

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ. ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ  
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2022 версия 1.2.7

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	48	6.1	50.3	274.7	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.67	104.00	34.67	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	21.0	22.4	Гр1	290.1	0.00	0.06	0.00	0.02	0.00	18.00	206.05	24.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	36	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	139	9.96	0.03	0.04	0.01	0.00	22.91	41.83	13.94	1.00	140.44	2.99	0.00	0.00	0.02		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	164	67.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	108.1	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2С08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	1-1.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	730	33.1	34.4	107.9	869.9	14.20	0.28	0.10	0.22	0.00	82.63	442.30	98.22	10.28	249.24	7.47	0.00	0.02			
Всего за день:		33.1	34.4	107.9	869.9	14.20	0.28	0.10	0.22	0.00	82.63	442.30	98.22	10.28	249.24	7.47	0.00	0.02			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	108	4 0	19 8	159 4	8 75	0 10	0 11	0 43	0 07	42 24	70 56	32 11	1 18	556 73	5 53	0 00	0 04	87	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	0 7	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	0 00	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0 00	0 00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	38	30	24 4	141 0	0 52	0 03	0 11	0 02	0 00	111 42	95 58	27 49	0 87	207 29	9 00	0 00	0 00	382	2011
БАНАН	100	1 5	0 1	21 0	96 0	10 00	0 04	0 05	0 03	0 00	800	28 00	42 00	0 60	348 00	0 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	680	21.4	8.2	99.2	559.6	19 27	0 31	0 34	0 47	0 07	176 06	263 74	116 80	5 85	1 220 82	19 01	0 00	0 04		
Всего за день:		21.4	8.2	99.2	559.6	19 27	0 31	0 34	0 47	0 07	176 06	263 74	116 80	5 85	1 220 82	19 01	0 00	0 04		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	250	~77	12.5	33.5	280.0	2.50	0.12	0.00	0.10	0.00	227.48	214.98	42.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	11.1	8.2	157.5	0.14	0.04	0.08	0.11	0.10	174.08	114.51	10.42	0.98	44.19	1.08	0.00	0.01	3	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	0.00	2.10	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	675	18.6	28.1	73.1	632.1	3.89	0.22	0.39	0.25	0.10	627.43	500.49	80.21	0.98	308.41	1.08	0.00	0.04			
Всего за день:		18.6	28.1	73.1	632.1	3.89	0.22	0.39	0.25	0.10	627.43	500.49	80.21	0.98	308.41	1.08	0.00	0.04			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	17.3	4.9	4.4	131.7	0.97	0.10	0.10	0.11	0.00	62.85	251.37	56.83	1.04	457.11	158.97	0.02	0.67	238	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.8	27.9	334.0	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.86	111.52	39.37	1.59	996.55	10.95	0.00	0.05	128	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	700	27.4	28.9	92.3	740.7	24.52	0.44	0.33	0.19	0.23	154.51	452.14	123.73	9.11	<sup>1</sup> 840 46	176.41	0.02	0.72			
Всего за день:		27.4	28.9	92.3	740.7	24.52	0.44	0.33	0.19	0.23	154.51	452.14	123.73	9.11	<sup>1</sup> 840 46	176.41	0.02	0.72			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
плот из птицы	250	29.9	22.9	46.2	510.6	18.36	0.13	0.00	0.37	0.00	61.74	313.71	61.74	20.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00			2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15			2008
Итого за прием пищи:	640	37.1	32.3	107.5	872.7	60.32	0.36	0.09	0.45	0.00	126.11	416.29	95.93	26.12	263.65	4.48	0.00	0.15			
Всего за день:		37.1	32.3	107.5	872.7	60.32	0.36	0.09	0.45	0.00	126.11	416.29	95.93	26.12	263.65	4.48	0.00	0.15			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	48	6.1	50.3	274.7	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.67	104.00	34.6	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18.4	21.0	4.7	281.3	2.06	0.06	0.12	0.30	0.00	33.60	168.58	27	2.59	409.90	8.44	0.00	0.06	246	2011
