

*Адрес*

Утверждаю  
Директор  
МКОУ Панская школа-интернат  
Г. В. Алянкин  
«04» декабря 2023 год



Утверждаю  
Директор  
ООО «Калужский комбинат  
школьного питания»  
Е. И. Кашурина



# **М Е Н Ю**

## **для организации питания в интернате с 1 по 9 класс**

**Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения  
«Панская основная общеобразовательная  
школа-интернат»**

**Примерное 10-дневное цикличное меню для детей интерната**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептур ы
	с 7 - 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250	5,01	7,98	227,64	201,74	236
Кисель из концентрата	200	200	1	0,06	29,8	130	484
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>490</b>	<b>8,44</b>	<b>15,56</b>	<b>277,23</b>	<b>460,64</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с крупой гречневой, с	200	250	8	9,9	32,13	249,62	114
Капуста тушеная	150	180	3,6	6,12	21,06	124,2	380
Мясо птицы отварное	80	100	16,2	12	0,3	174	366
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>800</b>	<b>35,6</b>	<b>29,16</b>	<b>115,99</b>	<b>835,42</b>	
<b>Полдник:</b>							
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>4,53</b>	<b>5,42</b>	<b>70,07</b>	<b>340,73</b>	
<b>Ужин:</b>							
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	80	1,4	6,1	7,6	91	26
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Плов с мясом птицы	200	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>640</b>	<b>730</b>	<b>40,99</b>	<b>38,04</b>	<b>118,57</b>	<b>964,33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2215</b>	<b>2470</b>	<b>89,56</b>	<b>88,18</b>	<b>581,86</b>	<b>2601,12</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом слив	200	250	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>510</b>	<b>18,99</b>	<b>25,48</b>	<b>79,4</b>	<b>592,43</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с мясом птицы	200	250	6,4	9,38	6,6	136,42	127
Рыба тушеная с овощами	70\50	90\50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Чай с лимоном	200	200	0,53	0,2	9,87	41,6	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>840</b>	<b>27,47</b>	<b>18,13</b>	<b>81,71</b>	<b>610,46</b>	
<b>Полдник:</b>							
Запеканка творожная с джемом	130/20	180/20	6,6	11,9	38,1	402,1	279
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого полдник:</b>	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>7,73</b>	<b>12,36</b>	<b>68,85</b>	<b>531,99</b>	
<b>ужин:</b>							
Салат из капусты белокочанной с морков	60	80	1,45	6	8,4	94	1
Мясо тушеное (свинина)	80	90	20	19,5	3,3	258	256
Макаронные изделия отварные	150	170	6,66	5,4	35,46	221,4	202
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574

Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной паковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого ужин:</b>	<b>670</b>	<b>740</b>	<b>40,09</b>	<b>35,1</b>	<b>110,37</b>	<b>905,85</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2400</b>	<b>2690</b>	<b>94,28</b>	<b>91,07</b>	<b>340,33</b>	<b>2640,73</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	250	6,83	8,28	27,78	212,23	234
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>12,09</b>	<b>16,07</b>	<b>72,66</b>	<b>465,44</b>	
<b>Обед</b>							
Суп-лапша домашняя	200	250	3	4,62	13,35	107,1	128
Котлеты куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Соус красный основной	30	30	0,1	1,3	3,09	28,15	422
Каша гречневая рассыпчатая	150	170	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>820</b>	<b>32,02</b>	<b>29,64</b>	<b>105,37</b>	<b>829,25</b>	
<b>Полдник:</b>							
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>4,88</b>	<b>5,36</b>	<b>67,95</b>	<b>337,39</b>	
<b>ужин:</b>							
Салат из моркови с яблоком	60	80	1	6,1	7,5	89	22
Жаркое по-домашнему	200	250	23,5	17,87	32,25	383,75	328
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной паковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого ужин:</b>	<b>635</b>	<b>730</b>	<b>36,48</b>	<b>28,17</b>	<b>102,96</b>	<b>805,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2275</b>	<b>2520</b>	<b>85,47</b>	<b>79,24</b>	<b>348,94</b>	<b>2437,28</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	9,32	9,3	44,65	299,5	235
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>540</b>	<b>20,08</b>	<b>23,25</b>	<b>89,86</b>	<b>632,68</b>	
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	200	250	5,27	7,22	24,06	186,4	100
Плов с мясом птицы	250	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>770</b>	<b>35,39</b>	<b>35,51</b>	<b>118,75</b>	<b>939,62</b>	
<b>Полдник:</b>							
Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
<b>Итого полдник:</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>8,88</b>	<b>8,61</b>	<b>35,99</b>	<b>253,69</b>	
<b>Ужин:</b>							
Винерет овощной	70	80	1,6	6,2	6,6	88	47
Гуляш из отварной говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	326
Макаронные изделия отварные	150	170	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной паковке	100	100	5	3,2	3,5	66	

Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>680</b>	<b>740</b>	<b>37,37</b>	<b>21,08</b>	<b>108,96</b>	<b>777,33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2305</b>	<b>2490</b>	<b>101,72</b>	<b>88,45</b>	<b>353,56</b>	<b>2603,32</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Лапша молочная с маслом сливочным	200	250	7,2	8,1	24,62	200,25	139
Кисель из концентрата	200	200	1	0,06	29,8	130	484
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>12,93</b>	<b>15,95</b>	<b>84,01</b>	<b>521,95</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	95
Тефтели из говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	348
Каша гречневая с маслом сливочным	150	170	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>790</b>	<b>37,41</b>	<b>22,37</b>	<b>102,82</b>	<b>768,98</b>	
<b>Полдник:</b>							
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Печенье	50	50	2,5	4,01	32,03	180	
Фрукты	200						
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>250</b>	<b>3,16</b>	<b>4,1</b>	<b>64,04</b>	<b>313</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1575</b>	<b>1530</b>	<b>53,5</b>	<b>42,42</b>	<b>250,87</b>	<b>1603,93</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	250	11,15	9,6	40,25	291,75	213
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Хлеб пшеничный	50	30	2,3	0,27	14,75	62,8	576
Сыр	15	20	4,13	4,62	0,25	55,9	79
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>510</b>	<b>20,99</b>	<b>25,29</b>	<b>75,57</b>	<b>598,86</b>	
<b>Обед</b>							
Суп фасолевый	200	250	6,67	14,18	17,44	226,74	130
Гуляш из мяса птицы	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	326
Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	133	349
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>35,27</b>	<b>25,68</b>	<b>123,22</b>	<b>858,76</b>	
<b>Полдник:</b>							
Яйцо отварное	40	40					
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
<b>Итого полдник:</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>3,88</b>	<b>4,01</b>	<b>35,69</b>	<b>190,69</b>	
<b>Ужин:</b>							
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	80	1,4	6,1	7,6	91	26
Гуляш из отварной говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	326
Каша гречневая с маслом сливочным	150	170	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной паковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>675</b>	<b>750</b>	<b>37,17</b>	<b>20,98</b>	<b>109,96</b>	<b>780,33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2290</b>	<b>2500</b>	<b>97,31</b>	<b>75,96</b>	<b>344,44</b>	<b>2428,64</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	250	6,83	8,28	27,78	212,23	234

Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>12,09</b>	<b>16,07</b>	<b>72,66</b>	<b>465,44</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными	200	250	9,3	11,4	10,05	180	122
Фрикадельки куриные	75\75	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Рагу и овощей	150	170	3,42	7,74	16,83	153	177
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>755</b>	<b>31,02</b>	<b>34,92</b>	<b>68,76</b>	<b>724,8</b>	
<b>Полдник:</b>							
Запеканка творожная с джемом	130\20	160\20	6,6	11,9	38,1	402,1	279
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого полдник:</b>	<b>550</b>	<b>580</b>	<b>7,73</b>	<b>12,36</b>	<b>68,85</b>	<b>531,99</b>	
<b>Ужин:</b>							
Салат и моркови с маслом растительным	60	100	1,2	6	11,2	104	21
Печень по-строгановски (говяжья)	70\30	90\30	18,79	5,55	11,05	139,73	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>685</b>	<b>800</b>	<b>37,18</b>	<b>21,64</b>	<b>93,78</b>	<b>698,84</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2455</b>	<b>2655</b>	<b>88,02</b>	<b>84,99</b>	<b>304,05</b>	<b>2421,07</b>	

