

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СО  
«Школа-интернат АОП  
№ 4 г. Саратова»

О.В. Максеева

Приказ № 204 от «31» 08. 2023 год



### **Примерно 10-ти дневное меню**

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по  
адаптированным образовательным программам № 4 г.Саратова»  
для детей с 7 до 18 лет  
на весенний – осенний – зимний период.

Саратов

**1 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 10:00</b>														
210	омлет натуральный	150	28,8	43,1	4,8	480	0,14	0,92	0,62	0	196,8	432	13,6	4,8
243	сосиска отварная	100	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
	фрукт свежий	300	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0	32	22	18	4,4
379	какао с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
	Зефир	50,0	0,05	0,05	46,2	185,5					5	3	3,5	0,9
	Батон нарезной	80	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
71	огурец консервирован ный	60	0,8	0,11	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
56	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 20%	250\ 300\18	2,7	3,3	7,5	72	0,06	24,6	0	0	78	222	30	0,9
374	Жаркое по- домашнему	250/ 300	39,0	12,6	55,4	491,5	0,6	0,25	20,0	0	151,9	396,1	125,3	8,7
	Напиток с витаминами «Витощка»	200	0	0	19,0	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	Хлеб ржаной пшеничный	100\ 100	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0	0	0	10 14,5	32,5 75	7,0 24	0,6 1,95
<b>ПОЛДНИК 16:00</b>														
626	ватрушка с творогом (ватрушка с повидлом)	100,0	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	0	0	65	112	16	0,8
	сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
<b>УЖИН 19:00</b>														
121	икра кабачковая\ баклажанная т.о	40,0	2,4	6,8	11,6	119	0,02	6,6	0	0	39	58	18	6,6
203	отварные макароны	200,0\ 250,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
268	котлета из говядины\соус основной	100,0 /30	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной пшеничный	50/100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
	Сонник 20.00 Снежок	180,0	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			<b>108,08</b>	<b>85,31</b>	<b>430,5</b>	<b>3449,5</b>	<b>10,89</b>	<b>74,86</b>	<b>78,46</b>	<b>2,34</b>	<b>1130,19</b>	<b>2105,45</b>	<b>62,24</b>	<b>42,7</b>

**2 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ репс	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>															
	Пряник	64,0	1,4	1,6	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,7	
3/5/ 3/6	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8	
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>															
182	каша жидкая молочная пшеничная	200\ 250	6	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1	
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0	
	сыр (порциями)	24	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264	150	10,5	0,3	
	фрукт свежий	300,0	2,8	0,2	8,2	80	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	
382	кофейный напиток с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71	
	Батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2	
<b>ОБЕД 13:40</b>															
4/	Суп картофельный с клецками со сметаной 20%	250\ 300\ 18	11,4	18,8	19	227,1	0,06	2,8	15,0 2	0	25,1	106	15,9	1,3	
5	рагу овощное с мясом	200\ 250	17,51	15,81	17,34	294	0,12	79,0 5	0,07	0	138,5 5	212,5	52,87	2,16	
131	зеленый горошек т.о	40	2,01	0,16	3,9	24	0,8	6	0	0	12	39,0	10,4	0,6	
349	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	хлеб ржаной	100\ 100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6	
	пшеничный	100	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95	
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>															
282	Булочка-веснушка	100	4	5,7	19,4	163	0,07	0	0	0	10,6	39,6	7,3	0,56	
	сок фруктовый	200,0	1,0	0	25,4	110	0,04	8	0	0	40	36	20	0,2	
<b>УЖИН 19.00</b>															
234	Рыбная котлета	100,0	2,07	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	253	48	1,5	
312	картофельное пюре	200\ 250	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61	
121	икра кабачковая\ баклажанная т.о	40,0	0,95	4,45	3,8	59,5	0,01	3,5	0	0	20,5	18,5	7,5	0,35	
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	хлеб ржаной	50/100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9	
	пшеничный														
	Сонник 20,00 Йогурт	180,0	6,54	50,0	22,6	162	0,06	1,0	20,0	0	224	172,0	26	0,2	
<b>Итого:</b>				92,52	145,51	479,14	3336,8	10,27	171,6	194,7	0	885,5	2000,0	489,0	24,6

