



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 2023 версия 1.2.8

Технолог: *И.А. Колосов* / Царькова И.В./

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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:	650	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	60	0.7	6.1	2.2	63.6	34.80	0.03	0.00	0.10	0.00	12.00	13.20	9.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.4	4.1	8.6	77.3	6.80	0.05	0.04	0.16	0.00	28.87	37.98	17.13	0.73	293.33	3.12	0.00	0.02	99	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	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	0.18	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:	750	33.9	40.3	98.7	903.8	130.20	0.26	0.29	0.68	0.00	112.12	383.07	95.65	7.16	897.71	16.79	0.01	0.12			
Всего за день:		50.3	55.2	193.3	1 485.4	142.48	0.55	0.46	0.76	0.02	396.57	750.82	198.76	12.75	1 432.27	28.80	0.02	0.14			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ё, 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																																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,6	13,9	18,7	270,8	0,31	0,06	0,21	0,08	0,18	152,32	187,77	23,35	0,74	160,93	3,46	0,02	0,02	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																		
КАУАО 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:	480	21,1	21,0	75,8	583,8	14,31	0,14	0,24	0,12	0,18	300,32	307,77	54,35	4,04	315,93	4,46	0,02	0,03																				
Обед																																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008																		
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	2,3	4,0	11,3	90,0	0,48	0,03	0,04	0,18	0,12	24,99	28,49	8,46	0,44	54,96	1,70	0,00	0,01	118,2	2011																		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008																		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	13,1	13,6	187,5	9,73	0,07	0,07	0,50	0,11	41,52	58,21	24,37	1,05	395,12	5,64	0,00	0,03	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:	740	33,2	29,9	63,3	661,9	31,87	0,26	0,16	0,80	0,23	146,93	338,96	80,47	5,43	582,67	11,22	0,00	0,05																				
Всего за день:		54,4	50,9	139,1	1245,7	46,17	0,40	0,39	0,92	0,41	447,25	646,73	134,82	9,47	898,60	15,67	0,02	0,06																				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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	Ф, мг																					
Завтрак																																							
КАША ГРИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,80	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																			
КОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	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	0,00	0,03	2008																			
Итого за прием пищи:	590	14,0	13,3	79,1	500,7	2,62	0,18	0,35	0,10	0,00	369,46	366,61	72,39	3,30	359,71	6,74	0,00	0,00	0,03																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012																			
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011																			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,9	20,8	11,3	284,5	0,56	0,08	0,12	0,06	0,12	33,71	134,41	21,76	1,76	209,95	4,79	0,00	0,07	295	2011																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	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																			
КАСЕЛЬ	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	411	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																			
Итого за прием пищи:	750	23,7	30,9	106,0	801,5	10,55	0,28	0,22	1,40	0,12	118,57	284,72	79,09	6,12	675,56	14,46	0,00	0,12																					
Всего за день:		37,8	44,2	185,1	1302,2	13,17	0,47	0,57	1,50	0,12	488,03	651,32	151,48	9,42	1035,27	21,20	0,00	0,15																					

4 день

Принем 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									
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	2.14	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	214	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.03	0.13	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.01	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	380	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	60	0.7	3.7	2.1	45.5	14.94	0.03	0.03	0.13	0.00	19.85	14.89	11.12	0.57	161.02	0.86	0.00	0.01	23	2011							
СУП С БОБОВЫМИ	200	6.5	4.3	14.6	123.6	0.64	0.18	0.04	0.16	0.00	41.23	68.33	28.18	1.99	242.30	2.19	0.00	0.01	119	2011							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГГОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.2	13.7	13.5	234.0	0.00	0.14	0.00	0.07	0.00	45.00	158.40	28.80	1.44	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	160	3.9	6.7	35.0	216.6	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.20	65.10	20.28	0.64	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	325	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	349	2011							
Итого за прием пищи:	780	28.5	31.7	103.6	815.3	16.18	0.45	0.11	0.51	0.00	127.34	347.52	100.78	6.36	458.93	5.29	0.00	0.03									
Всего за день:		50.4	59.7	168.4	1416.2	26.34	0.67	0.32	0.82	0.02	379.90	753.25	190.26	11.67	1030.99	10.33	0.00	0.04									

5 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборник 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	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008																	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	388	2011																	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,16	0,00	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	2008																		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,15																			
Итого за прием пищи:	540	9,0	5,6	74,1	399,3	126,76	0,18	0,09	0,19	0,00	0,00	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	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,00	0,01	45	2011																	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012																		
ЩИЩЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16,5	23,8	8,1	312,5	0,00	0,06	0,12	0,04	0,18	14,98	170,40	26,82	2,78	308,60	6,57	0,00	0,00	0,04	0,04	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	0,00	364	2008																		
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	0,00	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	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	0,00																				
Итого за прием пищи:	780	31,4	51,1	93,9	965,6	31,59	0,36	0,37	0,50	0,41	141,42	388,22	103,38	7,62	1724,10	23,09	0,00	0,00	0,12																					
Всего за день:		40,4	56,7	168,0	1364,8	158,36	0,54	0,46	0,89	0,41	322,45	513,46	139,63	9,86	1926,95	23,09	0,00	0,00	0,27																					