ХЛЕБ РЖАНС-ПШЕНИ-НЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	4.40	69.60	15	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	2008	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.0	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	700	33.7	31.3	134.2	956.1	12.58	0.31	0.34	0.38	0.00	182.09	465.76	146.88	8.06	1073.99	21.92	0.00	0.06		
Всего за день:		33.7	31.3	134.2	956.1	12.58	0.31	0.34	0.38	0.00	182.09	465.76	146.88	8.06	1073.99	21.92	0.00	0.06		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	МД, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БОРЩ С МЯСОМ	300	12.2	16.3	18.3	277.5	15.00	0.11	0.14	0.45	0.00	86.04	161	50.07	2.94	820.01	13.62	0.00	0.07	62	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
ХЛСЬ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	19.9	18.4	77.4	669.2	75.28	0.30	0.30	0.47	0.00	194.18	293.39	87.24	6.85	1212.12	24.60	0.00	0.09		
Всего за день:		19.9	18.4	77.4	569.2	75.28	0.30	0.30	0.47	0.00	194.18	293.39	87.24	6.85	1212.12	24.60	0.00	0.09		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, МКГ			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8.9	10.0	46.1	311.4	1.61	0.10	0.00	0.06	0.00	159.75	153.29	25.82	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	200	0.3	0.1	32.8	133.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.67	17.42	7.77	0.41	125.92	0.00	0.00	0.00	401	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.9	59.7	385.2	0.00	0.09	0.04	0.01	0.04	17.62	63.48	11.37	0.71	98.05	1.48	0.02	0.01	424	2011
Итого за прием пищи:	550	16.8	23.0	138.7	830.4	1.61	0.21	0.05	0.07	0.04	198.03	234.19	44.95	2.73	223.97	1.48	0.02	0.01		
Всего за день:		16.8	23.0	138.7	830.4	1.61	0.21	0.05	0.07	0.04	198.03	234.19	44.95	2.73	223.97	1.48	0.02	0.01		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	М, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.8	27.9	334.0	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.86	111.52	39.37	1.59	996.55	10.95	0.00	0.05	128	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	20.7	4.7	0.8	128.8	1.75	0.11	0.13	0.03	0.07	66.42	296.32	68.18	1.16	582.82	199.78	0.02	0.84	227	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	12.00	0.04	0.08	0.12	0.00	10.00	30.00	24.00	0.40	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.3	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	640	33.7	32.1	126.4	928.8	27.31	0.49	0.44	0.24	0.30	158.28	543.44	154.76	7.19	2036.17	215.22	0.02	0.89			
Всего за день:		33.7	32.1	125.4	928.8	27.31	0.49	0.44	0.24	0.30	158.28	543.44	154.76	7.19	2036.17	215.22	0.02	0.89			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	300	32	52	20.2	140.4	9.60	0.11	0.00	0.24	0.00	30.00	87.60	31.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	65	56	37.1	225.7	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.65	41.89	8.14	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	09	4.9	36.1	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15.8	17.0	13.4	270.0	0.00	0.14	0.10	0.00	0.00	13.23	156.25	25.56	2.38	297.40	5.61	0.00	0.04	474	1997
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	15	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	910	33.2	34.6	125.3	945.7	10.88	0.49	0.22	0.40	0.00	126.02	405.04	94.07	8.32	492.51	14.59	0.00	0.04		
Всего за день:		33.2	34.6	125.3	945.7	10.88	0.49	0.22	0.40	0.00	126.02	405.04	94.07	8.32	492.51	14.59	0.00	0.04		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	274,8	271,4	1081,0	7905,2	249.87	3.41	2.60	3.14	0.73	2 025.35	4 016.79	1 042.79	85.50	8 921.32	486.25	0.06	2 07
Среднее значение за период	27.5	27.1	108.1	790.5	24.99	0.34	0.26	0.31	0.07	202.54	401.68	104.28	8.55	892.13	48.63	0.01	0.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	30.9	55.2														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	691