**3 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ рец	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции 7-11/12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>														
	повидло	15,0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
375	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
376	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
57	каша гречневая молочная	200\250	6,0	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1,0
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
209	яйцо вареное	1	5,85	5,05	0,25	70	0,03	0	100	0	22	77	5	1
379	Какао с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	27	0,09
	Шоколад	50,0	2,0	13,15	29,2	245,5	0,015	0	0	0	14,0	47,5	49,5	1,5
	фрукт свежий	300,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
	Батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
214	сельдь	80,0	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 20%	250\300\18	3	3,3	16,2	112,5	0,6	12,9	0	0	69	240	96	1,5
260	гуляш из говядины	100	16,2	11,04	10,32	190,8	0,23	15,24	6,29	0	3,6	286,8	20,4	6
310	Картофель отварной	200,0\250,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
349	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной пшеничный	100,0\100,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
			3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
266	пирожки печеные с повидлом	120	12,2	17,3	70	461,5	0,14	3,0	0,02	0	42,5	127,5	40,1	20,2
	сок фруктовый	200,0	0,6	0	24,6	104	0,02	26	0	0	20	20	12	1,2
<b>УЖИН 19.00</b>														
243	Сосиска отварная	100	14,5	10,75	9,13	192,5	0,08	0,25	20	0	43,75	150	28,75	1,13
203	Макароны отварные	200\250	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
131	Кукуруза консерв. т.о	40,0	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	0	0	8	24,8	8,4	0,28
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной пшеничный	50/50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
	<b>Сонник 20.00</b>	180,0	6,54	5	22,6	162	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
	Снежок													
<b>Итого:</b>			122,94	112,4	611,31	3952,6	10,8	124,9	144,32	0	964,04	2002,75	487,26	47,73

**4 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I ЗАВТРАК 8.00</b>														
	повидло	15.0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
37 5 37 7	чай сладкий с лимоном	200,0	0,26	0,05	15,2	59	0	2,9	0	0	8	9,8	5,24	0,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
223	запеканка творожная с ягодой протертой	120\ 30	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22		608,1	690,1	84	1,7
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
	сыр	24,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264,0	150,0	10,5	0,3
	печенье	25,0	3,7	5,0	38,0	212	0,06	0	0	0	14,05	45	15	1,05
	фрукт свежий	300,0	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10,0	0	0	38	32	24	4,6
382	кофейный напиток с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
	Батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
71	консервированный огурец	60,0	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
10 2	суп картофельный гороховый со сметаной 20%	250\ 300\ 18	16,2	13,19	35,69	270,45	0,3	18,36	0,02	0	63,81	199,8	59,99	2,99
291	плов из птицы	250\ 300	13,8	18,4	19,55	301,3	0,14	10,58	23	0	43,7	184	48,3	2,07
	Напиток с Витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	хлеб ржаной пшеничный	100,0\ 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0 0	0 0	0 0	10 14,5	32,5 75	7,0 2,4	0,6 1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
50	коржик мол.	100	3,75	4,9	37,2	208,15	0,07	0	0	0	14,5	45	10	1,05
385	молоко	200	5,8	6,4	9,6	108	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
<b>УЖИН 19.00</b>														
370	Азу из птицы	250,0\ 300,0	13,8	18,4	19,55	301,3	0,14	10,58	23	0	43,7	184	48,3	2,07
121	икра кабачковая\ баклажанная т.о	40,0	0,95	4,45	3,8	59,5	0,01	3,5	0	0	20,5	18,5	7,5	
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной пшеничный	50/50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
	<b>Сонник 20.00</b> Йогурт	180,0	5,8	5,0	8,4	108	0,04	0,6	40	0	240	184	28	0,2
Итого:			130,96	158,44	531,59	3922	11,32	186,03	169,27	2,34	1234,41	2365,25	599,53	31,35



**5 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11/12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I ЗАВТРАК 8.00</b>														
	Пряник	64,0	1,4	1,6	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,7
375\376	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	80	6,0	0,8
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
212	омлет с сосиской	200	15,73	22,88	1,9	266,9	0,07	0,64	0,29	0	257,3	266,5	211,96	2,1
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
	фрукт свежий	300,0	3,0	1,0	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
379	Какао с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	27	0,09
	Зефир глазированный	50,0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
	Батон нарезной	80,0	76,0	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
70	помидоры консервированные	60,0	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	0	46	52	26	1,8
96	Рассольник «Ленинградски» со сметаной 20%	250\300\18	11,1	7,1	30	234	0,23	65	0,05	0	43	212	60,5	0,3
139	Рыба тушеная в сметанном соусе	150\20	7,15	9,23	12,48	162,5	0,08	5,2	26,0	0	35,1	137,8	32,5	1,17
171	Гречневая каша (рассыпчатая)	200,0\250,0	10,5	1,5	111,0	499,5	0,12	0	0	0	12,0	225,0	75	1,5
	сок фруктовый	200,0	0,2	0	26,0	106	0	8,0	0	0	12	4	4	0,2
	хлеб ржаной	150,0\	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	120,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
34	Сырники из творога запечённые со сгущённым молоком	150\38	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608,1	690	84	1,7
348	компот из кураги	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
<b>Итого:</b>			<b>176,51</b>	<b>109,86</b>	<b>556,08</b>	<b>3115,9</b>	<b>10,08</b>	<b>112,98</b>	<b>166,75</b>	<b>0</b>	<b>1154,5</b>	<b>2303</b>	<b>563</b>	<b>26,52</b>

