

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Всего г	Всего г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Оладьи с повидлом	200/20	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
чай с сахаром	200	2008	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого:			8,10	12,90	41,00	315,00	0,16	14,00	0,02	0,80	40,00	123,00	60,00	4,40
Обед														
Щи с квашенной капустой на курином бульоне со сметаной	200/10	2008	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Котлета мясная	50	2008	15,75	14	13,15	257,56	0,1	0,74	0,049	3,34	26,9	91,7	24,05	1,69
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150/8	2008	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			24,83	24,63	109,47	776,16	0,23	11,74	0,31	4,61	117,80	282,50	98,55	5,22
Итого за день			32,93	37,53	150,47	1091,16	0,39	25,74	0,33	5,41	157,80	405,50	158,55	9,62



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
каша рисовая молочная с маслом	200/10	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Бутерброд с сыром	30/20	2008	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Какао с молоком	200	2008	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого:			15,77	17,61	55,66	447,50	0,22	11,11	0,06	0,91	301,60	333,40	80,10	3,12
Обед														
Суп гороховый на курином бульоне	200	2008	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
рыба отворная	50	2008	13	12,6	15	226	0,1	0	0,06	4,6	52	182	20	1,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/8	2008	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			24,78	22,93	100,42	708,60	0,45	11,00	0,32	5,87	176,90	460,80	110,50	6,23
Итого за день			40,55	40,54	156,08	1156,10	0,67	22,11	0,38	6,78	478,50	794,20	190,60	9,35



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей, обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
Омлет натуральный	150/5	2008	14,86	21,44	5,31	287,75	0,109	2,59	0,34	3,325	120,44	266,45	27	2,66
Бутерброд с колбасой п/к	30/20	2008	4,9	7,4	7,4	116	0,04	0	0	0,4	8	46	7	0,7
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Кофейный напиток	200	2008	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого:			22,76	30,64	56,11	606,75	0,21	13,59	0,37	4,13	197,44	385,45	83,00	4,96
Обед														
Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200/10	2008	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Печень тушенная в соусе	100	2008	13,3	8,6	8,7	166	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	5
Макароны с маслом сливочным	150/8	2008	9,83	16,34	37,52	337,87	0,069	0	0,14	1,11	127,39	113,54	12,46	1,11
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			28,61	30,97	104,84	816,47	0,359	23	5,73	4,98	226,29	453,34	75,96	9,04
Итого за день			51,37	61,61	160,95	1423,22	0,564	36,59	0,21	9,105	423,73	838,79	158,96	14



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет

стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
					воды, г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
каша геркулесовая молочная с маслом	150/8	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Бутерброд с сыром	30/20	2008	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Чай с сахаром	200	2008	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого			13,17	15,21	46,06	375,50	0,18	13,11	0,05	0,91	188,60	253,40	71,10	3,12
Обед														
Суп крестьянский с крупой и сметаной на курином бульоне	200/10	2008	3,6	6,53	12,8	123	0,06	10	0,19	2,4	43	74	21	0,9
Биточек рыбный	75	2008	13	12,6	15	226	0,1	0	0,06	4,6	52	182	20	1,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/8	2008	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого			21,98	24,96	94,62	690,60	0,35	15,00	0,30	7,97	169,90	395,80	93,50	5,23
Итого за день			35,15	40,17	140,68	1066,10	0,53	28,11	0,35	8,88	358,50	649,20	164,60	8,35

МКОУ "Новолисинская
СОШ - интернат"

Утверждаю
Директор



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет

стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- вная докумен- та-ция /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
					г		мг)				вещества (мг)			
							B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
Творожная запеканка с повидлом	200/20	2008	27,6	26	44,2	525,71	0,11	0,95	0,108	3,94	307,62	398,71	44,8	0,82
Батон обогащенный	30	к/к	1,58	0,2	9,66	47,3	0,033	0	0	0,26	4,6	17,33	6,6	0,4
Какао с молоком	200	2008	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого:			32,08	28,70	78,66	707,01	0,18	1,95	0,12	4,20	433,22	506,04	65,40	2,22
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/б	200/10	2008	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Сосиски отварные	100	2008	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
Макароны с маслом сливочным	150/8	2008	9,83	16,34	37,52	337,87	0,069	0	0,14	1,11	127,39	113,54	12,46	1,11
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			26,51	46,77	96,54	916,47	0,369	11	0,37	2,48	243,29	388,34	80,96	6,04
Итого за день			58,59	75,47	175,2	1623,48	0,552	12,95	0,488	6,68	676,51	894,38	146,36	8,26