#### Неделя 2 День 8

<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом слив	200	250	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	25	30	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	20	2,26		20,7	36	79
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>510</b>	<b>15,3</b>	<b>16,04</b>	<b>104,63</b>	<b>550,46</b>	
<b>Обед</b>							
Суп-лапша домашняя	200	250	3	4,62	13,35	107,1	128
Плов с мясом птицы	250	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
хлеб ржаной	30	35	2,20	0,40	12,80	76,00	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>775</b>	<b>34,76</b>	<b>33,09</b>	<b>95,73</b>	<b>790,12</b>	
<b>Полдник:</b>							
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>4,53</b>	<b>5,42</b>	<b>70,07</b>	<b>340,73</b>	
<b>Ужин:</b>							
Салат из капусты белокочанной с морков	60	80	1,45	6	8,4	94	1
Тефтели с рисом и мясом куриным	70\30	90\30	18,79	5,55	11,05	139,73	356
Каша гречневая с маслом сливочным	150	170	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>690</b>	<b>780</b>	<b>43,19</b>	<b>23,63</b>	<b>127,59</b>	<b>865,04</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2300</b>	<b>2515</b>	<b>97,78</b>	<b>78,18</b>	<b>398,02</b>	<b>2546,35</b>	

#### Неделя 2 День 9

<b>Завтрак</b>							
Лапша молочная с маслом сливочным	200	250	7,2	8,1	24,62	200,25	139

Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>12,46</b>	<b>15,89</b>	<b>69,5</b>	<b>453,46</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	7,44	13,8	13,25	205,78	104
Рубы тушеная с овощами	70/50	90/50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	170	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Сок фруктовый разливной	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>830</b>	<b>28,98</b>	<b>22,55</b>	<b>98,69</b>	<b>724,22</b>	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>4,53</b>	<b>5,42</b>	<b>70,07</b>	<b>340,73</b>	
<b>Ужин:</b>							
Винерет овощной	60	80	1,6	6,2	6,6	88	47
Капуста тушеная	150	180	3,6	6,12	21,06	124,2	380
Мясо птицы отварное	80	100	16,2	12	0,3	174	366
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>665</b>	<b>760</b>	<b>33,73</b>	<b>28,46</b>	<b>89,05</b>	<b>715,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2305</b>	<b>2560</b>	<b>79,7</b>	<b>72,32</b>	<b>327,31</b>	<b>2233,71</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	9,32	9,3	44,65	299,5	235
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>540</b>	<b>22,83</b>	<b>26,8</b>	<b>94,8</b>	<b>693,48</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	250	7,4	3,28	15,8	122,3	127
Котлеты куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>765</b>	<b>30,56</b>	<b>25,06</b>	<b>68,12</b>	<b>640,1</b>	
<b>Полдник:</b>							
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Вафли	50	50	2,5	4,01	32,3	180	
Фрукты	200	200					
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>3,03</b>	<b>4,01</b>	<b>47,59</b>	<b>241,51</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1760</b>	<b>56,42</b>	<b>55,87</b>	<b>210,51</b>	<b>1575,09</b>	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.А. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТутельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет и старше.

Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>12,46</b>	<b>15,89</b>	<b>69,5</b>	<b>453,46</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	7,44	13,8	13,25	205,78	104
Рубы тушеная с овощами	70/50	90/50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	170	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Сок фруктовый разливной	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>830</b>	<b>28,98</b>	<b>22,55</b>	<b>98,69</b>	<b>724,22</b>	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>4,53</b>	<b>5,42</b>	<b>70,07</b>	<b>340,73</b>	
<b>Ужин:</b>							
Винерет овощной	60	80	1,6	6,2	6,6	88	47
Капуста тушеная	150	180	3,6	6,12	21,06	124,2	380
Мясо птицы отварное	80	100	16,2	12	0,3	174	366
Хлеб ржаной	40	50	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	40	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	3,5	66	
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого ужин:</b>	<b>665</b>	<b>760</b>	<b>33,73</b>	<b>28,46</b>	<b>89,05</b>	<b>715,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>2305</b>	<b>2560</b>	<b>79,7</b>	<b>72,32</b>	<b>327,31</b>	<b>2233,71</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	250	9,32	9,3	44,65	299,5	235
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>540</b>	<b>22,83</b>	<b>26,8</b>	<b>94,8</b>	<b>693,48</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	250	7,4	3,28	15,8	122,3	127
Котлеты куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,27	19,7	62,8	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>765</b>	<b>30,56</b>	<b>25,06</b>	<b>68,12</b>	<b>640,1</b>	
<b>Полдник:</b>							
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Вафли	50	50	2,5	4,01	32,3	180	
Фрукты	200	200					
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>3,03</b>	<b>4,01</b>	<b>47,59</b>	<b>241,51</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>1760</b>	<b>56,42</b>	<b>55,87</b>	<b>210,51</b>	<b>1575,09</b>	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТутельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет и старше.