

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю
г.о. Спасск – Дальний
Синяговский С. Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ Спасская КШИ

М. В. Бредюк



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ с 7 до 11 лет

КГБОУ СПАССКАЯ КШИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
161 685	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	200 200 100/10/30	20	20	98	738	0,1	15	0,05	2,4	174	308	42	2
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
147 330 948	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с вермишелью, колбасой (паутинка) Гороховое пюре с тушенкой Хлеб ржаной Кисель	60 250 200 150 200	48	50	143	1257	0,5	26	0,3	4	711	566	126	6,5
	ПОЛДНИК													
	Кисло - молочный продукт Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	10	13	47	270	0,07	6	0,1	1	120	95	14	0,3
534 685	I УЖИН Овощи (свежие, соленые) Капуста тушеная с картофелем, курицей Чай с сахаром Хлеб с маслом	100/80 250 200 100/10	27	29	115	976	0,4	17	0,29	3,9	212	424	117	5,8
	II УЖИН Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		113	120	453	3425	1,11	76	1,87	11,7	1236	1457	111	17,8

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
358	Сырники творожные, соус	200												
685	сметанный (сгущенное молоко)													
	Чай с сахаром	200	23	27	104	840	0,1	16	0,06	2,06	281	310	46	3
	Хлеб с маслом	100/10												
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
132	Овощи (соленые, свежие)	60												
332	Рассольник со сметаной	250												
	Макаронные изделия	150	43	44	130	1383	0,4	25	0,2	4	558	521	92	4,2
371	Рыба припущенная (рыбная	100												
388	котлета)													
639	Компот	200												
	Хлеб ржаной	150												
	ПОЛДНИК													
687	Кондитерское изделие	25												
	Молоко	200	10	9	43	231	0,03	3	0,1	1,4	38	98	74	1,8
	Фрукты свежие	200												
	УЖИН													
71	Винегрет	100												
297	Гречневая каша рассыпчатая	180												
452	Котлета мясная	100	32	31	101	982	0,9	11,0	0,1	2,1	211	426	77	4,5
685	Чай с сахаром	200												
	Хлеб с маслом	100/10												
	II УЖИН													
	Йогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1

	ИТОГО		117	119	508	3625	1,46	75,8	0,48	9,66	1200	1493	305	14,6
--	--------------	--	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	-----	------

СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№р ец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
337 161 685	Яйцо вареное Молочная каша крупяная Чай с сахаром Хлеб с маслом	1 200 200 100/10	34	26	100	745	0,2	15	0,07	2,6	184	314	56	3,3
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
89 110 216 639	Сельдь с луком Борщ со сметаной Картофель тушеный с мясом компот Хлеб ржаной	60 250 200 200 150	24	45	125	1238	0,3	29	0,2	3	541	532	101	4,2
	ПОЛДНИК													
769 802 805	Выпечка разная (школьная) Кисло-молочный продукт Фрукты свежие	70 200 200	10	11	52	216	0,11	-	0,1	0,7	37	88	13	1,3
	УЖИН													
332 99 685	Овощи (свежие, соленые) Макаронные изделия с отварные Колбаса (сосиска)отварная Чай с сахаром Хлеб с маслом	100/80 160 100 200 100/10	36	31	107	882	0,07	16	0,2	2,5	425	501	85	5,1
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		112	120	434	3265	0,72	72	0,59	9,1	1206	1499	267	17,1

ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
160 685	Суп молочный вермишелевый Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	250 200 100/10/30	25	27	91	762	0,2	13	0,17	2,6	281	417	57	2,7
2	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
3	ОБЕД													
155 443 639	Морская капуста Суп с клецками Каша крупяная (рис, гречка, перловка) с мясом Компот с/ф Хлеб ржаной	70 250 200 200 150	39	43	137	1285	0,4	27	0,2	3,99	565	535	84	4,2
	ПОЛДНИК													
687	Кондитерское изделие Молоко Фрукты свежие	25 200 200	10	12	47	235	0,02	4	0,1	1,4	27	97	76	1,9
	УЖИН													
553 388 371 685	Овощи (свежие, соленые) Сложный гарнир Рыбная котлета (или рыба припущенная) Чай с сахаром Хлеб с маслом	100/80 180 100 200 100/10	32	28	107	870	0,98	12,1	0,27	3,2	204	512	75	4,8
	II УЖИН													
	Йогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		115	119	434	3341	1,63	58,9	0,76	11,29	1189	1699	308	14,7

ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340 693	Омлет Какао Хлеб с маслом	200 200 100/10	41	36	85	917	0,42	10	0,1	2,7	362	473	78	4
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
138 205 452 639	Овощи (соленые, свежие) Суп рыбный (сайровый) Картофельное пюре Котлета мясная Компот с/ф Хлеб ржаной	60 250 200 90 200 150	37	43	210	1260	0,6	43,3	0,2	4,4	699	713	209	4,1
	ПОЛДНИК													
	Фрукт свежий	200	2	2	27	124	0,03	11	0,01	1,3		68	43	3,2
	УЖИН													

