

1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,0 2	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Суп гороховый с картофелем	Мясо 25, картофель 120, горох 25, морковь 15, лук 15, масло раст. 6	300/15	4,2	5,5	2,8	76,7	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1
3	Картофельная запеканка с мясом	Мясо 85, лук 19, картофель 286, масло слив. 3, масло раст. 3, сухари 5, яйцо 1/4	225	19, 6	18,8	35,4	389,8	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0
4	Соус сметанный с томатом	Сметана 13, мука 4, томат 5	50	0,8	3,0	2,8	35	0,06	0,0	0,4	0,2	2,9	4,6	0,6	0,2
5	Филе сельди с луком	Филе сельди 50, лук 8, масло раст. 5	60	8	4,5	0,0	87	0,0	0,0	2,0	1,1	8,0	27,0	4,0	1,1
6	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,0 4	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
7	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
8	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

Полдник

1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Фруктовый сок (см. приложение)		200	10, 0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2

Ужин

1	Рис с маслом	Рис 71, масло слив. 10	200/10	4,2	11,6	33,8	257,0	0,2	21,2	0,0	5,0	35,2	123,5	48,0	1,9
2	Рыбная котлета	Рыба 220, лук 27, молоко 10, сухари	125	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7

		15, масло раст. 12, яйцо 1/8													
3	Салат из свеклы с сыром	Свекла 122, сыр 11, масло раст. 6	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3
4	Яйцо		1	4,6 0	0,30	63,00	5,10	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
5	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 3

Завтрак

1	Салат из моркови с изюмом	Морковь 108, изюм 23, сахар 10, масло раст. 7	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9
2	Кофейный напиток с молоком	Коф. напиток 2, сахар 20, молоко 180	250	0,1 75	0,25	2,8	14,5	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
3	Суп молочный с макаронными изделиями	Вермишель 24, молоко 200, сахар 2, масло 2	300	11	9,5	39,5	290	0,01	0,3	12	0,2	59	50	8	0,2
4	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
5	Сыр(порц.)		25	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Завтрак 2

1	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
2	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
3	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7

Обед

1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	Капуста 82, лук 13 или морковь 26, лимон 1, сахар 2,	100	3,1	12,4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3
---	--	--	-----	-----	------	-----	-------	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----

		масло раст. 5, свежие огурцы 33													
2	Борщ без картофеля со сметаной	Мясо 25, свекла 70, капуста 30, морковь 15, лук 15, томат 9, масло раст. 6, сахар 2, сметана 10, лимон 3	300/15/ 10	6,1	4,8	7,6	84,9	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1
3	Бефстроганов	Лук 15, масло раст. 5, мясо 85, мука 3, сметана 12	50/50	12, 8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9
4	Гречка отварная с маслом	Гречка 83, масло слив. 10	200	9,3	9,9	50,0	326,1	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8
5	Компот из свежих фруктов	Фрукты 57, сахар 20, лимон 1	250	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

	Полдник														
1	Кисломолочный напиток (см. приложение)		250	10, 0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
2	Сырники из творога с повидлом	Творог 152, мука 20, сахар 10, яйцо 1/8, масло раст. 6, повидло 30	150/25	5,8	8,7	27,1	210,2	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9

	Ужин														
1	Рагу из овощей	Картофель 122, морковь 57, лук 26, капуста 78, масло раст. 11, томат 20, мука 4	250	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	7,4	32,8	85,3	39,2	1,3
2	Куриный окорочок отварной	Бедро кури 220, лук 10	150	13, 4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4
3	Овощи по сезону(порц.)		35	0,0 2	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
4	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1

5	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
6	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
День 4															
Завтрак															
1	Каша пшенная молочная	Пшено 40, молоко 150, сахар 6, масло слив. 6	245	2,8 8	3,36	14,27	99,04	0,1	0,4	39,1	0,4	149,0	427,2	27,9	1,0
2	Какао с молоком	Какао 2, молоко 180, сахар 20	250	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Колбаса в/к		42	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
4	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
5	Салат витаминный с растительным маслом	Капуста 55, морковь 13, лук 3, яблоки 27, сахар 5, лимон 1, масло раст. 15	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Завтрак 2															
1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	6,0	2,1	17,4	54,0	12,0	1,3
3	Кисломолочный напиток (см.приложение)		250	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
Обед															
1	Салат из квашеной капусты	Капуста 116, лук 12, сахар 5, масло раст. 6	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
2	Суп с макаронными изделиями	Птица 50, вермишель 24, морковь 15, лук 22, масло раст. 6	300/15	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0
3	Рис отварной с маслом	Рис 71, масло слив. 10	200/10	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7
4	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	Птица 210, молоко 24, сухари 10, масло раст. 6	100	13, 4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4
5	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,0 4	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