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод l ₁ , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	So, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	l, мкг	So, мг	F, мг					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,87	113,63	19,37	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2008		
БАТОН	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,01	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
РЫБКО	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	540	13,1	12,6	81,5	496,5	11,81	0,18	0,14	0,07	0,00	271,89	246,21	60,06	4,76	522,09	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,1	2,2	15,2	93,6	4,80	0,07	0,00	0,16	0,00	17,60	43,20	16,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008		
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	6,8	5,3	4,2	91,5	0,49	0,04	0,06	0,04	0,17	31,55	92,90	13,69	0,66	164,15	49,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240	2011		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,8	5,5	34,0	204,4	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	24,63	164,99	20,93	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
НАПИТОК КИОКВЕННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	750	18,0	19,5	96,9	632,6	12,30	0,25	0,12	0,24	0,17	105,45	381,51	71,98	4,90	327,65	53,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		31,1	32,1	177,4	1 128,1	24,11	0,44	0,26	0,32	0,17	377,34	607,72	132,04	9,66	849,74	64,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Ca	Mg	P	K	Na	Cl	Br	I	Si	Al			
Завтрак																															
КАША ОВСЯНАЯ "ПЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.54	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008										
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.53	5.40	0.32	45.90	0.52	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	4.68	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011										
ГРУША	100	0.3	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	0.00	2008											
Итого за прием пищи:	550	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.05	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02													
Обед																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	9.00	0.01	0.00	0.15	0.00	22.80	21.50	11.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1.9	2.3	16.4	94.0	5.28	0.07	0.05	0.17	0.04	17.96	50.62	21.06	0.76	379.59	3.75	0.00	0.03	0.03	98	2008										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.05	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.65	12.25	0.00	0.06	0.06	346	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	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	0.00	2008											
Итого за прием пищи:	700	21.3	23.9	76.6	609.8	56.82	0.24	0.24	0.45	0.14	172.90	277.54	91.09	4.56	1.129	18.24	0.00	0.00	0.00												
Всего за день:		33.4	41.6	163.0	1165.5	64.25	0.47	0.30	0.51	0.14	354.17	552.17	181.45	11.90	1.355	19.76	0.01	0.10													

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, 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 РЫЧНЕВАЯ 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				
КОПУРТ	150	4.2	3.8	6.8	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	0.00	0.03	2008				
Итого за прием пищи:	585	12.9	23.7	68.2	546.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	0.00	0.03						
Обед																								
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.9	6.1	2.6	69.0	15.60	0.02	0.00	0.02	0.00	15.60	22.20	12.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.16	0.00	41.31	55.98	21.23	0.95	388.63	3.52	0.00	0.02	96	2011				
КОТТЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.1	12.3	12.9	171.9	11.83	0.07	0.07	0.52	0.11	36.24	56.33	26.35	1.06	462.97	4.94	0.00	0.03	143	2011				
СОУС СМЕТАННЫЙ №30	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	330	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯГОЛОК	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:	780	18.7	47.9	83.1	843.8	34.88	0.35	0.23	0.76	0.28	129.87	285.16	88.76	6.98	1124.37	16.21	0.00	0.09						
Всего за день:		31.6	71.6	151.3	1390.0	37.22	0.54	0.49	0.95	0.28	473.12	694.07	151.72	9.63	1343.37	16.21	0.00	0.12						

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	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:	530	15,8	13,0	97,7	573,5	11,81	0,29	0,17	0,09	0,00	0,00	250,21	363,68	174,56	5,16	545,21	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																														
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	5,5	54,4	5,27	0,04	0,03	0,21	0,00	0,00	16,17	27,97	12,30	0,52	195,71	1,97	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	25	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	61	2008	
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	15,4	8,2	234,9	3,89	0,15	0,15	0,80	0,00	0,00	42,51	162,60	37,08	1,01	389,12	3,917	0,03	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	61	2008
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	3,20	65,10	20,28	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	7,20	34,80	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:	770	26,3	30,3	97,2	768,5	39,99	0,32	0,26	1,24	0,00	0,00	127,93	340,88	107,77	5,13	1 040,08	48,19	0,03	0,03	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	2008	
Всего за день:		41,2	43,3	195,0	1 341,9	51,80	0,61	0,43	1,33	0,00	0,00	378,14	704,55	282,33	10,29	1 585,29	57,19	0,03	0,03	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	2008	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг							
Завтрак																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	364.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	176.03	20.62	1.35	99.51	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	84	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:	630	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	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	3.3	6.1	64.0	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	28.00	37.60	16.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008					
ТЕФЕЛИ 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	160	3.1	5.1	25.3	160.1	12.80	0.14	0.10	0.03	0.08	24.81	85.45	34.44	1.49	910.12	8.00	0.00	0.04	310	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СХОФРУКТОВ	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:	770	9.7	16.1	76.0	495.3	32.75	0.28	0.16	0.22	0.12	101.81	190.84	74.09	4.54	1 153.85	15.61	0.00	0.06							
Всего за день:		29.7	36.5	161.7	1 107.5	71.32	0.49	0.41	0.35	0.24	526.87	497.92	137.09	7.16	1 643.10	25.45	0.02	0.22							

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	400.2	491.8	1702.1	12947.3	635.23	5.17	4.09	8.15	1.81	4 143.83	6 362.02	1 699.58	101.91	13 100.79	282.15	0.10	1.50	
Среднее значение за период	40.0	49.2	170.2	1 294.7	63.52	0.52	0.41	0.81	0.18	414.38	636.20	169.96	10.19	1 310.08	28.21	0.01	0.15	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12.4	34.2	53.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	757