**6 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 10.00</b>														
182	каша рисовая молочная	200/ 250	6	10	37	263	0,2	0	0	0	48	175	73	2,0
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
	сыр	24,0	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,21	78	0	264	150	0,3	0,3
	фрукт свежий	300,0	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32,0	22,0	18,0	4,4
382	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	печенье	25,0	3,7	5,0	38,0	212	0,06	0	0	0	14,05	45	15	1,05
	Батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
121	икра кабачковая/ баклажанная т.о	40,0	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	0	20,5	18,5	7,5	0,35
56	Щи со св. капустой со сметаной 20%	250\ 300,18	3	3	17,4	108	0,12	14,1	0	0	54	231	39	1,2
234	Рыбная котлета	100,0	2,07	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	253	48	1,5
312	Картофельное пюре	200\ 250	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61
	Напиток с Витаминами «Виташка»	200	0	0	19,0	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	хлеб пшеничный ржаной	100,0\ 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 0,09	0 0	0 0	0 0	10 14,5	132,5 75	7,0 23,5	10,6 1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
223	запеканка творожная со сгущенным молоком	150\ 38	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22		608,1	690,1	84	1,7
	сок фруктовый	200,0	0,6	0	33	126	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
<b>УЖИН 19.00</b>														
245\ 330	бефстроганов из говядины	100	32,4	14	9,6	294	0,2	6,24	0,04	0	34	356	51,4	17,7
203	Отварные макароны	200,0\ 250,0	24,5	1,84	46,22	299	0,53	0	0	0	108,1	246,1	96,6	7,59
71	огурцы консервированные	60,0	1,1	0,11	3,5	20	0,11	15	0	0	10	35	15	0,8
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной	50/ 100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
	<b>Сонник 20.00</b> Снежок	180	5,8	5,0	8	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			160,28	114,89	536,62	3835,6	3,71	108,75	131,47	2,34	1704,2	3016,95	644,3	118,5

**7 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I ЗАВТРАК 8.00</b>														
	повидло	15,0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
375 376	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
	хлеб пшеничный	50,0	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	0	20,0	65	14	1,2
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
173	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес»	200/ 250	7	8,5	42	273	0,2	0	0	0	35	140	53	17,6
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
209	яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0	22	77	5	1
	фрукт свежий	300,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
379	Какао с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	27	0,09
	Зефир глазированный	50,0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
	Батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13.40</b>														
38	суп картофельный с мак. изделиями со сметаной 20%	250,0\ 300,0\ 300,0	3,5	5,5	24,8	166,5	0,15	19,8	0,03	0	23,6	80,9	32,4	1,2
268 228	Котлета куринная\соус основной	100,0\ 30	20,7	12,4	16,4	236	0,14	6,6	0,08	0	64,8	293	48	1,5
304	Рис отварной	200,0\ 250,0	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
168	Свекла отварная	80,0	1,3	0,1	6,9	35	0,06	5	0	0	27	55	38	0,7
349	компот из с/х фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб пшеничный ржаной	100,0\ 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0 0	0 0	0 0	10 14,5	32,5 75	7,0 24	06 1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
451	пирожок печеный с картофелем	150	12,43	23,66	46,6	450,5	0,2	0	0,2	0	36,86	152,5	20,67	1,89
	сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0	34	16	26	0,6
<b>УЖИН 19.00</b>														
131	зеленый горошек т/о	40	1,24	0,08	2,6	16	0,44	4	0	0	8	24,8	8,4	0,28
410	птица тушеная в томате	100,0	7,15	9,23	12,48	162,5	0,08	5,2	26	0	35,1	137,8	32,5	1,17
171	гречневая каша рассыпчатая	200\ 250	10,5	1,5	111	499,5	0,12	0	0	0	12	225	75	1,5
516	кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной пшеничный	50/50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29,0	150,0	47	3,9
	<b>сонник 20.00</b> йогурт	180,0	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			114,53	90,97	592,79	3884,0	10,5	129,0	57,3	0	912,5	1798,3	481,5	39,9



