

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 2023 версия 1.2.8
 Технолог: *Ирина* / Дарькова И.В./

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	16.40	44.36	7.70	0.42	86.95	1.01	0.01	0.01	435	2011
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:	550	16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	20.6	42.2	548.6	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	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
Итого за прием пищи:	840	34.7	45.4	102.3	965.6	155.10	0.29	0.30	0.79	0.00	127.34	401.36	105.93	7.70	971.04	17.57	0.01	0.12		
Всего за день:		51.1	60.3	196.9	1 547.1	167.38	0.58	0.47	0.87	0.02	411.78	769.11	209.04	13.29	1 505.61	29.58	0.02	0.14		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19.0	15.9	21.5	310.7	0.35	0.06	0.24	0.10	0.20	175.27	215.39	26.80	0.84	185.45	4.03	0.02	0.03	223	2011							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008							
ГРУЦА	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008							
Итого за прием пищи:	500	23.5	23.0	78.6	623.7	14.35	0.14	0.27	0.14	0.20	323.27	335.39	57.80	4.14	340.45	5.03	0.02	0.04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008							
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.08	0.60	0.13	49.84	69.82	29.23	1.26	473.84	6.76	0.00	0.04	143	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	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							
Итого за прием пищи:	870	37.4	38.2	69.8	780.4	39.38	0.29	0.18	0.96	0.28	175.72	394.75	95.96	6.30	726.52	13.87	0.01	0.06									
Всего за день:		61.0	61.2	148.4	1404.1	53.72	0.43	0.46	1.10	0.48	499.00	730.14	153.76	10.44	1066.97	18.90	0.03	0.10									

3 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	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							
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							
Итого за прием пищи:	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	282,80	0,00	0,00	0,04		2008							
Итого за прием пищи:	620	14,9	14,1	80,4	517,6	2,83	0,19	0,40	0,10	0,00	405,46	395,11	76,59	3,30	403,51	6,74	0,00	0,04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,3	23,1	12,5	315,7	0,62	0,09	0,13	0,07	0,14	37,49	149,41	24,18	1,96	233,41	5,33	0,00	0,08	295	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	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	411	2008							
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00									
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							
Итого за прием пищи:	870	26,8	35,0	118,5	901,7	13,10	0,33	0,27	2,22	0,14	151,15	333,99	100,84	7,02	850,37	18,07	0,00	0,15									
Итого за день:		41,7	49,1	198,9	1419,3	15,93	0,52	0,67	2,33	0,14	556,61	729,10	177,43	10,32	1253,88	24,81	0,00	0,19									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Na, мг	F, мг	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.7	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	114.56	248.21	19.09	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	214	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.03	0.13	0.02	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.01	380	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:	490	21.9	28.0	64.8	600.9	10.16	0.22	0.22	0.32	0.02	252.56	405.73	89.48	5.31	571.65	5.04	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	24.90	0.05	0.05	0.21	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	288.37	1.44	0.00	0.02	23	2011	
СУП С БОБОВЫМИ	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.80	0.22	0.05	0.20	0.00	51.53	85.41	35.23	2.48	302.88	2.74	0.00	0.02	119	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	280.0	0.00	0.16	0.00	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	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	
Итого за прием пищи:	900	32.7	37.6	114.5	929.5	26.30	0.53	0.14	0.65	0.00	156.27	400.23	120.97	7.47	626.85	6.42	0.00	0.04			
Всего за день:		54.6	65.7	179.3	1 530.4	36.46	0.76	0.35	0.96	0.02	408.84	805.96	210.45	12.79	1 198.	11.46	0.00	0.05			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг																					
Завтрак																																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008																	
	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008																	
БАТОН	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011																	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	0,00	0,00	0,15		2008																	
МАНДАРИН	540	9,0	5,6	74,1	399,3	126,79	0,18	0,09	0,19	0,00	181,03	145,24	36,25	2,24	202,85	0,00	0,00	0,00	0,15																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,69	13,23	0,81	171,86	2,36	0,00	0,01	0,14	45	2011																		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	0,03	87	2012																		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18,4	26,5	9,0	347,6	0,00	0,07	0,13	0,04	0,20	16,65	189,39	29,81	3,09	343,03	7,31	0,00	0,05	0,05	267	2011																		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,6	25,2	301,3	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,14	100,41	35,44	1,43	897,32	9,87	0,00	0,04	0,04	128	2011																		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	25,7	108,6	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	17,32	5,94	5,11	0,58	89,42	0,40	0,00	0,00	0,00	396	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	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	900	36,1	58,9	104,5	1 097,3	41,31	0,40	0,43	0,60	0,47	173,55	420,08	120,99	8,61	2 020,38	26,79	0,00	0,14																					
Всего за день:		45,1	64,5	178,6	1 496,5	168,07	0,58	0,52	0,79	0,47	354,58	565,32	157,24	10,85	2 223,23	26,79	0,00	0,29																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,57	113,63	19,37	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008						
	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
БАТОН	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	0,00	382	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	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	0,00	0,01		2008						
МЕЛОКО	540	13,1	12,6	81,5	495,5	11,81	0,18	0,14	0,07	0,00	271,99	246,21	60,06	4,76	522,09	11,00	0,00	0,00	0,01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,00	0,02	19	2008						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	6,00	0,09	0,00	0,20	0,00	22,00	54,00	21,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008						
	100	7,6	5,9	4,7	101,8	0,54	0,05	0,06	0,04	0,19	34,98	103,27	15,21	0,73	182,46	55,11	0,00	0,00	0,00	240	2011						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	180	5,4	6,2	38,2	230,0	0,00	0,06	0,00	0,04	0,00	27,71	185,68	23,56	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,1	0,1	24,2	99,9	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008						
НАПИТОК КИЮКВЕННЫЙ	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	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	870	20,4	25,4	105,3	732,9	17,20	0,29	0,14	0,30	0,19	124,73	418,74	85,42	5,67	397,29	60,08	0,00	0,00	0,02								
Итого за прием пищи:		33,5	37,9	196,8	1 228,4	29,01	0,48	0,28	0,37	0,19	396,63	664,95	145,48	10,43	919,38	71,08	0,00	0,00	0,03								
Всего за день:																											

