

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГОБУ Спасская КШИ

М. В. Бредюк



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ с 7 до 11 лет

КГОБУ СПАССКАЯ КШИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

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
	ЗАВТРАК													
161 685	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	250 200 100/10/30	21	25	128	830	0,1	16	0,05	2,4	171	302	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													
123 332 948	Овощи (соленые, свежие) Щи со сметаной Рожки отварные с сосиской (колбасой) Кисель Хлеб ржаной	60 250 150 100 200 150	40	48	157	1207	0,4	29	0,2	4	542	534	103	4,4
	ПОЛДНИК													
	Кисло - молочный продукт Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	17	13	56	259	0,07	6	0,1	1	120	95	14	0,3
	УЖИН													
102 438 685	Морская капуста Азу Чай с сахаром Хлеб с маслом	80 200 200 100/10	33	30	139	867	1	11	0,2	3,3	205	515	74	4,6
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		112	124	432	3347	1,51	58	0,52	8,6	1057	1510	203	12,5

ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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													
360 685	Запеканка творожная, сметанный соус (сгущеное молоко) Чай с сахаром Хлеб с маслом	250 200 100/10	24	19	97	832	0,2	13	0,08	2,8	185	317	57	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													
134 553 371 388 639	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с крупой Сложный гарнир Рыбная котлета (рыба припущенная) Компот с/ф. Хлеб ржаной	60 250 200 100 200 150	47	51	110	1116	0,3	28	0,1	2	548	540	102	3,7
	ПОЛДНИК													
687	Кондитерское изделие Молоко Фрукты свежие	25 200 200	11	15	48	252	0,07	6	0,2	1	120	96	14	0,3
	УЖИН													
78 297 437 685	Маринад овощной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Чай с сахаром Хлеб с маслом	80 150 100 200 100/10	29	36	436	1063	0,1	18	0,3	3,6	214	422	120,0	5,7
	II УЖИН													
	Йогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		120	129	436	3352	0,7	67,8	0,7	9,5	1179	1513	309	14,2

СРЕДА

Неделя: вторая

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													
337 160 685	Яйцо варёное Суп молочный вермишелевый Чай с сахаром Хлеб с маслом	1 200 200 100/10	20	21	93	829	0,2	11	0,09	2,1	276	418	55	2,7
	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													
139 297 443 639	Овощи (соленые, свежие) Суп гороховый Каша крупяная с тушеным мясом Компот с/ф Хлеб ржаной	60 250 200 200 150	55	55	148	1315	0,3	22	0,2	4	717	559	121	5,7
	ПОЛДНИК													
802 769 805	Выпечка разная (школьная) Кисло-молочный продукт Фрукты свежие	70 200 200	12	13	52	356	0,10	-	0,1	0,6	35	88	12	1,2
	УЖИН													
218 685	Овощи (свежие, соленые) Жаркое по-домашнему с курицей Чай с сахаром Хлеб с маслом	100/80 250 200 100/10	23	26	91	876	0,07	15	0,2	2,1	430	488	79	4,0
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		118	122	434	3520	0,71	60	0,61	9,1	1477	1617	279	16,8

ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161 685	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	200 200 100/10/30	20	21	86	947	0,3	14	0,1	3,0	187	316	60	3,0
	II ЗАВТРАК													
	Сок разный, кондитерское изделие	200/25	7	7	40	137	0,01	2	0,02	0,1	-	-	3	1,0
	ОБЕД													
124 332 439 639	Овощи (соленые, свежие) Свекольник со сметаной Рожки отварные Печень тушеная Компот с/ф Хлеб ржаной	60 250 150 80 200 150	50	57	154	1295	0,6	30	0,2	5	546	520	101	4,1
	ПОЛДНИК													
687	Молоко Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	11	9	33	226	0,03	3	0,1	1,4	38	98	74	1,8
	УЖИН													
297 371 388 685	Икра овощная Рис отварной Рыба припущенная (рыбная котлета) Чай с сахаром Хлеб с маслом	80 160 100 200 100/10	27	32	109	966	1,1	11,0	0,2	3,4	212	520	83	3,9
	II УЖИН													
	Иогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		117	127	434	3623	2,06	60,8	0,79	12,9	1095	1592	334	13,9

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344 693	Омлет с колбасой Какао Хлеб с маслом	200 200 100/10	39	30	105	911	0,4	10	0,4	3,0	370	472	76	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													
147 214 463 639	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с вермишелью Капуста тушеная Тефтели мясные с рисом Компот с/ф Хлеб ржаной	60 250 200 90 200 150	38	55	165	1281	0,5	42	0,2	4,1	710	718	211	4,5
	ПОЛДНИК													
	Фрукт свежий	200	2	2	37	124	0,03	11	0,01	1,3		68	43	3,2
	УЖИН													

