

**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](mailto:int2rzn@mail.ru)

БИК 046126001. ОГРН 1026201083380, ИНН 6229025341, КПП 622901001

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа-интернат»

\_\_\_\_\_ Кашаева Н.В.

**Примерное 10 дневное меню, рациона питания учащихся на 2023-2024 учебный год для 12-17 лет**

№ п/п	Наименование	Выход На 100г г	Б На 100г г	Ж На 100 г г	У На 100г г	Энерг. ценность ккал	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
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с курагой	100	3,1	4, 3	13,5	102,3	0,048	4,87	876	0,762	38,12	44,3	29,39	1,5
2	Каша геркулесовая молочная	245	4.4	7,1	13,5	135,8	0,0	0,0	13,5	2,9	23	84	29	1
3	Масло сливочное	20	0,5	82, 5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Кофейный напиток с молоком	250	0,9	0,6	1.0	12,7	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
5	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
<b>Завтрак 2</b>														
1	Кондитерское изделие	50	3,6	10,	25,7	211,3	0,0	0,0	42,0	0,6	14,0	44,3	5,5	0,7

	(см.приложение)			5										
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
<b>Обед</b>														
1	Овощи по сезону(порц.)	60	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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/15/10	3,9	2,9	6,9	68,4	0,02	8,2	70	0,3	26	74	10	0,3
3	Макароны отварные с маслом	200/10	3	6	23	152	0,039	0,0	0,0	0,0	10,37	24,1	6,04	0,6
4	Котлета	100	19,28	19,71	2,6	270,2	0,13	0,4	7,8	3,3	2,8	0,15	0,4	8,3
5	Компот из сухофруктов	250	0,35	0,06	15	57	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>Полдник</b>														
1	Творожная запеканка с вареньем	150/25	18	4,2	14,2	168	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
<b>Ужин</b>														
1	Жаркое по-домашнему	250	4,9	6,8	5,4	100,8	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5
2	Салат «Витаминный»	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	250/5	0,2	0,0	0,3	1,5	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша рисовая молочная	245	3,0	4,07	36,98	197,00	0,1	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6

			9											
2	Какао с молоком	250	2,;	2,1	9,2	64,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Масло сливочное	20	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Салат из свежей капусты с яблоками	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	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
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	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

1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	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
2	Суп гороховый с картофелем	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	Бефстроганов	50/50	16,7	11,3	5,9	193	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9
4	Гречка отварная с маслом	200	2	5	18	120	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8
5	Компот из сухофруктов	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	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	75	13	3	9,9	250	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	200/10	2,2	2	23,8	119,4	0,2	21,2	0,0	5,0	35,2	123,5	48,0	1,9
---	--------------	--------	-----	---	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------	-----

2	Рыбная котлета	125	15,5	3	4	104,2	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7
3	Салат из свеклы с сыром	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	4,60	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	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	13	3	9,9	250	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	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	250	0,9	0,6	1.0	12,7	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
3	Суп молочный с макаронными изделиями	300	11	9,5	39,5	290	0,01	0,3	12	0,2	59	50	8	0,2
4	Масло сливочное	20	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	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	Овощи по сезону(порц.)	60	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 без картофеля со сметаной	300/15/10	2,6	1,8	3,4	39,9	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1

3	Картофельная запеканка с мясом	225	9	7,3	8,3	134,1	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0
4	Соус сметанный с томатом	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	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 свежих фруктов	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
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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

<b>Полдник</b>														
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	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
<b>Ужин</b>														
1	Рагу из овощей	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	150	29	3	0	141	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4
3	Овощи по сезону(порц.)	60	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	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша пшенная молочная	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	Какао с молоком	250	2,;	2,1	9,2	64,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Масло сливочное	20	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Салат витаминный с растительным маслом	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
5	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
<b>Завтрак 2</b>														

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
<b>Обед</b>														
1	Салат из квашеной капусты	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	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 с маслом	200/10	2,2	2	23,8	119,4	0,2	21,2	0,0	5,0	35,2	123,5	48,0	1,9
4	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,4	7	6,9	136,8	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4
5	Компот из сухофруктов	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>Полдник</b>														
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	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
<b>Ужин</b>														
1	Рыба тушеная в томате с овощами	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	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	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	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

День 5														
Завтрак														
1	Каша манная молочная	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	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
3	Салат из моркови с сахаром	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	Кофейный напиток с молоком	250	0,9	0,6	1,0	12,7	0,7	0,2	0,0	0,3	1,7	3,1	0,0	0,0
5	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	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.)	60	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	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	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	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	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
Полдник														
1	Творожная запеканка со	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

	сгущенным молоком													
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
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша рисовая молочная	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	250	2,;	2,1	9,2	64,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
3	Салат из моркови с яблоками	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	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
5	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
<b>Завтрак 2</b>														
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

<b>Обед</b>														
1	Овощи по сезону(порц.)	60	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	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	Шницель	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	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 свежих фруктов	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 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



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
<b>Полдник</b>														
1	Сырники из творога с вареньем	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
<b>Ужин</b>														
1	Гречка отварная с маслом	200	2	5	18	120	0,3	0,0	16,2	0,6	16,7	215,9	144,1	4,8
2	Азу по-татарски	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	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	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>День 7</b>														
1	Каша гречневая молочная	245	3,09	4,0 7	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	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	0,5	82, 5	0,8	748	0,19 3	0,0	840	2,8	4,0	3,0	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	250	0,9	0,6 1.0		12,7	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
<b>Завтрак 2</b>														
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.)	60	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	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	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	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	13	3	9,9	250	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	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	200	1,4	1,3	11,6	61,2	0,3	20,0	18,0	0,6	48,5	272,0	62,2	4,0
2	Рыба припущенная	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	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 свежим помидором	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
5	Чай с лимоном	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

**День 8**

**Завтрак**

1	Каша геркулесовая молочная	245	6,37	10,	38,46	267,05	0,0	0,0	13,5	2,9	23	84	29	1
---	----------------------------	-----	------	-----	-------	--------	-----	-----	------	-----	----	----	----	---

				04										
2	Салат из белокочанной капусты	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	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Какао с молоком	250	2,;	2,1	9,2	64,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
5	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
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Обед</b>														
1	Салат из квашеной капусты	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 зеленым горошком и мясом	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	Плов с мясом	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 сухофруктов	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>Полдник</b>														
1	Творожная запеканка с повидлом	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
<b>Ужин</b>														
1	Птица тушеная в соусе	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	200	3,5	7,1	22,2	167,1	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8
3	Овощи по сезону(порц.)	60	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
4	Чай с лимоном	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

**День 9**

**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная	245	2,88	3,3 6	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	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 0	63,00	5,10	0,1	2,0	56,0	0,1	400,0	340,0	38,0	0,2
4	Масло сливочное	20	0,5	82, 5	0,8	748	0,19 3	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
5	Кофейный напиток с молоком	250	0,9	0,6 1.0		12,7	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.)	60	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	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	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	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	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	13	3	9,9	250	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	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
2	Картофельное пюре	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	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	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6

**День 10**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная	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	0,5	82,5	0,8	748	0,193	0,0	840	2,8	4,0	3,0	0,0	0,0
4	Салат из свежей капусты с яблоками	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	Какао с молоком	250	2,;	2,1	9,2	64,2	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
<b>Обед</b>														
1	Овощи по сезону(порц.)	60	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	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	250	27, 53	7,4 7	21,95	265,00	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5
4	Компот из сухофруктов	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	13	3	9,9	250	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
<b>Полдник</b>														
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	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





Распределение кисломолочных напитков

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Йогурт или биоЙогурт 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