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет

стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
							мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
каша манная молочная с маслом	150/8	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Бутерброд с маслом	30/20	2008	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Чай с сахаром	200	2008	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед														
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/10	2008	3	5,8	17,2	133	0,09	8	0,21	0,2	34	79	27	1
Котлета рубленая из птицы	75	2008	15,75	14	13,15	257,56	0,1	0,74	0,049	3,34	26,9	91,7	24,05	1,69
Рис отварной	150	2008	4,44	7,56	39,36	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			25,47	27,79	116,23	834,76	0,26	8,74	0,33	4,67	92,40	298,70	97,35	5,04
Итого за день			25,47	27,79	116,23	834,76	0,26	8,74	0,33	4,67	92,40	298,70	97,35	5,04

СОШ - интернат"

Директор



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту р/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная с маслом	150/8	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Бутерброд с маслом	30/20	2008	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Кофейный напиток	200	2008	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого:			1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Обед														
Суп с вермишелью и картофелем на м/б	200	2008	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
рыба соус польский	75/25	2008	13	12,6	15	226	0,1	0	0,06	4,6	52	182	20	1,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/8	2008	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			22,28	21,23	101,82	688,60	0,40	13,00	0,31	5,87	149,90	385,80	97,50	5,33
Итого за день			23,78	22,53	124,22	795,6	0,42	14	0,32	5,87	210,9	430,8	104,5	6,33

МКОУ "Новолисинская
СОШ - интернат"

Утверждаю
Директор _____



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей, обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту- р/	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
					г		мг)				вещества (мг)			
			Всего	Всего			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г										
8 день														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	2008	14,86	21,44	5,31	287,75	0,109	2,59	0,34	3,325	120,44	266,45	27	2,66
Бутерброд с колбасой п/к	30/20	2008	4,9	7,4	7,4	116	0,04	0	0	0,4	8	46	7	0,7
Какао с молоком	200	2008	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Итого:			24,16	31,84	58,51	633,75	0,225	13,59	0,37	4,125	257,44	430,45	90	4,96
Обед														
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/10	2008	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
Гуляш из куриного мяса	100	2008	14,61	6,75	6,55	149,86	0,2	8,9	6,9	2,56	15,69	254,56	17,54	5,69
Макароны с маслом сливочным	150/8	2008	9,83	16,34	37,52	337,87	0,069	0	0,14	1,11	127,39	113,54	12,46	1,11
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			30,62	26,32	110,59	809,33	0,429	16,9	7,25	4,74	193,98	486,9	78,5	9,43
Итого за день			54,78	58,16	169,1	1443,08	0,654	30,49	7,62	8,865	451,42	917,35	168,5	14,39

МКОУ "Новолисинская
СОШ - интернат"

Утверждаю
Директор _____



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту- р/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего г	Всего г			мг)				вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная с маслом	150/8	2010	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Бутерброд с маслом	30/20	2008	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Фрукты свежие (банан,яблоко)	150	к/к	1,5	0,5	21	96	0,036	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Кофейный напиток	200	2008	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого:			14,37	16,41	53,26	420,50	0,20	11,11	0,06	0,91	241,60	288,40	73,10	3,12
Обед														
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200/10	2008	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
Биточек рыбный	75	2008	13	12,6	15	226	0,1	0	0,06	4,6	52	182	20	1,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/8	2008	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:			22,28	21,23	101,82	688,60	0,40	13,00	0,31	5,87	149,90	385,80	97,50	5,33
Итого за день			36,65	37,64	155,08	1109,10	0,60	24,11	0,37	6,78	391,50	674,20	170,60	8,45

МКОУ "Новолисинская
СОШ - интернат"

Утверждаю
Директор



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации питания для учащихся 7-10 лет
стоимостью завтрак 40 рублей,обед 68 рублей**

Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- в-ная докумен- та-ция /сборник рецепту	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего г	Всего г	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
10 день														
Завтрак														
Творожная запеканка со сгущенный молоком	200/20	2008	27,6	26	44,2	525,71	0,11	0,95	0,108	3,94	307,62	398,71	44,8	0,82
Чай с сахаром	200	2008	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Батон обогащенный	30	к/к	1,58	0,2	9,66	47,3	0,033	0	0	0,26	4,6	17,33	6,6	0,4
Итого			29,48	26,3	69,06	635,01	0,143	3,95	0,108	4,2	320,22	426,04	56,4	2,22
Обед														
Свекольник со сметаной на м/б	200/10	2008	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Сосиски отварные	100	2008	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150/8	2008	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Компот из сухофруктов	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого			20,28	35,03	96,72	784,60	0,33	11,00	0,26	1,67	126,90	352,80	94,50	5,53
Итого за день			49,76	61,33	165,78	1419,61	0,473	14,95	0,368	5,87	447,12	778,84	150,9	7,75