

Утверждено

Генеральный директор

ООО "Регент-школьное питание"

Урвачев Д.Н.

" " 20__ г.



Согласовано

Директор

ГБУКО "Школа-интернат №1"

Н.Ю. Андреева

" " 20__ г.



**Примерное двухнелное меню
ООО "Регент-школьное питание"
для обучающихся 7-11 лет на 2022-2023 учебный год**

Калининград 2022 г

Весенне - летний период

МЕНЮ на 1 день 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/220	6.6	9.2	40.0	112	0.12	0.33	0.04					
1	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	20/10/10	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	39.00	0.01		43.20	116.20	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/40	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		18.20	22.05	81.73	487.20	0.14	39.43	0.07	0.00	175.20	186.67	16.13	2.57
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом (РН№ 406)	1/100	5.40	7.60	23.30	269.80	0.01	0.50			2.40	7.20	0.96	0.16
389	Сок	1/200	0.8		18.8	78					25.00			1.70
	Итого Полдник:		6.2	7.6	42.1	348	0.01	0.50	0.00	0.00	27.40	7.20	0.96	1.86
Обед														
46	Салат (овощ порц.) (РН № 21)	1/60	1.0	3.0	5.1	46	0.20	11.88	0.13	0.11	31.32	20.74	9.60	0.40
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной (РН № 82)	1/200	1.4	3.9	8.8	83								
251	Поджарка мясная или куриная с овощами	1/90	4.7	1.4	20.9	212		1.01			6.89		8.90	1.33
	Пюре картофельное (РН № 312)	1/150	2.0	2.6	13.4	114		17.24			39.00		19.00	0.70
312	Хлеб пшеничный	1/50	4.5	0.8	8.9	107	0.10				18.50	119.00	34.00	2.30
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.10				16.50	84.00	28.50	1.57
343	Компот	1/200	0.6	0.1	205.9	126	0.01	2.05	0.01	0.12	3.60	2.20	1.80	0.45
	Итого обед:		19.3	12.7	281.7	829	0.41	32.18	0.14	0.23	115.81	225.94	101.80	6.75
Ужин														
16	Салат (овощ порц.) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.1	1.0	53	0.04	8.00	0.04	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/80	12.2	6.3	4.0	82	0.70	1.82	0.02	0.18	45.55	124.92	26.73	0.84
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	4.7	23.5	31.9	206			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	4.5	0.8	9.7	107	0.15				24.75	163.50	46.50	3.15
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.8	18.8	78.0	81								0.83
	Итого ужин:		27.6	50.4	143.4	670	1.02	9.82	0.16	0.26	637.73	407.29	113.19	7.15
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	1/180	1.20	1.20	29.40	141.60	0.08	30.00	0.08	1.80	48.00	33.00	27.00	6.60
	Кондитерское изделие	1/20	4.20	3.80	6.80	98.00								
	Итого второй ужин:		1.2	1.2	29.4	142	0.08	30.00	0.08	1.80	48.00	33.00	27.00	6.60
	Итого за день:		72.42	93.89	578.30	2,475.50	1.67	111.93	0.46	2.29	1,004.14	860	259.08	24.93

МЕНЮ на 2 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ценность,	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	210/10	12.5	2.4	14.6	163								
243	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	1/40	5.3	9.1	9.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/40	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
Итого завтрак:			23.7	13.2	55.3	538	0.02	0.49	0.02	0.00	175.20	97.47	16.13	2.57
Полдник														
	Кондитерское изделие	1/20	5.00	2.20	9.10	106.00								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
376	Чай с молоком	1/200	0.2	0.1	20.0	81		0.10			5.35	8.24	4.40	0.83
Итого Полдник:			6.6	2.6	41.0	242	0.03	0.10	0.00	0.00	26.60	26.99	4.40	3.46
Обед														
54	Салат (овощ порц.) (РН№ 70)	1/60	0.4	0.1	1.0	46	0.02	7.60	0.01	0.08	42.87	32.68	17.60	1.18
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	1/200	6.2	38.4	12.8	442	0.21	6.60	0.56	0.14	40.41	92.42	37.89	2.21
247	Голубцы ленивые в томатном соусе(РН№ 315)	1/150	7.2	18.5	22.2	285	0.17	25.42	0.56	0.20	70.62	126.80	41.36	2.09
348	Сок (РН№389)	1/200	0.8		18.8	78	0.01	1.55		0.09	6.40	7.45	1.35	0.48
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	8.9	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	5.0	0.8	18.8	141	0.13				18.00	84.00	28.50	1.57
Итого обед:			23.7	58.5	82.5	1087	0.64	41.17	1.13	0.51	194.80	452.35	157.70	9.63
Ужин														
24	Салат (овощ порц.) (РН№ 52)	1/60	0.4	0.1	1.0	46	0.03	15.28	0.67	0.28	24.36	24.24	13.50	0.72
259	Жаркое по-домашнему (РН№ 259)	1/150	2.7	13.2	10.3	170	0.18	18.77	0.07	3.02	397.00	67.50	24.39	0.90
4	Хлеб ржаной	1/40	4.6	0.5	18.8	139	0.15				18.00	84.00		1.57
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.2	0.1	20.0	81								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	1/60	4.7	5.6	9.7	102	0.17		0.05		26.55	166.10	46.54	3.16
Итого ужин:			12.6	19.5	59.8	538	0.53	34.05	0.79	3.30	465.91	341.84		6.35
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	1/200	1.33	1.33	32.67	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
Итого второй ужин:			1.3	1.3	32.7	147	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
Итого за день:			67.88	95.18	271.21	2,551.02	1.31	109.14	2.03	5.81	915.84	955.3	208.23	29.34

МЕНЮ на 3 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														

181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	1/220	6.1	12.7	49.6	359	0.10	1.63	0.09	0.00	160.40	148.69	24.53	0.47
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.3	23.9	104	0.03	0.52	0.01		113.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.4	0.1	9.7	156	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		19.2	15.9	92.1	725	0.14	2.25	0.12	0.00	405.83	297.46	49.03	3.07
Полдник														
410	Булочка сдобная	1/80	5.80	7.30	19.0	168.00	0.09	18.25	0.17	9.00	35.33	64.36	16.20	0.99
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
338	Кефир или питьевой йогурт	1/150	1.00	1.00	24.50	104.50	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого Полдник:		8.2	8.7	36.4	327	0.19	43.25	0.24	10.50	96.58	110.61	38.70	9.12
Обед														
15	Салат(овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.0	1.0	46	0.01	9.60			15.36	9.92	5.12	0.19
97	Суп картофельный с крупой (РН№86)	1/200	1.5	2.1	9.7	69	0.09	10.40	0.57	0.19	25.97	73.74	29.48	1.15
228	Котлета рыбная (РН№234)	1/90	13.9	4.8	6.2	124	0.09	1.78	0.02	0.02	67.48	184.63	28.94	0.72
128	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	1/150	2.1	2.7	13.2	120								
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.7	8.9	91	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
350	Сок	1/200			17.3	69					0.35			0.01
	Итого обед:		26.4	11.2	75.0	651	0.45	21.78	0.59	0.21	143.66	461.29	96.11	5.41
Ужин														
5	Салат(овощ порц) (РН№ 52)	1/60	0.4	0.1	2.0	12	0.03	8.00	0.05	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
282	Печень, тушёная с овощами (РН№439)	1/90	15.03	12.00	6.00	193.60	0.33	31.35	7.82	0.08	34.68	335.51	26.42	7.33
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	1/150	5.0	6.0	31.0	206			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб пшеничный с маслом	1/60	3.9	0.7	9.7	91	0.11				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.7	0.8	18.8	132	0.15				18.00	84.00	1.57	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200		12.0										
	Итого ужин:		29.0	31.6	67.5	635	0.62	39.35	7.97	0.16	618.61	563.38	70.45	11.43
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		85.6	68.0	294.9	2448	1.45	106.63	8.92	10.87	1307.18	1470.24	254.29	34.28

МЕНЮ на 4 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка творожная с маслом (РН№ 188)	210/10	4.7	5.2	24.6	184	0.01	0.02	0.02		15.14	10.44	1.39	0.03
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	1/200	3.20	2.30	23.80	104.00	0.03	0.52	0.01		133.43	78.30	16.97	0.14
1	Бутерброд с сыром маслом (РН№ 3)	1/40	4.90	10.50	9.70	155.80	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31

	Итого Полдник:		0.8	0.0	36.1	147	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.01
Обед														
67	Салат из свеклы с сельдью (РН№ 69)	1/60	3.6	6.0	2.9	75	0.02	4.00	0.04	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	1/200	1.6	4.1	9.5	86		0.01	0.01		3.79	2.61	0.35	0.01
268	Котлета мясная или куриная с соусом. (РН№ 268)	1/90	5.8	6.5	4.6	122								
259	Картофель с овощами (РН№ 126)	1/150	2.0	4.8	12.1	123	0.08	17.11	0.82	0.22	55.78	61.58	27.61	1.63
	Компот	1/200			18.2	73					0.35			0.01
4	Хлеб пшеничный	1/50	4.1	0.7	8.9	95	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	4.6	0.5	18.8	139	0.15				18.00	84.00	28.50	2.10
	Итого обед:		21.7	22.6	75.0	713	0.35	21.12	0.83	0.38	115.34	277.51	97.55	6.31

Ужин														
29	Салат овощной (РН№ 70)	1/60	0.4	2.5	4.3	63								
229	Рыба в овощах (РН№ 229)	1/90	11.2	5.4	1.1	123	0.09	1.56	0.55	0.08	41.57	168.68	28.74	0.76
304	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	1/150	2.9	3.2	16.4	130	0.11		0.01		23.32	94.46	63.61	2.24
4	Хлеб ржаной	1/40	3.0	0.4	18.8	131	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	5.8	8.4	9.7	202	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром(РН№376)	1/200/15	0.1	0.0	15.2	58.9		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		23.4	19.9	65.5	648	0.41	4.39	0.56	0.63	119.42	497.24	155.84	6.52

Второй ужин														
ПР	Кефир или питьевой йогурт	1/200	1.33	1.33	32.67	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого второй ужин:		1.3	1.3	32.7	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого за день:		67.8	68.2	294.6	2345	1.02	60.57	1.55	3.01	665.44	1204.82	343.88	24.52

Меню на 6 день 7-11 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/220	7.3	11.0	55.1	386	0.34	1.05	0.06	0.85	161.37	242.83	48.64	2.60
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 379)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		20.7	25.7	90.1	758	0.55	2.45	0.10	0.85	419.15	403.30	70.17	5.19

Полдник														
750	Булочка сдобная (РН№ 406)	1/80	5.10	9.50	19.00	168.00	0.21	0.00	0.00	2.50	18.60	66.30	25.20	2.20
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Кефир или йогурт питьевой	1/150	0.8		18.8	74								
	Итого Полдник:		7.3	9.9	49.7	297	0.24	0.00	0.00	2.50	39.85	85.05	25.20	4.83

Обед														
46	Салат овощной (РН№ 52)	1/60	1.7	5.0	8.4	77	0.14	5.75		2.92	19.31	39.10	25.23	1.19

88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	1/200	1.0	3.4	5.9	90	0.10	15.78		2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
251	Поджарка мясная или куриная с овощами (РН№ 251)	1/90	12.6	10.3	2.7	153	0.12	0.35	0.03	0.48	29.52	76.93	14.06	0.61
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	1/150	2.0	2.5	12.7	82	0.07	6.92	0.02	0.09	41.09	56.35	20.03	0.81
4	Хлеб пшеничный	1/50	3.9	0.7	8.9	90	0.10				16.50	109.00	31.00	2.10
4	Хлеб ржаной	1/40	2.0	0.4	18.8	87.4	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Сок(РН№379)	1/200			17.3	69		0.02			0.35			0.01
	Итого обед:		23.2	22.3	74.7	561	0.57	28.82	0.05	6.20	165.22	372.78	122.45	6.79
Ужин														
16	Салат овощной (РН№ 21)	1/60	0.4	0.1	1.0	12	0.06	4.89	0.00	0.10	16.95	29.92	13.96	0.50
228	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/90	14.4	7.5	5.0	102	0.07	1.82	0.02	0.18	45.55	174.92	26.73	0.84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	5.0	17.3	32.8	188			0.10		531.03	1.27	0.26	0.04
4	Хлеб ржаной	1/40	3.1	0.4	18.8	131	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	5.9	8.4	9.7	143	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
376	Чай с сахаром(РН№376)	1/200	0.5	0.1	34.0	134	0.04	12.00		0.10	23.00	11.50	7.60	0.24
	Итого ужин:		29.3	33.8	101.3	710	0.38	18.71	0.12	0.92	656.86	447.31	109.64	4.78
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		83.3	92.4	339.6	2435	1.78	49.98	0.27	10.47	1323.58	1345.94	327.46	26.84

МЕНЮ на 7 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с маслом (РН№ 222)	210/10	29.0	8.0	79.4	204								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15	0.02
4	Хлеб пшеничный	45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
	Итого завтрак:		40.6	20.8	121.1	579	0.02	0.41	0.01	132.00	113.67	33.53	9.75	2.33
Полдник														
3	Кондитерское изделие	10	7.50	13.20	21.00	100.70								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	3.2	2.7	15.9	96	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
	Итого Полдник:		12.1	16.3	48.8	251	0.23	1.30	0.02	0.00	147.03	108.75	14.00	2.76
Обед														
16	Салат из овощей (РН№ 47)	1/60	1.2	5.0	4.3	85	0.06	5.95	0.00	2.72	30.72	39.50	18.62	1.07
101	Суп рыбный (РН№ 101)	1/200	1.0	4.0	7.1	95	0.12	10.38		2.30	34.85	49.28	20.75	0.78
250	Мясо по-строгановски (РН№ 250)	1/90	10.8	15.2	3.4	194	0.05	1.12	0.04	0.04	37.00	124.44	15.90	1.88
304	Гречка отварной с маслом сливочным (РН№302)	150	3.00	4.50	14.20	168.10	0.00	7.10	0.30	0.00	94.00	112.00	39.00	1.60

4	Хлеб пшеничный	50	1.3	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0.8		18.8	78								
Итого обед:			20.0	29.3	75.4	759	0.29	24.55	0.34	5.68	210.37	385.02	110.87	6.79
Ужин														
259	Рагу овощное (РН№ 289)	1/150	19.7	20.8	2.0	114	0.19	2.35		0.75	42.00	125.25	15.21	1.43
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	1/90	11.5	7.9	5.0	102								
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	5.7	8.5	9.7	203.3	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
4	Хлеб ржаной	40	1.9	0.4	18.8	87	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
377	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Итого ужин:			38.9	37.6	50.7	365	0.38	5.18	0.00	1.12	91.93	338.15	73.70	6.19
Второй ужин														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	0.8		18.8	78								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	1.0	1.0	24.5	105	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого второй ужин:			0.8	0.0	18.8	78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день:			112.3	104.0	314.8	2032	0.92	31.44	0.37	138.80	563.00	865.45	208.32	18.06

МЕНЮ на 8 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	210/10	6.3	11.6	37.7	362	0.29	1.43	0.08	0.00	165.31	270.78	71.59	196.90
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	4.5	0.8	8.9	107							1.00	2.31
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	20.7	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
Итого завтрак:			17.9	24.3	77.5	737	0.31	1.92	0.11	0.00	340.51	368.25	87.72	199.36
Полдник														
1	Кондитерское изделие	1/20	7.50	13.20	21.00	100.70								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Кефир или йогурт питьевой	1/180	0.9	0.0	22.5	94								
Итого Полдник:			9.8	13.6	55.4	249	0.03	0.00	0.00	0.00	21.25	18.75	0.00	2.63
Обед														
67	Винегрет овощной с сельдью (РН№ 67)	1/60	3.9	8.4	3.4	104.5	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	1/200	2.3	4.6	16.7	117	0.08	6.60	0.55	0.16	31.13	53.36	21.53	1.90
28	Котлета из печени (РН№ 282)	1/90	7.6	14.3	3.0	149								
125	Картофель отварной с овощами и маслом (РН№ 126)	1/150	1.5	3.3	12.2	98								
4	Хлеб пшеничный	1/50	1.5	0.2	8.9	44.6	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	87	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	18.8	126	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	Итого обед:		19.4	31.3	81.8	577	0.18	11.40	0.99	1.14	71.69	179.48	81.22	4.78
Ужин														
6	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.40	0.10	3.00	16.00	0.05	20.00	0.96	0.32	11.20	20.80	16.00	0.72
266	Плов (РН№ 265)	1/200	14.16	13.20	20.32	170.10	0.12	2.63	1.38	0.11	23.60	203.24	45.58	2.21
377	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0.10	0.00	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
4	Хлеб ржаной	1/40	1.90	0.40	18.80	138.00	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	5.20	7.85	20.70	214.00	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
	Итого ужин:		21.8	21.6	78.0	600.1	0.4	25.5	2.3	1.0	89.3	458.1	125.1	6.5
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		2.8	0.8	23.8	109	0.05	0.00	0.00	0.00	42.50	37.50	0.00	5.25
	Итого за день:		71.6	91.5	316.5	2272.5	0.9	38.8	3.4	2.1	565.3	1062.1	294.0	218.5

МЕНЮ на 9 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом. (РН№ 218)	1/220	15.08	3.64	18.25	170.50								0.56
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	1.4	0.9	22.6	104	0.01	0.39	0.01		43.20	27.00	8.60	0.11
4	Хлеб пшеничный	1/45	2.0	0.8	8.9	107	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
	Итого завтрак:		24.2	16.4	59.9	546	0.16	0.49	0.03	0.00	190.70	207.97	41.03	2.02
Полдник														
410	Булочка сдобная	1/80	5.80	7.30	19.0	168.00	0.09	18.25	0.17	9.00	35.33	64.36	16.20	0.99
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
389	Молоко кипячёное	1/200	0.8		18.8	78								
	Итого Полдник:		8.0	7.7	30.7	301	0.12	18.25	0.17	9.00	56.58	83.11	16.20	3.62
Обед														
5	Салат (овощ порц) (РН№ 70)	1/60	0.4	0.1	1.0	13	0.05	8.00	0.10	0.08	18.40	33.60	11.20	0.72
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/200	4.6	7.9	20.6	175	0.11	8.80	0.56	0.18	44.97	124.93	34.23	1.31
259	Рагу овощное с филе куриным (РН№ 289)	1/150	10.2	10.6	14.1	232	0.11	12.91	1.10	0.24	53.94	129.35	34.65	2.12
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	0.7	0.1	32.0	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	1/50	1.4	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
338	Фрукты	1/185	1.0	1.0	24.5	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого обед:		19.2	19.3	95.3	692	0.35	30.51	1.76	1.32	136.95	393.68	129.68	6.57
Ужин														

24	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/60	0.4	0.1	1.0	53	0.03	5.34	0.29	0.20	15.61	23.76	11.41	0.61
312	Макароньы отварные с маслом (РН№ 309)	1/150	1.5	2.0	10.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
234	Суфле из рыбы	1/90	11.1	8.1	5.2	168								
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	138	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	5.0	6.9	19.7	214	0.15				26.53	166.10	46.09	3.16
377	Чай с сахаром (РН№ 376), фрукты	1/200	0.1	0.0	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого ужин:		20.0	17.5	70.3	721	0.31	15.09	0.31	0.84	112.04	314.21	94.93	4.94
Второй ужин														
ПР	Кефир или питьевого йогурт	1/200	1.33	1.33	32.67	146.67	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого второй ужин:		1.3	1.3	32.7	147	0.09	33.33	0.09	2.00	53.33	36.67	30.00	7.33
	Итого за день:		72.6	62.2	288.8	2406	1.03	97.67	2.36	13.16	549.60	1035.64	311.84	24.47

МЕНЮ на 10 день 7-11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша "Дружба" с маслом (РН№ 175)	210/10	5.6	10.1	35.9	255								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3.2	2.7	15.9	101	0.20	1.30	0.02		125.78	90.00	14.00	0.13
4	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/40	5.7	11.1	10.2	164	0.01	0.10	0.02		132.00	70.47	6.53	0.15
4	Хлеб пшеничный	1/45	2.5	0.4	16.9	107	0.14				15.50	110.50	25.90	1.31
	Итого завтрак:		17.0	24.3	78.9	627	0.35	1.40	0.04	0.00	273.28	270.97	46.43	1.59
Полдник														
338	Кефир или питьевого йогурт	1/180	1.20	1.20	29.40	141.60	0.08	30.00	0.08	1.80	48.00	33.00	27.00	6.60
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/100	1.4	0.4	11.9	55	0.03				21.25	18.75		2.63
	Кондитерское изделие	1/20	4.20	3.80	6.80	98.00								
	Итого Полдник:		6.8	5.4	48.1	294	0.11	30.00	0.08	1.80	69.25	51.75	27.00	9.23
Обед														
67	Салат из овощей (РН№ 21)	1/60	0.4	0.1	1.0	110	0.02	4.00	0.44	0.16	20.92	20.32	10.09	0.46
99	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	1/200	2.4	6.1	14.5	157	0.09	17.17	0.94	0.18	54.14	83.05	31.00	2.12
234	Биточки куриные или мясные (РН№ 294)	1/90	10.1	8.2	5.2	168								
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/150	1.1	1.7	12.4	86	0.07	6.92	0.02	0.09	41.90	56.35	20.03	0.81
349	Сок(РН№389)	1/200	0.7	0.1	18.8	133	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
4	Хлеб пшеничный	1/50	1.4	0.2	8.9	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого обед:		17.9	16.8	79.6	793	0.26	28.89	1.40	1.25	136.60	265.52	110.72	5.81
Ужин														
209	Яйцо вареное (РН№ 209)	1/40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03		0.10	0.80	22.00	76.80	4.80	0.19
136	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	1/200	14.63	60.60	11.12	695.00	0.38	48.27	0.27	0.26	121.17	213.72	58.43	5.18

4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/60	1.6	0.2	9.7	47	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
4	Хлеб ржаной	1/40	1.9	0.4	18.8	92	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	5.8	5.0	9.6	107		0.00		0.01	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого ужин:		7.7	5.4	28.4	199	0.04	0.00	0.00	0.37	249.20	222.40	38.00	1.44
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	1/200	2.8	0.8	23.8	109	0.05				42.50	37.50		5.25
	Итого второй ужин:		1.00	1	24.50	110	0.07	25.00	0.07	1.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого за день:		50.5	52.9	259.5	2023	0.83	85.29	1.59	4.92	768.33	838.14	244.65	23.57