Полдник															
1	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
2	Кисель из повидла/варенья	Повидло/варенье 30, сахар 10, крахмал 8	250	10,0	6,0	15,6	158,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
3	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7

Ужин															
1	Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба 246, морковь 42, лук 19, томат 19, масло раст. 10, лимон 3, сахар 6	150/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9
2	Картофельное пюре	Картофель 228, молоко 32, масло слив. 7	200	3,3	12,0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5
3	Салат из свеклы с соленым огурцом	Свекла 122, соленый огурец 27, масло раст. 6	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9
4	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
5	Яйцо		1	4,60	0,30	63,00	5,10	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
6	Хлеб из муки пшеничной		50	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 5															
Завтрак															
1	Каша манная молочная	Манка 31, молоко 150, сахар 6, масло слив. 5	245	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4
2	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
3	Сарделька		50	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
4	Салат из моркови с сахаром	Морковь 117, масло раст. 10, сахар 5	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
5	Кофейный напиток с молоком	Коф. напиток 2, сахар 20, молоко 180	250	0,175	0,25	2,8	14,5	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0

6	Хлеб из муки пшеничной		40	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	
Завтрак 2																
1	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	
2	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7	
3	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	
Обед																
1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3	
2	Рассольник ленинградский со сметаной	Мясо 25, картофель 130, перловка 6, морковь 15, лук 7, огурцы соленые 20, масло раст. 6, сметана 10	300/15/10	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	
3	Макароны отварные с маслом	Макароны 70, масло слив. 10	200\10	5,52	4,52	26,45	168,45	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	
4	Мясо тушенное с черносливом	Мясо 125, лук 24, масло раст. 7, томат 15, сахар 8, чернослив 15	75/50	17,0	8,9	8,4	172,3	0,4	46,9	83	1,8	310,8	408,3	26,9	9,9	
5	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,04	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2	
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	
Полдник																
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	Творог 141, манка 10, сахар 10, яйца ¼, сухари 5, масло раст. 6, сгущ. молоко 30	150/25	8,4	6,8	38,6	239,6	0,4	0,39	22	0,7	6,7	0,14	0,49	0,67	
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)		250	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	
День 6																
Завтрак																

1	Каша рисовая молочная	Рис 50, молоко 150, сахар 6, масло слив. 5	245	6,5	11,3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4
2	Какао с молоком	Какао 2, молоко 180, сахар 20	250	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Салат из моркови с яблоками	Морковь 94, яблоки 28, сахар 1	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
4	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
5	Ветчина (порц.)		44	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Завтрак 2

1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
3	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1

Обед

1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Борщ сибирский с фасолью, мясом и сметаной	Мясо 25, свекла 70, капуста 30, картофель 32, фасоль 12, морковь 15, лук 15, томат 9, масло раст. 6, сахар 2, чеснок 3, лимон 4, сметана 10	300/15/10	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1
3	Плов с мясом	Мясо 85, рис 70, лук 16, морковь 16, томат 6, масло раст. 10, чеснок 1	250	17,0	8,9	8,4	182,3	0,4	46,9	82,4	1,8	350,8	505,3	26,9	9,9
4	Компот из свежих фруктов	Фрукты 57, сахар 20, лимон 1	250	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
5	Хлеб ржано-пшеничный		75	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Полдник															
1	Сырники из творога с вареньем	Творог 152, мука 20, сахар 10, яйцо 1/8, масло раст. 6, варенье 30	150/25	5,8	8,7	27,1	210,2	0,1	0,5	23,4	0,1	102,9	140,3	35,7	0,9
2	Кисломолочный напиток (см.приложение)		250	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
Ужин															
1	Гречка отварная с маслом	Гречка 83, масло слив. 10	200	9,3	9,9	50,0	326,1	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8
2	Азу по-татарски	Лук 24, масло раст. 10, огурцы соленые 33, мясо 85, мука 4, чеснок 1, томат 12	50/50	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9
3	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
4	Салат из свеклы с черносливом	Свекла 91, чернослив 36, чеснок 3, масло раст. 20	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
5	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
6	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
День 7															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная	Гречка 40, молоко 150, сахар 6, масло сл. 5	245	3,09	4,07	36,98	197,00	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6
2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Капуста 56, морковь 19, лук 6, яблоки 36, чеснок 1, сахар 5, масло раст. 5, лимон 1	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
3	Масло сливочное		20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
4	Сыр(порц.)		25	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1
5	Кофейный напиток с молоком	Коф. напиток 2, сахар 20, молоко 180	250	0,175	0,25	2,8	14,5	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Завтрак 2															

