



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, С ПРИБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
(Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна) 2008-2012г.)

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг			F, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	0,01	0,02	108	2011		
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	0,00	0,01	47	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	394	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	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	810	27,9	32,3	108,7	840,7	35,55	0,38	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1 389,51	0,03	0,16				
Всего за день:		27,9	32,3	108,7	840,7	35,55	0,38	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1 389,51	0,03	0,16				

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	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	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.00	0.05	0.00	56.40	102.00	34.80	1.32	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12.3	12.0	6.3	182.9	3.03	0.11	0.10	0.61	0.00	32.98	126.36	28.75	0.76	302.10	0.02	0.24	61	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0.8	4.9	2.9	60.2	13.36	0.04	0.03	0.07	0.00	14.79	27.41	12.94	0.76	167.64	0.00	0.01	24	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	0.00	0.00		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	411	2008
Итого за прием пищи:	890	24.9	28.5	112.2	805.5	32.39	0.56	0.20	0.92	0.00	148.57	406.37	119.69	7.44	578.54	0.02	0.25		
Всего за день:		24.9	28.5	112.2	805.5	32.39	0.56	0.20	0.92	0.00	148.57	406.37	119.69	7.44	578.54	0.02	0.25		

3 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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	2.8	3.0	20.2	119.3	6.60	0.11	0.06	0.21	0.05	24.16	70.75	29.30	1.13	485.59	0.00	0.03	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.9	234.5	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	28.01	140.50	22.94	2.16	341.60	0.00	0.05	246	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.6	5.2	11.8	111.6	32.40	0.05	0.00	0.13	0.00	108.00	70.80	34.80	1.44	0.00	0.00	0.00	346	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	8.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.01	0.00	16.74	30.74	10.19	0.73	102.65	0.00	0.01	19	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	349	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	28.6	34.4	90.9	788.1	48.00	0.37	0.25	0.61	0.05	199.77	382.38	114.23	8.66	1,039.84	0.00	0.09		
Всего за день:		28.6	34.4	90.9	788.1	48.00	0.37	0.25	0.61	0.05	199.77	382.38	114.23	8.66	1,039.84	0.00	0.09		

4 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	Se, мг	F, мг		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.8	5.0	6.8	80.3	13.71	0.03	0.03	0.20	0.00	54.30	35.66	18.43	0.93	189.43	0.00	0.02	87	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16.8	29.1	31.5	455.7	16.52	0.22	0.22	0.47	0.00	46.90	224.70	60.03	3.11	1,236.07	0.01	0.15	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.9	2.8	60.7	19.92	0.04	0.04	0.17	0.00	26.46	19.86	14.83	0.76	214.70	0.00	0.01	23	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0.3	0.1	31.6	130.1	0.18	0.00	0.01	0.00	0.00	20.67	11.21	15.87	0.41	131.02	0.00	0.00	401	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	25.2	39.8	106.6	890.0	50.32	0.43	0.37	0.84	0.00	162.73	361.03	124.36	8.41	1,880.02	0.02	0.18		
Всего за день:		25.2	39.8	106.6	890.0	50.32	0.43	0.37	0.84	0.00	162.73	361.03	124.36	8.41	1,880.02	0.02	0.18		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	99	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	0.00	0.01	52	2011
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	0.00	0.04	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.5	302.0	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.16	243.79	163.45	5.54	0.00	0.00	0.00	181	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	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	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	0.00	0.00	375	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	39.7	38.5	142.8	1,077.7	33.70	0.72	0.20	0.35	0.00	145.12	653.67	270.50	14.47	735.81	0.00	0.06		
Всего за день:		39.7	38.5	142.8	1,077.7	33.70	0.72	0.20	0.35	0.00	145.12	653.67	270.50	14.47	735.81	0.00	0.06		