**8 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>														
	Пряник	64,0	1,4	1,6	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,7
3/53 76	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
47	суп молочный с мак. изделиями	200/2 50	6,0	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1,0
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
	сыр	24,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264, 0	150,0	10,5	0,3
382	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
	фрукт свежий	300,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
	батон нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13:40</b>														
121	сельдь	80,0	5,5	11,9 5	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 20%	250/3 00/18	3	3,3	16,2	112,5	0,6	12,9	0	0	69	240	96	1,5
243	отварная сосиска	100	5,5	11,9 5	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
312	картофельное пюре	200/ 250	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61
349	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной	100.	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100.	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
626	ватрушка с творогом (ватрушка с повидлом)	100	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608, 1	690	84	1,7
	сок фруктовый	200,0	0,6	0	24,6	104	0,02	26	0	0	20	20	12	1,2
<b>УЖИН 19.00</b>														
131	Кукуруза консерв. т.о	40,0	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	0	0	8	24,8	8,4	0,28
234	Рыбная котлета	100,0	2,07	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	253	48	1,5
139	Капуста тушеная	200/2 50	4,6	7,6	21,2	172,5	0,07	27,6	0	0	133, 4	92	46	1,8
516	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной	50/ 100	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
	Сонник 20.00 снежок	180	6,54	5	22,6	162	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
<b>Итого:</b>			113,56	121,37	552,8	3647,1	10,53	164,26	92,212	0	1514	2301,55	547,9	87,79

**9 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I ЗАВТРАК 8.00</b>														
	повидло	15.0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
375	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
376	хлеб пшеничный	50.0	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	0	20,0	65	14	1,2
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
222	пудинг из творога запечный со стуженным молоком	150/38	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608,1	690, 1	84	1,7
	сыр	24.0	6,96	8,85	-	109,2	0,012	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
	шоколад	30.0	0,05	0,05	46,2	185,5	0	0	0	0	5	3	3,5	0,9
379	Какао с молоком	200.0	2,93	3,2	20,8	124	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	27	0,09
	масло сливочное	20.0	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,1	0	0,3	0,45	0	0
	Батон нарезной	80.0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
	фрукт свежий	300.0	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10,0	0	0	38	32	24	4,6
<b>ОБЕД 13.40</b>														
71	огурец консервированный	60.0	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
58	свекольник со сметаной 20%	200\ 250\18	11,2/9, 3	8,8/8, 0	24,4/0	120/10 9	0,12/0, 03	11,2/ 0	40/0	0	80/4,5	72/9 4	28/1 1	1,6/1 .35
268	мясные биточки	100.0	14,5	10,75	9,13	192,5	0,08	0,25	20	0	43,8	150	28,8	1,13
203	отварные макароны	200.0\ 250.0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,7	0,99
	Напиток с Витаминами «Витпошка»	200	0	0	19,0	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	хлеб ржаной	100.0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100.0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
451	пирожок со свежей капустой и рыбными консервами	120	11,9	6,4	75,0	512	0,05	3,8	0	0	27,0	51,0	34,0	0,6
	сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0	34	16	26	0,6
<b>УЖИН 19.00</b>														
229	рыба тушеная в томате с овощами	150.0	20,7	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	293	48	1,5
312	картофельное пюре	200.0\ 250.0	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117, 3	46	61
131	зеленый горошек (т/о)	40.0	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	0	0	8	24,8	8,4	0,28
516	кисель	200.0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной	50/50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	17	3,9
	пшеничный													
	сонник 20.00	180.0	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	йогурт													
Итого:			157,14	99,17	556,04	3797,7	10,62	177,6	234,72	2,34	1446,7	2060,5	477,3	30,93

**10 день**  
**Сезон: осенний – зимний – весенний**  
**Возраст 7-11 12-18**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>														
	Пряник	64,0	1,4	1,6	38,7	177	0,02	0	1	0	8	18	5	0,7
3/5 3/6	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	80	6,0	0,8
<b>II ЗАВТРАК 10.00</b>														
184	каша пшеничная молочная	200,0\250,0	6	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1
209	яйцо вареное	1	5,85	5,05	0,25	70	0,03	0	100	0	22	77	5	1
	фрукт свежий	300,0	2,8	0,2	8,2	80	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
382	кофейный напиток с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
	масло сливочное	20	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,1	0	0,3	0,45	0	0
	Багет нарезной	80,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
<b>ОБЕД 13.40</b>														
214	Суп крестьянский со сметаной 20%	200\250\18	16,2	13,19	35,69	270,45	0,3	18,36	0,02	0	63,81	199,8	59,99	2,99
268	Куриные котлеты\ соус основной	100\30	11,0	12,5	7,52	186,0	0,12	79,05	0,07	0	138,55	212,5	52,87	2,16
304	Рис отварной	200\250	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
70	помидоры консервированные	60,0	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	0	46	52	26	1,8
	сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0	34	16	26	0,6
	хлеб ржаной	150,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	150,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
<b>ПОЛДНИК 16.00</b>														
56/	Колбасное изделие запеченые в тесте	150	12,43	23,66	46,6	455	0,2	0	0	0	36,86	152,5	20,67	1,89
3/6	компот из изюма	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
<b>Итого:</b>			91,27	104,9	425,06	3072,0	10,27	171,6	194,7	0	885,5	2000,0	489,0	24,6