	ИТОГО		86	91	379	2353	0,95	54	1,12	7,95	1078	1284	300	10,55

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: вторая

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													
161 685	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	250 200 100/10/30	27	33	138	1033	0,2	17	0,05	2,2	179	310	45	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													
124 332 99 948	Овощи (соленые, свежие) Щи со сметаной Рожки отварные с сосиской (колбасой) отварной Кисель Хлеб ржаной	60 300 160 100 200 200	47	61	231	1411	0,5	30	0,2	5	547	537	105	4,5
	ПОЛДНИК													
	Кисло - молочный продукт Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 50 200	11	13	47	259	0,07	6	0,1	1	120	95	14	0,3
	УЖИН													
102 438 685	Морская капуста Азу Чай с сахаром Хлеб с маслом	100 250 200 100/10	43	36	150	1169	1	13	0,3	3,5	207	519	75	4,7
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		136	141	510	3956	1,61	61	0,62	9,8	1072	1525	206	12,7

ВТОРНИК

Неделя: вторая

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	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
360 685	Запеканка творожная, сметанный соус Чай с сахаром Хлеб с маслом	280 200 100/10	30	33	113	1038	0,3	4	0,09	2,9	188	320	58	3,2
	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													
134 553 371 388 639	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с крупой Сложный гарнир Рыба припущенная (рыбная котлета) Компот с/ф. Хлеб ржаной	60 300 200 110 200 200	54	54	152	1426	0,4	29	0,2	3	551	543	104	3,9
	ПОЛДНИК													
687	Кондитерское изделие Молоко Фрукты свежие	25 200 200	12	15	48	252	0,07	6	0,2	1	120	96	14	0,3
	УЖИН													
78 297 437 685	Маринад овощной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Чай с сахаром Хлеб с маслом	90 170 110 200 100/10	36	33	141	1119	0,2	19	0,4	3,7	217	426	122	6,0
	II УЖИН Йогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		141	143	506	3924	1	70,8	0,91	10,7	1188	1523	314	14,5

СРЕДА

Неделя: вторая

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	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
337 160 685	Яйцо вареное Суп молочный вермишелевый Чай с сахаром Хлеб с маслом	1 250 200 100/10	27	25	97	1040	0,3	12	0,1	2,2	279	420	56	2,7
	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													
139 297 443 639	Овощи (соленые, свежие) Суп гороховый Каша крупяная с мясом тушеным Компот Хлеб ржаной	60 300 250 200 200	56	58	181	1321	0,4	26	0,3	5	720	568	129	5,9
	ПОЛДНИК													
769 802 805	Выпечка разная (школьная) Кисло-молочный продукт Фрукты свежие	80 200 200	12	14	54	322	0,11	-	0,1	0,7	38	89	13	13
	УЖИН													
218 685	Овощи (свежие, соленые) Жаркое по-домашнему Чай с сахаром Хлеб с маслом	120/80 280 200 100/10	35	36	116	1199	0,08	17	0,4	2,4	431	500	88	4,2
	II УЖИН													
	Фрукты свежие	100	1	1	10	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		138	141	498	4066	0,93	67	0,92	10,6	1487	1641	298	17,3

ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

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	Молочная крупяная каша Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром	250 200 100/10/30	22	28	111	969	0,3	14	0,1	3,1	187	317	61	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													
114 332 439 639	Овощи (соленые, свежие) Свекольник со сметаной Рожки отварные Печень тушеная Компот с/ф Хлеб ржаной	60 300 170 100 200 200	66	67	171	1405	0,6	31	0,3	5,1	547	527	101	4,7
	ПОЛДНИК													
687	Молоко Кондитерское изделие Фрукты свежие	200 25 200	11	9	33	226	0,03	3	,1	1,4	38	98	4	1,8
	УЖИН													
297 371 388 685	Икра овощная Рис отварной Рыба припущенная (котлета) Чай с сахаром Хлеб с маслом	80 180 110 200 100/10	28	36	133	1189	1,2	11,1	0,3	3,5	212	523	87	4,1
	II УЖИН													
	Иогурт	100	2	1	12	52	0,02	0,8	-	-	109	85	13	0,1
	ИТОГО		136	148	500	4078	2,16	61,1	0,82	13,2	1096	1608	339	14,8

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

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	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344 693	Омлет с колбасой Какао Хлеб с маслом	250 200 100/10	33	29	97	1012	0,4	11	0,5	3,1	372	473	77	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													
147 214 463 639	Овощи (соленые, свежие) Суп картофельный с вермишелью Капуста тушеная Тефтели мясные с рисом Компот с/ф Хлеб ржаной	60 300 200 90 200 200	49	57	209	1400	0,6	43	0,2	4,2	711	791	212	4,7
	ПОЛДНИК													
	Фрукт свежий	200	2	2	27	124	0,03	11	0,01	1,3		68	43	3,2
	УЖИН													

	ИТОГО		91	95	383	2536	2,08	56	0,22	8,15	1098	1309	302	12,9