6 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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	195.5	9.00	0.11	0.12	0.22	0.06	37.09	132.23	36.26	2.15	763.12	0.00	0.05	104	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	307	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	209	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0.9	0.2	3.1	19.3	20.10	0.05	0.03	0.13	0.00	11.26	20.90	16.08	0.80	233.16	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	6.24	2.06	0.00	2.61	0.00	0.00	355	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	50.8	23.0	118.9	890.4	47.10	0.45	0.21	0.47	0.06	137.91	486.86	111.74	9.08	1,107.69	0.00	0.05		
Всего за день:		50.8	23.0	118.9	890.4	47.10	0.45	0.21	0.47	0.06	137.91	486.86	111.74	9.08	1,107.69	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.6	5.8	20.4	148.1	3.83	0.06	0.06	0.02	0.11	30.22	52.59	16.06	0.83	292.06	0.01	0.01	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100	7.5	6.9	3.5	104.0	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	5.00	72.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	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	323	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2.3	4.1	4.9	65.8	3.12	0.06	0.03	0.00	0.00	13.93	42.95	14.48	0.49	76.64	0.00	0.00	10	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	23.9	23.3	127.5	811.7	9.55	0.34	0.17	0.06	0.11	89.35	343.35	94.14	8.76	717.50	0.01	0.01		
Всего за день:		23.9	23.3	127.5	811.7	9.55	0.34	0.17	0.06	0.11	89.35	343.35	94.14	8.76	717.50	0.01	0.01		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.7	5.1	10.0	93.1	8.00	0.04	0.04	0.20	0.00	39.02	47.57	18.17	0.82	244.38	0.00	0.02	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	25.20	0.18	0.00	0.05	0.00	25.20	94.80	36.00	1.44	0.00	0.00	0.00	333	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.4	9.3	5.0	178.3	9.39	0.15	1.10	4.45	0.00	28.51	192.05	13.03	4.15	219.12	0.02	0.13	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	4.1	6.6	70.1	20.24	0.02	0.01	0.00	0.00	33.66	24.81	11.49	0.47	208.52	0.00	0.01	47	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	349	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	25.1	24.8	103.1	759.6	62.83	0.54	1.21	4.70	0.00	149.26	428.82	95.69	10.08	782.02	0.03	0.16		
Всего за день:		25.1	24.8	103.1	759.6	62.83	0.54	1.21	4.70	0.00	149.26	428.82	95.69	10.08	782.02	0.03	0.16		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
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	0.00	0.03	82	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	11.2	3.6	0.0	76.0	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	8.00	82.00	12.00	0.30	0.00	0.00	0.00	238	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.01	0.03	304	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0.6	0.1	2.0	11.2	7.97	0.02	0.03	0.01	0.00	18.33	33.47	11.16	0.80	112.38	0.00	0.01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	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	401	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	23.6	17.2	118.4	724.6	16.51	0.33	0.17	0.28	0.12	136.95	328.30	99.62	6.26	658.53	0.01	0.07		
Всего за день:		23.6	17.2	118.4	724.6	16.51	0.33	0.17	0.28	0.12	136.95	328.30	99.62	6.26	658.53	0.01	0.07		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	99	2008		
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	8.71	0.14	0.17	0.30	0.00	29.89	184.79	38.41	2.28	716.94	0.02	0.13	309	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0.8	4.9	2.9	60.2	13.36	0.04	0.03	0.07	0.00	14.79	27.41	12.94	0.76	167.64	0.00	0.01	24	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	349	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	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	810	29.6	32.1	92.1	777.4	28.07	0.48	0.26	0.58	0.00	117.54	420.80	106.36	8.14	994.58	0.02	0.14				
Всего за день:		29.6	32.1	92.1	777.4	28.07	0.48	0.26	0.58	0.00	117.54	420.80	106.36	8.14	994.58	0.02	0.14				

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	299.3	293.9	1,121.2	8,365.8	364.02	4.59	3.37	9.33	0.50	1,407.87	4,158.69	1,226.45	89.26	9,884.03	0.13	1.19
Среднее значение за период	29.9	29.4	112.1	836.6	36.40	0.46	0.34	0.93	0.05	140.79	415.87	122.65	8.93	988.40	0.01	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	31.6	54.1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	869