

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

« ____ » _____ 2026 /2027 г

Перспективное меню 14 дней 2026/2027 г
круглогодичное
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки запеченные без сахара	65	0,3	0	7,1	29	Марчук 617
	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Итого за завтрак	315	4,0	18,1	40,7	331	
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470
	Тефтели с рисом (говядина)	100	4,8	4,1	0,3	57	Марчук 423
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26	169,5	Марчук 642
	Итого за 2 завтрак	520	15,6	16,5	72,1	488,9	
	Обед	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	12,0	59,2
Хлеб пшенично - ржаной		50	3,4	0,6	21,1	103,6	
Рассольник Ленинградский (свинина)		250	8,2	17,0	18,2	259	Марчук 129
Рыба тушеная в томате с овощами		100	9,5	4,8	4,6	100	Марчук 309
Салат из квашенной капусты		100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4	
Итого за обед		770	28,2	28,1	105,9	790,9	
Полдник		Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшина 337
	Кисель из яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапшина 413
	Итого за полдник	285	11,5	13,2	22,8	256	
Ужин	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	Марчук 264
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Печенье	20	2,0	3,2	20	117	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,0	0,3	12,7	62,1	
	Итого за ужин	595	11,8	13,7	95,3	513,2	
	Ужин 2	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60
Итого за 2 ужин		200	6,0	0,1	7,6	60	
Итого за день		2,685	76,4	89,7	321,3	2,440	

Меню приготавливаемых блюд

День: 2 Неделя :1

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Итого за завтрак	237	2,5	16,7	22,5	240	
2 завтрак	Рагу с цыпленком бройлером	200	21,0	14,8	22,3	306	Марчук 443
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	Марчук 692
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	
	Итого за 2 завтрак	520	26,2	26,4	62,7	587,9	
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,4	0,6	21,1	103,6	
	Борщ свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	Марчук 110
	Бобовые отварные	150	15,6	6,1	37,9	269	Марчук 468
	Мясо тушенное (свинина)	100	10,8	25,9	3,8	292	Марчук 390
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Итого за обед	800	36,4	37,4	120,0	962,6	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшина 337
	Компот из смеси сухофрукты б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Итого за полдник	445	8,3	4,6	32,9	241,9	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,0	0,3	12,7	62,1	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	Марчук 463
	Оладьи из печени	100	17,5	16,3	7,3	246	Могильн 282
	Гарнир из овощей(томаты соленые)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапшина 631
	Итого за ужин	580	30,6	21,0	76,8	610,5	
Ужин 2	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
Итого за день		2,775	120,0	106,2	313,6	2,403,3	

День :3 Неделя :1

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки запеченные без сахара	65	0,3	0	7,1	29	Марчук 617
	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	Лапшина 10
	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	
	Итого за завтрак	340	10,2	13,7	56,5	360,2	
2 завтрак	Суп молочный с клецками	200	7,1	10,7	26,1	229	Марчук 165
	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	Марчук 264
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Итого за 2 завтрак	530	11,9	20,4	65,4	492	
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	Марчук 120
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	Марчук 273
	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	90	11,0	9,5	4,6	148	Марчук 444
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Итого за обед	800	27,0	19,1	121,3	766,7	
Полдник	Кисель из яблок свежих б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапшина 413
	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	Марчук 294
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Итого за полдник	565	22,3	21,9	46,7	508,8	
Ужин	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41,4	
	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	Марчук 324
	Рагу из овощей	150	2,0	4,0	14,9	104	Марчук 215
	Гарнир из овощей(огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	Марчук 522
	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	Лапшина 692
	Итого за ужин	650	29,6	14,1	102,2	647,6	
	Итого за день	3,085	107,0	89,3	399,7	2,835,3	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	