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
БУЛОЧКА ДОРЖКАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	425	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	2008		
Итого за прием пищи:	550	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	51	2008		
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	36.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.28	26.33	0.95	474.48	4.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.66	12.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	34.90	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	790	22.3	28.5	83.4	682.5	64.14	0.26	0.25	0.60	0.15	192.68	304.70	103.96	7.25	1224.75	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:		34.4	46.2	169.7	1238.2	71.57	0.50	0.31	0.65	0.15	373.86	579.23	194.32	12.58	1450.52	20.70	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	2008

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	5.60	16.80	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	1	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							
КОГУРТ	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	282.80	0.00	0.00	0.04									
Итого за прием пищи:	615	13.8	24.5	69.5	563.1	2.55	0.20	0.31	0.19	0.00	379.26	427.41	67.16	2.65	282.80	0.00	0.00	0.04									
Обед																											
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011							
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.09	0.05	0.19	16.88	118.05	18.33	2.06	230.20	5.33	0.00	0.03	271	2011							
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.39	29.66	1.19	521.00	5.56	0.00	0.04	143	2011							
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	390	2011							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКО)	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	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									
Итого за прием пищи:	900	21.1	57.2	90.6	967.9	48.11	0.41	0.26	0.89	0.32	156.94	332.73	107.19	7.88	1 302.45	18.24	0.00	0.10									
Всего за день:		34.9	81.7	160.1	1 531.1	50.66	0.61	0.57	1.09	0.32	536.20	760.14	174.35	10.53	1 565.25	18.24	0.00	0.14									

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.7	266.7	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	125.11	228.29	109.63	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008							
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	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:	530	16.8	13.0	97.7	673.5	11.81	0.29	0.17	0.09	0.00	250.21	363.68	174.56	5.16	545.21	9.00	0.00	0.00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1.7	5.2	9.2	90.7	8.78	0.06	0.06	0.34	0.00	26.96	46.62	20.49	0.86	326.19	3.28	0.00	0.03	25	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011							
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15.8	15.4	8.2	234.9	3.89	0.15	0.15	0.80	0.00	42.56	162.65	37.12	1.01	389.32	39.18	0.03	0.31	61	2008							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ(ЗАМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД(СМОРОДИНЫ)	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	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							
Итого за прием пищи:	880	26.9	34.4	107.8	854.4	45.21	0.35	0.29	1.43	0.00	149.60	378.05	123.68	5.80	1 244.43	50.65	0.03	0.37									
Всего за день:		42.7	47.3	206.5	1 427.9	57.02	0.65	0.46	1.52	0.00	399.81	741.73	298.24	10.97	1 789.64	59.65	0.03	0.37									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	96.51	0.84	0.02	0.02	204	2011									
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	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									
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:	530	20.0	20.3	85.7	612.2	38.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17											
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	33	2012									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008									
ТЕРТИН МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	110	0.8	3.7	3.3	56.1	0.02	0.01	0.01	0.03	0.03	13.96	10.39	1.92	0.07	20.52	1.30	0.00	0.00	285	2012									
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	14.40	0.16	0.11	0.03	0.09	27.91	96.13	38.75	1.68	89	9.00	0.00	0.05	310	2011									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	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											
Итого за прием пищи:	880	11.2	20.0	84.0	568.7	40.30	0.32	0.19	0.27	0.13	124.83	225.98	90.28	5.37	1 379.36	19.33	0.00	0.07											
Всего за день:		31.2	40.4	169.7	1 180.9	78.87	0.53	0.43	0.39	0.25	549.89	533.07	153.28	7.99	1 868.61	29.17	0.02	0.24											

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	430,2	554,2	1793,9	14004,0	728,70	5,62	4,52	10,08	2,02	4487,19	6878,75	1873,58	110,19	14841,57	310,35	0,12	1,65	
Среднее значение за период	43,0	55,4	179,4	1400,4	72,87	0,56	0,45	1,01	0,20	448,72	687,87	187,36	11,02	1484,16	31,04	0,01	0,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,3	35,6	52,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	547	870