

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ 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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Ре, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	43	55	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.9	20.2	1.1	261.1	0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	16.21	185.46	21.61	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	6.98	0.02	0.03	0.01	0.00	16.04	29.30	9.77	0.70	98.35	2.09	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	1.64	67.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	10.81	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	1.70	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	27.7	31.1	85.1	727.7	11.22	0.19	0.06	0.21	0.00	65.30	363.97	80.58	7.90	152.75	4.33	0.00	0.01		
Всего за день:		27.7	31.1	85.1	727.7	11.22	0.19	0.06	0.21	0.00	65.30	363.97	80.58	7.90	152.75	4.33	0.00	0.01		

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	90	3.4	165	132.9	7.29	0.08	0.09	0.35	0.06	35.20	58.80	26.75	0.98	463.94	4.61	0.00	0.03	87	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	26	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	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	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	16.9	7.2	78.9	451.5	17.81	0.22	0.29	0.40	0.06	161.82	217.18	103.84	4.05	1073.63	15.85	0.00	0.03			
Всего за день:		16.9	7.2	78.9	451.5	17.81	0.22	0.29	0.40	0.06	161.82	217.18	103.84	4.05	1073.63	15.85	0.00	0.03			

## 3 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																					
КАША "ДРУЖБА"	200	62	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	58	11.1	82	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	00	00	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	150	42	38	68	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	595	16.2	24.9	65.0	559.1	3.19	0.19	0.33	0.23	0.10	545.95	429.01	67.52	0.98	264.61	1.08	0.00	0.04			
Всего за день:		16.2	24.9	65.0	559.1	3.19	0.19	0.33	0.23	0.10	545.95	429.01	67.52	0.98	264.61	1.08	0.00	0.04			

## 4 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			F, мг	
Завтрак																					
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	17.3	49	44	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	160	33	182	22.4	266.9	10.85	0.13	0.11	0.06	0.18	44.64	89.22	31.50	1.27	797.37	877	0.00	0.04	128	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	04	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0.1	162	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	04	9.8	170	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	200	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	620	23.9	23.9	69.7	592.1	21.81	0.33	0.27	0.17	0.18	136.09	395.04	108.26	7.19	1586.88	171.98	0.02	0.72			
Всего за день:		23.9	23.9	69.7	592.1	21.81	0.33	0.27	0.17	0.18	136.09	395.04	108.26	7.19	1586.88	171.98	0.02	0.72			

5 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
плов из птицы	200	23.9	18.3	37.0	408.3	14.68	0.11	0.00	0.29	0.00	49.37	250.85	49.37	16.01	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	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	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	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:	550	28.4	27.3	81.3	688.9	56.64	0.26	0.06	0.38	0.00	106.54	318.64	75.96	20.51	209.25	2.24	0.00	0.15			
Всего за день:		28.4	27.3	81.3	688.9	56.64	0.26	0.06	0.38	0.00	106.54	318.64	75.96	20.51	209.25	2.24	0.00	0.15			

## 6 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	1, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	55	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	16.8	15.3	4.2	257.7	1.89	0.05	0.11	0.28	0.00	30.80	154.50	25.22	2.37	375.69	7.73	0.00	0.05	246	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		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	27.49	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	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	630	29.1	28.6	111.8	823.5	12.41	0.23	0.30	0.35	0.00	170.62	406.48	133.51	6.16	985.38	18.97	0.00	0.05			
Всего за день:		29.1	28.6	111.8	823.5	12.41	0.23	0.30	0.35	0.00	170.62	406.48	133.51	6.16	985.38	18.97	0.00	0.05			

## 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БОРЩ С МЯСОМ	260	106	14.1	15.9	240.6	12.98	0.09	0.12	0.39	0.00	74.55	139.64	43.37	2.55	710.46	11.81	0.00	0.06	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	26	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	600	15.6	15.9	58.0	450.6	73.26	0.22	0.25	0.41	0.00	175.49	237.15	72.94	4.86	1048.17	20.55	0.00	0.08			
Всего за день:		15.6	15.9	58.0	450.6	73.26	0.22	0.25	0.41	0.00	175.49	237.15	72.94	4.86	1048.17	20.55	0.00	0.08			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	50	36.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.58	20.64	1.29	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:	500	15.0	21.0	129.4	768.0	1.29	0.19	0.05	0.06	0.04	166.02	203.47	39.78	2.41	223.97	1.48	0.02	0.01			
Всего за день:		15.0	21.0	129.4	768.0	1.29	0.19	0.05	0.06	0.04	166.02	203.47	39.78	2.41	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	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			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.3	18.2	22.4	266.9	10.85	0.13	0.11	0.06	0.18	44.64	89.22	31.50	1.27	797.37	8.77	0.00	0.04	128	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	110	18.9	4.3	07	117.8	1.60	0.10	0.12	0.03	0.06	60.74	271.54	62.48	1.06	534.04	183.12	0.02	0.77	227	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	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	3.0	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:	550	28.5	26.8	102.8	769.1	24.45	0.38	0.37	0.22	0.24	134.18	461.57	133.58	5.17	1733.81	194.13	0.02	0.81		
Всего за день:		28.5	26.8	102.8	769.1	24.45	0.38	0.37	0.22	0.24	134.18	461.57	133.58	5.17	1733.81	194.13	0.02	0.81		

## 10 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, мкг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	27	4.3	16.8	117.0	8.00	0.09	0.00	0.20	0.00	25.00	73.00	26.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	58	5.0	33.0	200.4	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	4.13	37.19	7.23	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	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	90	14.2	15.3	12.1	243.0	0.00	0.13	0.09	0.00	0.00	11.91	140.62	23.00	2.14	267.66	5.05	0.00	0.04	474	1997	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008	
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	
Итого за прием пищи:	790	27.7	31.1	99.5	788.4	9.28	0.37	0.18	0.36	0.00	111.98	335.32	77.80	6.18	408.37	11.79	0.00	0.04			
Всего за день:		27.7	31.1	99.5	788.4	9.28	0.37	0.18	0.36	0.00	111.98	335.32	77.80	6.18	408.37	11.79	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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	229.0	237,8	881,6	6618,8	231.35	2.58	2.16	2.78	0.62	1 773.99	3 367.82	893.78	65.42	7 686.81	442.40	0.06	1.95
Среднее значение за период	22.9	23.8	88.2	661.9	23.14	0.26	<b>0.22</b>	0.28	0.06	177.40	336.78	89.38	6.54	768.68	44.24	<b>0.01</b>	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	32.3	53.9														

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

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	606