Меню приготавливаемых блюд

День :4 Неделя :1

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	Лапшина 1
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Итого за завтрак	237	2,48	16,7	22,5	240	
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470
	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	Марчук 401
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапши 631
	Итого за 2 завтрак	520	19,8	19,2	54,3	468,4	
Обед	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,2	15,9	76,1	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,6	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,1	4,2	19,7	141	Марчук 135
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	4,8	7,6	111,6	Марчук 309
	Салат степной	100	1,3	7	7,7	103	Лапшина 25
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Итого за обед	742	24,5	16,9	96,3	640,7	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Котлета морковная с творогом	150	8,1	17,7	26,0	296	Могил 152
	Итого за полдник	330	8,6	17,7	35,3	335	
Ужин	Каша гречневая	150	5,4	5,0	21,6	158	Марчук 463
	Биточки мясные (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	Лапш 422
	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	Лапш 692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,5	41,4	
	Итого за ужин	620	33,0	31,7	71,9	745,0	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,649	94,5	102,3	287,9	2,489,1	

День:5 Неделя :1

Возрастная категория:7-11 лет

Приложение к№ 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Закрытый бутерброд с сыром	30/20/10	6,93	13,67	14,68	218,4	Лапш 8
	Итого за завтрак	260	8,2	15,0	30,5	299,4	
2 завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	Марчук 296
	Печень тушенная в соусе	100	12,3	9,0	5,1	151	Могил 261
	Компот из изюма б/с	180	0,3	0	12,9	53	Могил 349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Итого за 2 завтрак	450	21,3	51,2	66,5	472,4	
	Обед	Суп картофельный с крупой (рис) (свинина)	250	8,3	14,4	22,0	250
	Картофельное пюре	150	3,1	4,4	24,0	148	Марчук 472
	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	Марчук 83
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	813	30,8	25,1	121,4	835,7	
Полдник	Кисель из яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапш 413
	Пудинг из творога	150	14,3	15,2	32,9	326	Марчук 296
	Итого за полдник	330	14,4	15,2	41,8	362	
Ужин	Цыпленок бройлер отварной	90	18,7	12,2	0,6	187	Марчук 439
	Запеканка капустная	150	5,3	7,0	23,6	179	Марчук 243
	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522
	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	Лапш 1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,6	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	8,4	41,4	
	Итого за ужин	660	35,4	42,9	79,0	880,4	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,633	112,8	114,9	362,6	2,980,1	

День: 6 Неделя : 1

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование сырья	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,5	18	Марчук 628
	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	Лапш 10
	Итого за завтрак	235	6,8	9,1	18,1	181	
2 завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	200	6,8	7,4	19,7	173	Марчук 162
	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 337
	Компот из свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапш 631
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Итого за 2 завтрак	450	13,3	11,7	34,0	294,4	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,7	21	149
	Жаркое по домашнему (свинина)	200	12,9	26,9	24,4	391	Марчук 394
	Гарнир из овощей (томаты свежий)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	860	27,4	32,7	115,6	867,7	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	9,0	6,1	32,1	219	Марчук 278
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Итого за полдник	498	11,1	6,4	54,9	329,7	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	Марчук 273
	Голубцы мясом рисом	155	14,4	13,2	10,8	220	Марчук 438
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	0	3,0	15	Марчук 522
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	8,4	41,4	
	Итого за ужин	675	30,3	23,8	110,0	770,9	
2 ужин	кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итог за ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,918	85,4	83,8	340,2	2,503,7	