1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2

Обед

1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Суп картофельный	Мясо 25, картофель 180, морковь 15, лук 15, масло раст. 4	300/15	7,6	3,9	19,5	143,7	0,1	11,2	0,0	1,2	25,8	117,7	32,1	1,8
3	Голубцы ленивые в соусе	Мясо 85, масло раст. 5, масло слив. 5, рис 12, капуста 166, лук 23. Соус: мука 3, морковь 23, лук 23, томат 3, масло раст. 5	215/75	19,0	22,6	39,1	418,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,04	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
5	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
6	Хлеб ржано-пшеничный		75	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2

Полдник

1	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
2	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
3	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7

Ужин

1	Тушёный картофель с луком	Картофель 267, лук 24, масло слив. 7	200	19,6	18,8	35,4	389,8	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0
2	Рыба припущенная	Рыба 246, морковь 6, лук 6, сметана 13, мука 4	100/60	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
3	Омлет натуральный	Яйцо 2, масло слив 5, молоко 42	110	22,3	5,4	14,3	195,4	0,1	0,4	68,0	1,0	171,1	391,8	28,8	3,7
4	Салат из белокочанной капусты со	Капуста 82, морковь 26	100	1,4	7,7	10,3	113,7	2,7	2,6	25,6	0,13	4,7	4,6	4,9	6,7

	свежим помидором	или лук 13, помидоры 33, сахар 2, лимон 4, масло раст. 5													
5	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 8

Завтрак

1	Каша геркулесовая молочная	Геркулес 44, сахар 6, сл. масло 5, молоко 150	245	6,37	10,04	38,46	267,05	0,0	0,0	13,5	2,9	23	84	29	1
2	Салат из белокочанной капусты	Капуста 99, лук 13 или морковь 26, лимон 3, сахар 5, масло раст. 5	100	1,0	15,1	10,2	182,4	0,0	16,2	0,0	6,7	90,7	22,4	13,2	0,9
3	Масло сливочное		20	0,2	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	60,0	0,2	2,4	3,8	0,0	0,0
4	Колбаса вареная (порц.)		44	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
5	Какао с молоком	Какао 2, молоко 180, сахар 20	250	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Завтрак 2

1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
3	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4

Обед

1	Салат из квашеной капусты	Капуста 116, лук 12, сахар 5, масло раст. 6	100	3,5	10,4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
2	Суп из овощей с мясом	Мясо 25, капуста 30, картофель 80, морковь 16, лук 15, зелен. Горошек 14, масло раст. 6	300/15	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0

3	Шницель	Мясо 119, молоко 24, сухари 10, масло раст. 6	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,13	0,4	7,8	3,3	2,8	0,15	0,4	8,3
4	Картофельное пюре	Картофель 228, молоко 32, масло слив. 7	200	3,3	12,0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5
5	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,04	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
6	Хлеб из муки пшеничной		50	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

Полдник

1	Творожная запеканка с повидлом	Творог 141, манка 10, сахар 10, яйца ¼, сухари 5, масло раст. 6, повидло 30	150/25	8,4	6,8	38,6	239,6	0,4	0,39	22	0,7	6,7	0,14	0,49	0,67
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2

Ужин

1	Птица тушеная в соусе	Куриный окорочок 220, масло раст. 6, сметана 25, мука 8, томат 10	150/100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9
2	Макаронные отварные с овощами	Макароны 56, морковь 20, лук 15, томат 11, масло слив. 3	200	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8
3	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
4	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной		50	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
6	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 9