	ИТОГО		87	88	388	2438	1,07	55,3	0,82	7,95	1078	1284	300	10,15

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю
г.о. Спасск – Дальний
Синяговский С. Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ Спасская КШИ

М.В. Бредюк



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ с 11 лет и старше

КГБОУ СПАССКАЯ КШИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ Рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	I ЗАВТРАК													
161 685	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	250 200 100/30	26	28	109	933	0,2	17	0,07	2,6	179	311	47	3
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
147 332 99 948	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с вермишелью, колбасой (паутинка) Гороховое пюре с тушенкой Хлеб ржаной Кисель	60 300 230 200 200	54	57	158	1442	0,5	27	0,4	4	715	570	130	6,7
	ПОЛДНИК													
	Кисло - молочный продукт Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	17	13	47	259	0,07	6	0,1	1	120	95	14	0,3
	УЖИН													
534 685	Овощи (свежие, соленые) Капуста тушеная с картофелем, курицей Чай с сахаром Хлеб с маслом	120/80 300 200 100/10	29	41	129	1073	0,3	19	0,31	3,9	216	426	120	5,9
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		134	146	508	3891	0,14	81	0,9	11,8	1249	1466	323	19,1

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
358 685	Сырники творожные со сметанным соусом (сгущенным молоком) Чай с сахаром Хлеб с маслом	250 200 100/10/	29	29	117	943	0,2	17	0,07	2,7	171	312	47	3,1
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
132 332 371 388 639	Овощи (соленые, свежие) Рассольник со сметаной Макаронные изделия отварные Рыба припущенная (рыбная котлета) Компот Хлеб ржаной	60 300 170 110 200 200	56	57	162	1489	0,5	29	0,3	5	560	524	93	4,4
	ПОЛДНИК													
687	Кондитерское изделие Молоко Фрукты свежие	25 200 200	10	9	43	226	0,03	3	0,1	1,4	38	98	74	1,8
	УЖИН													
71 297 452 685	Винегрет Гречневая каша рассыпчатая Котлета мясная Чай с сахаром Хлеб с маслом	110 200 120 200 100/10	34	32	123	1094	1	11,2	0,2	2,3	213	428	79	4,7
	II УЖИН													
	Йогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		138	135	502	3941	1,76	63	0,69	11,5	1094	1500	309	15,1

СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ Рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
337 161 685	Яйцо вареное Каша молочная крупяная Чай с сахаром Хлеб с маслом	1 250 200 100/10	30	28	114	926	0,3	15	0,08	2,8	185	315	58	3,3
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
89 110 216 639	Сельдь соленая с луком Борщ со сметаной Картофель тушеный с мясом Компот с/ф Хлеб ржаной	80 300 230 200 200	48	52	159	1503	0,4	30	0,2	4	543	533	103	4,3
	ПОЛДНИК													
769 802 805	Выпечка разная (школьная) Молочно-кислый продукт Фрукты свежие	80 200 200	16	16	38	324	0,11	-	0,1	0,7	38	89	13	1,3
	УЖИН													
332 99 685	Овощи (свежие, соленые) Макаронные изделия отварные Колбаса (сосиска) отварная Чай с сахаром Хлеб с маслом	120/80 180 110 100/10 100	33	34	138	1090	0,08	17	0,3	2,6	426	502	87	5,2
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		135	138	499	4027	0,11	74	0,7	10,4	1211	1506	273	17,3

ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ Рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161 685	Суп молочный вермишелевый Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	280 200 100/10/30	23	29	115	873	0,2	14	0,19	2,7	283	419	57	2,8
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
155 443 639	Морская капуста Суп с клецками Каша крупяная (рис, гречка, перловка) с мясом Компот с/ф Хлеб ржаной	80 300 250 200 200	56	55	165	1492	0,4	28	0,2	4	567	540	89	4,3
	ПОЛДНИК													
687	Молоко Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	10	12	47	235	0,02	4	0,1	1,4	27	97	76	1,9
	УЖИН													
553 371 388 685	Овощи (свежие, соленые) Сложный гарнир Рыбная котлета (рыба припущенная) Чай с сахаром Хлеб с маслом	120/80 200 110 200 100/10	33	33	131	1074	1	12,2	0,3	3,3	206	518	76	4,8
	II УЖИН													
	Иогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		131	147	511	3863	1,65	61	0,81	11,5	1195	1712	314	14,9

ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340 693	Омлет Какао Хлеб с маслом	250 200 100/10	41	28	126	1110	0,5	11	0,2	2,9	367	480	79	5
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	3	53	3	1,0
	ОБЕД													
138 205 452 639	Овощи (соленые, свежие) Суп рыбный (сайровый) Картофельное пюре Котлета мясная Компот с/ф Хлеб ржаной	60 300 250 110 200 200	49	64	221	1490	0,7	45	0,3	4,7	703	724	211	4,4
	ПОЛДНИК													
	Фрукт свежий	200	2	2	27	124	0,03	11	0,01	1,3		68	43	3,2
	УЖИН													

	ИТОГО		99	101	402	2861	1,25	58	1,02	8,45	1087	1302	303	11,45