Меню приготавливаемых блюд

День: 7 Неделя: 1

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4. 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	Лапш 1	
	Шоколад	20/25	1,4	7,1	10,9	113		
	Итого за завтрак	270	5,0	25,2	44,5	415		
2 завтрак	Омлет натуральный	150	15,4	18,5	2,5	238	Марчук 284	
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119		
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,2	15,9	76,2		
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588	
	Итого за 2 завтрак	462	19,6	27,6	35,4	472,2		
	Обед	Борщ свеж капусты картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	Марчук 110
Котлета рыбная		100	15,3	6,7	15,7	184	Марчук 324	
Икра свекольная		100	1,7	7,0	10,5	112	Марчук 75	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,4	19,8	95,4		
Хлеб пшенично-ржаной		60	4,1	0,7	25,4	124,3		
Итого за обед		740	26,1	19,1	98,6	670,8		
Полдник		Булочка сдобная	50	3,7	4,6	21,9	144	Марчук 685
		Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7		
	Итого за полдник	418	10,9	11,3	35,8	331,7		
Ужин	Печень тушенная в соусе	100	12,3	9,0	5,1	151	Могил 261	
	Салат степной	100	1,3	7	7,7	103	Лапш 25	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,5		
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,7	0,5	16,9	82,9		
	Итого за ужин	470	23,3	22,6	59,7	554,1		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645	
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60		
	Итого за день	2,560	90,9	105,9	281,6	2,503,8		

Меню приготавливаемых блюд

День:9 Неделя 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапш 1
	Итого за завтрак	237	2,5	16,7	19,5	240	
2 завтрак	Плов с цыпленка бройлера	200	25,6	21,4	26,5	401	Марчук 449
	Гарнир из овощей(огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	Марчук 522
	Кисель из свежих яблок б/с	180	0,1	0	8,9	36	Лапш 413
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,7	
	Итого за 2 завтрак	500	30,0	21,6	46,6	500,7	
	Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,8	1,2	21,6	103,0
	Картофельная котлета	150	4,1	4,1	32,8	185	Могил 169
	Тефтеля рыбная	100	16,3	6,0	18,0	191	Марчук 332
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,7	143,1	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	820	34,2	12,1	151,3	845,7	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	Марчук 294
	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	
	Итого за полдник	565	22,7	21,9	47,1	511,8	
Ужин	Котлета капустная	150	3,9	7,1	18,8	154	Марчук 224
	Оладьи из печени	100	17,5	16,3	7,3	246	Могил 282
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Гарнир из овощей(томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	Марчук 522
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,8	95,4	
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,7	0,5	16,9	82,8	
	Итого за ужин	610	27,0	30,0	78,9	700,0	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,932	122,4	102,4	351,0	2,858,2	

День : 11 Неделя : 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 СанПин 2.3/2.4. 3592-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапш 337
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапшина 1
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Итого за завтрак	287	7,3	20,8	19,8	297	
2 завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37	206	Марчук 273
	Пирожок с повидлом	60	4,8	5,7	46,4	256	Марчук 687
	Цыпленок бройлер отварной	90	18,7	12,2	0,6	187	Марчук 439
	Компот с изюмом б/с	180	0,3	0	12,9	53	Могил 349
	Итого за 2 завтрак	480	29,1	22,0	96,9	702	
Обед	Борщ свежей капустой картошкой	250	1,3	3,8	12,2	88,0	Марчук 110
	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	Марчук 324
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38	202	Марчук 463
	Салат картофелем солен огурцом зелен гор	100	2,2	6,0	10,8	106	Могил 42
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	
	Хлеб пшенично -ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	810	39,5	26,8	146,8	987,7	
	Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116
Лапшевник с творогом		150	9,0	6,1	32,1	219	Марчук 278
Фрукты свежие		185	0,8	0,2	8,5	74,8	
Итого за полдник		535	15,4	12,7	41,0	409,8	
Ужин	Запеканка манная с изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30	224	Марчук 264
	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	Лапш 692
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	8,5	41,4	
	Итого за ужин	460	15,4	16,2	116,1	534,1	
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,769	112,7	98,6	474,6	2,990,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: 12 Неделя: 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,5	18	Марчук 628	
	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85		
	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	Лапш 10	
	Итого за завтрак	255	8,3	11,1	33,4	266		
2 завтрак	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	Марчук 470	
	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	Марчук 401	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	Марчук 588	
	Гарнир из овощей (томаты свежие)	100	2,2	0	4,2	17	Марчук 522	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4		
	Итого за 2 завтрак	640	22,1	19,2	69,7	530,4		
	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикад-ми	250	9,7	2,5	20,5	143	Могил 106
		Жаркое по домашнему (свинина)	200	12,9	26,9	24,4	391	Марчук 394
Салат степной		100	1,3	7,0	7,7	103	Лапшин 25	
Сок фруктовый		200	1,1	0	20,0	84,4		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,8	119		
Хлеб пшенично-ржаной		60	4,1	0,7	25,4	124,3		
Итого за обед		860	33,2	37,2	122,2	1,090		
Полдник		Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	Марчук 644
	Котлета морковная с творогом	150	8,1	17,7	26,0	296	Могил 152	
	Итого за полдник	350	13,7	24,1	26,4	412		
Ужин	Суп молочный с клецками	200	7,1	10,7	26,1	229	Марчук 463	
	Лимонный напиток	200	0,1	0	22,2	89	Лапшин 699	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	Лапшин 1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4		
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	8,5	41,4		
	Итого за ужин	490	12,5	27,8	84,5	627,8		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645	
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60		
	Итого за день	2,795	95,8	119,5	343,8	2,986,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	4,7	19	Марчук 629
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	Лапшин 1
	Итого за завтрак	237	2,5	16,7	19,5	240	
2 завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	250	6,8	7,4	19,7	173	Марчук 162
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,8	94,8	
	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	Марчук 642
	Итого за 2 завтрак	490	15,3	13,7	65,5	437,3	
Обед	Щи свежей капустой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	Марчук 120
	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	4,8	4,6	111,6	Марчук 309
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	740	27,6	23,8	82,2	669,4	
Полдник	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	Лапшин 337
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	Лапшина 1
	Компот свежих яблок б/с	180	0,2	0	4,1	17	Лапшин 631
	Итого за полдник	448	9,0	21,1	35,7	366,7	
Ужин	Рагу овощное	150	1,3	3,3	9,8	74	Марчук 215
	Печень тушеная в соусе	100	12,3	9,0	5,1	151	Могил 261
	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	2,2	0,	4,2	17	Марчук 522
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	8,5	41,4	
Итого за ужин	470	19,2	12,7	46,8	369,8		
2 ужин	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
	Итого за день	2,585	78,0	87,8	257,3	2,143,2	

День :14 Неделя : 2

Возрастная категория : 7-11 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	Марчук 630
	Шоколад	20/25	1,4	7,1	10,9	113	
	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	Лапш 10
	Итого за завтрак	275	9,3	17,6	40,3	357	
2 завтрак	Омлет натуральный	150	15,4	18,5	2,5	238	Марчук 284
	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	0	3,0	15	Марчук 522
	Компот из смеси сухофруктов б/с	180	0,5	0	9,3	39	Марчук 588
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Итого за 2 завтрак	460	18,9	19,0	29,6	363,1	
Обед	Суп картофельный с макарон издел	250	2,1	1,2	21,4	104	Марчук 139
	Картофель по деревенски	150	4,1	3,7	38,9	205	Могил 101
	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	Лапшина 45
	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	Марчук 324
	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,8	71,1	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	
	Итого за обед	890	36,7	17,2	135,5	852,1	
	Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116
Яблоки печеные б/с		130	0,5	0	14,2	59	Марчук 617
Итого за полдник		330	6,1	6,4	14,6	175	
Ужин	Голубцы мясом рисом	155	14,4	13,2	10,8	220	Марчук 438
	Салат яичный	100	5,3	8,13	2,8	105,9	Марчук 63
	Фрукты свежие	168	1,6	0,3	13,5	71,7	
	Компот свежих яблок	200	0,2	0	25,9	104	Лапш 631
	Хлеб пшеничный	42	3,0	0,4	20,7	99,5	
	Хлеб пшенично -ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41,4	
Итого за ужин	685	25,8	22,1	82,2	642,5		
2 ужин	кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	Марчук 645
	Итого за 2 ужин	200	6,0	0,1	7,6	60	
Итого за день		2,840	103,7	82,2	306,6	2,466,8	