Завтрак

1	Каша пшенная молочная	Пшено 40, молоко 150, сахар 6, масло слив. 6	245	2,88	3,36	14,27	99,04	0,1	0,4	39,1	0,4	149,0	427,2	27,9	1,0
2	Салат из моркови с изюмом	Морковь 108, изюм 23, сахар 10, масло раст. 7	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9
3	Яйцо		1	4,60	0,3	63,00	5,10	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2

				0											
4	Масло сливочное		20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
5	Кофейный напиток с молоком	Коф. напиток 2, сахар 20, молоко 180	250	0,17 5	0,2 5	2,8	14,5	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Завтрак 2															
1	Кондитерское изделие (см.приложение)		50	3,6	10,5	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
3	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
Обед															
1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,0 3	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Суп-лапша с курицей	Птица 50, вермишель 24, морковь 15, лук 22, масло раст. 6	300/ 15	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0
3	Котлеты рубленые из птицы	Птица 210, молоко 24, сухари 10, масло раст. 6	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4
4	Рагу из овощей	Картофель 122, морковь 57, лук 26, капуста 78, масло раст. 11, томат 20, мука 4	250	3,4	4,1	19,6	129,4	0,1	13,9	0,0	7,4	32,8	85,3	39,2	1,3
5	Компот из свежих фруктов	Фрукты 57, сахар 20, лимон 1	250	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
Полдник															
1	Кондитерское изделие (см.приложение)		40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8
2	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
Ужин															
1	Котлеты рыбные запеченные	Рыба 220, сухари 10,	125	3,6	10,	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7

		масло раст. 10, яйцо 1/8, лук 24			3										
2	Картофельное пюре	Картофель 228, молоко 32, масло слив. 7	200	3,3	12, 0	23,0	213,4	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,5
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	Свекла 74, зелен. горошек 52, лук 6, масло раст. 4	100	3,1	12, 4	7,4	154,3	0,0	8,4	20,8	4,5	49,7	79,7	21,3	1,3
5	Чай с лимоном	Чай 1, сахар 20, лимон 6	250/5	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
7	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 10

Завтрак

1	Каша манная молочная	Манка 31, молоко 150, сахар 6, масло слив. 5	245	6,5	11, 3	28,4	237,4	0,1	0,8	31,5	0,4	165,3	141,3	22,9	0,4
2	Масло сливочное		20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
3	Колбаса в/к		42	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3
4	Салат из свежей капусты с яблоками	Капуста 56, морковь 19, лук 6, яблоки 36, чеснок 1, сахар 5, масло раст. 5	100	3,5	10, 4	15,4	170,8	0,1	7,3	0,0	4,6	71,4	99,3	29,1	1,3
5	Какао с молоком	Какао 2, молоко 180, сахар 20	250	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

Завтрак 2

1	Кондитерское изделие (см.приложение)		40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8
2	Сок фруктовый (см.приложение)		200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1
3	Фрукты свежие (см.приложение)		200	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4

Обед

1	Овощи по сезону(порц.)		35	0,02	0,03	0,12	0,525	0,45	2,8	5,0	0,0	16,0	24,0	13,0	0,3
2	Суп харчо с мясом	Мясо 25, морковь 25, рис 18, лук 25, масло раст. 10, томат 7, чеснок 2	300/ 15	4,2	5,5	2,8	76,7	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1

3	Тушеный картофель с мясом	Мясо 85, картофель 267, лук 24, томат 12, масло раст. 10	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5
4	Компот из сухофруктов	С/ф 20, сахар 20, лимон 1	250	0,04	0,00	24,76	94,20	0,0	2,4	0,0	0,2	7,5	6,4	2,4	0,2
5	Хлеб из муки пшеничной		50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
6	Хлеб ржано-пшеничный		75	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
Полдник															
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	Творог 152, манка 15, сахар 15, яйцо ¼, изюм 20, масло слив. 5, сухари 5, сметана 5, молоко сгущ. 30	200/25	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8
2	Кисломолочный напиток (см. приложение)		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2

Приложения к примерному 10 дневному меню для организации питания детей

Приложение №2

Распределение кисломолочных напитков

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Йогурт или биоюгурт фруктовый питьевой*												
Ряженка*												
Кефир*												
Снежок*												

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение соков

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок яблочно-виноградный*												
Сок яблочный*												
Сок яблочно-абрикосовый*												
Сок мультифрукт*												

*Возможна замена на сок фруктовый (овощной) в ассортименте или фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд

Распределение покупных кондитерских изделий

Наименование изделия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

*Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд