

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* / 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	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	
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	581.6	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			
<b>Обед</b>																					
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	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.6	96.7	3.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.57	3.90	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	3.76	638.77	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	34.60	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	1547.1	167.38	0.58	0.47	0.87	0.02	411.78	769.11	209.04	13.29	1505.61	29.58	0.02	0.14			

## 2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
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	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.5</b>	<b>23.0</b>	<b>78.6</b>	<b>623.7</b>	<b>14.35</b>	<b>0.14</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>0.20</b>	<b>323.27</b>	<b>335.39</b>	<b>57.80</b>	<b>4.14</b>	<b>340.45</b>	<b>5.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	6.10	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	68.00	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	6.78	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	8.48	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	34.60	7.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37.4</b>	<b>38.2</b>	<b>69.8</b>	<b>780.4</b>	<b>39.38</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>175.72</b>	<b>394.75</b>	<b>95.96</b>	<b>6.30</b>	<b>726.52</b>	<b>13.87</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.0</b>	<b>61.2</b>	<b>148.4</b>	<b>1404.1</b>	<b>53.72</b>	<b>0.43</b>	<b>0.46</b>	<b>1.10</b>	<b>0.48</b>	<b>499.00</b>	<b>730.14</b>	<b>153.76</b>	<b>10.44</b>	<b>1066.97</b>	<b>18.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.10</b>			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
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	252.80	0.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14.9</b>	<b>14.1</b>	<b>80.4</b>	<b>517.6</b>	<b>2.83</b>	<b>0.19</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>405.46</b>	<b>395.11</b>	<b>76.59</b>	<b>3.30</b>	<b>403.51</b>	<b>6.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	1.94	0.04	0.06	1.93	0.00	44.81	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	62.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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	1.99	233.41	5.33	0.00	0.08	295	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	
КИСЕЛЬ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26.8</b>	<b>35.0</b>	<b>118.5</b>	<b>901.7</b>	<b>13.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.27</b>	<b>2.22</b>	<b>0.14</b>	<b>151.15</b>	<b>333.99</b>	<b>100.84</b>	<b>7.02</b>	<b>850.37</b>	<b>18.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41.7</b>	<b>49.1</b>	<b>198.9</b>	<b>1 419.3</b>	<b>15.93</b>	<b>0.52</b>	<b>0.67</b>	<b>2.33</b>	<b>0.14</b>	<b>558.61</b>	<b>729.10</b>	<b>177.43</b>	<b>10.32</b>	<b>1 253.88</b>	<b>24.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	2.8	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	84.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.01	380	2011	
БАНАН	100	1.5	0.6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21.9</b>	<b>28.0</b>	<b>64.8</b>	<b>608.9</b>	<b>10.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>0.32</b>	<b>0.02</b>	<b>252.56</b>	<b>405.73</b>	<b>89.48</b>	<b>5.31</b>	<b>571.65</b>	<b>5.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	24.62	18.54	0.95	268.37	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	16.8	15.2	15.0	260.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>32.7</b>	<b>37.6</b>	<b>114.5</b>	<b>929.5</b>	<b>26.30</b>	<b>0.53</b>	<b>0.14</b>	<b>0.65</b>	<b>0.00</b>	<b>156.27</b>	<b>400.23</b>	<b>120.97</b>	<b>7.47</b>	<b>626.85</b>	<b>6.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54.6</b>	<b>65.7</b>	<b>179.3</b>	<b>1 530.4</b>	<b>36.46</b>	<b>0.76</b>	<b>0.35</b>	<b>0.96</b>	<b>0.02</b>	<b>408.84</b>	<b>805.96</b>	<b>210.45</b>	<b>12.79</b>	<b>1 198.60</b>	<b>11.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			

## 5 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,90	0,06	0,00	0,02	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	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,98	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008	2008	
Итого за прием пищи:	540	9,9	5,6	74,1	399,3	126,76	0,18	0,09	0,19	0,00	181,03	145,24	36,25	2,24	202,85	0,00	0,00	0,15			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	89,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,89	13,23	0,81	171,89	2,36	0,00	0,01	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	0,95	464,35	4,61	0,00	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	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	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	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	366	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	2008	
Итого за прием пищи:	900	36,1	68,9	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	178,5	1 496,5	168,07	0,58	0,52	0,79	0,47	354,58	565,32	157,24	10,85	2 223,29	26,79	0,00	0,29			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.8	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	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	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00		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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>13.1</b>	<b>12.8</b>	<b>81.5</b>	<b>495.5</b>	<b>11.81</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>271.89</b>	<b>246.21</b>	<b>60.06</b>	<b>4.78</b>	<b>522.09</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
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 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	101	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	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	240	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	181	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	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	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29.4</b>	<b>25.4</b>	<b>105.3</b>	<b>732.9</b>	<b>17.20</b>	<b>0.29</b>	<b>0.14</b>	<b>0.30</b>	<b>0.19</b>	<b>124.73</b>	<b>418.74</b>	<b>85.42</b>	<b>5.67</b>	<b>397.29</b>	<b>60.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33.5</b>	<b>37.9</b>	<b>186.8</b>	<b>1 228.4</b>	<b>29.01</b>	<b>0.48</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>0.19</b>	<b>396.63</b>	<b>664.95</b>	<b>145.48</b>	<b>10.43</b>	<b>819.38</b>	<b>71.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			

## 7 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	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	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	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.1</b>	<b>17.7</b>	<b>86.3</b>	<b>555.7</b>	<b>7.43</b>	<b>0.23</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>181.18</b>	<b>274.53</b>	<b>90.36</b>	<b>6.34</b>	<b>225.77</b>	<b>1.52</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	51	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	474.49	4.69	0.00	0.03	98	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	0.06	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	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	7.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>22.3</b>	<b>28.5</b>	<b>83.4</b>	<b>682.5</b>	<b>64.14</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.60</b>	<b>0.15</b>	<b>192.68</b>	<b>304.70</b>	<b>103.96</b>	<b>7.25</b>	<b>1 224.75</b>	<b>19.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.4</b>	<b>46.2</b>	<b>169.7</b>	<b>1 238.2</b>	<b>71.57</b>	<b>0.50</b>	<b>0.31</b>	<b>0.65</b>	<b>0.15</b>	<b>373.86</b>	<b>679.23</b>	<b>194.32</b>	<b>12.58</b>	<b>1 450.52</b>	<b>20.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.66	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	0.2	0.1	16.2	84.8	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.25	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	
ЙОГУРТ	16				583.1	2.55	0.20	0.31	0.19	0.00	379.26	427.41	67.16	2.65	262.80	0.00	0.00	0.04			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>13.8</b>	<b>24.5</b>	<b>69.5</b>	<b>583.1</b>	<b>2.55</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>	<b>379.26</b>	<b>427.41</b>	<b>67.16</b>	<b>2.65</b>	<b>262.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
	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	
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	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	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	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	384	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	1302.45	18.24	0.00	0.10			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>21.1</b>	<b>57.2</b>	<b>90.6</b>	<b>967.9</b>	<b>48.11</b>	<b>0.41</b>	<b>0.26</b>	<b>0.89</b>	<b>0.32</b>	<b>156.94</b>	<b>332.73</b>	<b>107.19</b>	<b>7.88</b>	<b>1302.45</b>	<b>18.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.9</b>	<b>81.7</b>	<b>160.1</b>	<b>1 631.1</b>	<b>50.66</b>	<b>0.61</b>	<b>0.57</b>	<b>1.09</b>	<b>0.32</b>	<b>536.20</b>	<b>760.14</b>	<b>174.35</b>	<b>10.53</b>	<b>1 565.25</b>	<b>18.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>			



## 9 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.7	256.7	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	78.8	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	379	2011	
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	2008		
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15.8</b>	<b>13.0</b>	<b>97.7</b>	<b>573.5</b>	<b>11.81</b>	<b>0.29</b>	<b>0.17</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>250.21</b>	<b>363.68</b>	<b>174.56</b>	<b>5.16</b>	<b>545.21</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	
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	7.8	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	7.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>26.9</b>	<b>34.4</b>	<b>107.8</b>	<b>854.4</b>	<b>45.21</b>	<b>0.35</b>	<b>0.29</b>	<b>1.43</b>	<b>0.00</b>	<b>149.60</b>	<b>378.05</b>	<b>123.68</b>	<b>5.80</b>	<b>1 244.43</b>	<b>50.65</b>	<b>0.03</b>	<b>0.37</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>47.3</b>	<b>205.6</b>	<b>1 427.9</b>	<b>57.02</b>	<b>0.65</b>	<b>0.46</b>	<b>1.52</b>	<b>0.00</b>	<b>399.81</b>	<b>741.73</b>	<b>298.24</b>	<b>10.97</b>	<b>1 769.64</b>	<b>50.65</b>	<b>0.03</b>	<b>0.37</b>			

## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	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		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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20.0</b>	<b>20.3</b>	<b>85.7</b>	<b>612.2</b>	<b>38.57</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>0.12</b>	<b>425.05</b>	<b>307.09</b>	<b>63.00</b>	<b>2.62</b>	<b>489.25</b>	<b>9.84</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.68	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.9	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	110	0.8	3.7	3.3	58.1	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	1 023.89	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	8.45	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>11.2</b>	<b>20.0</b>	<b>84.0</b>	<b>558.7</b>	<b>40.30</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>0.27</b>	<b>0.13</b>	<b>124.83</b>	<b>225.98</b>	<b>90.28</b>	<b>5.37</b>	<b>1 379.36</b>	<b>19.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>31.2</b>	<b>40.4</b>	<b>169.7</b>	<b>1 180.9</b>	<b>78.87</b>	<b>0.53</b>	<b>0.43</b>	<b>0.39</b>	<b>0.25</b>	<b>549.89</b>	<b>533.07</b>	<b>153.28</b>	<b>7.99</b>	<b>1 868.61</b>	<b>29.17</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>			

### 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	I, 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	4 487.19	6 878.75	1 873.58	110.19	14 841.57	310.35	0.12	1.65
Среднее значение за период	43.0	55.4	179.4	1 400.4	72.87	0.56	0.45	1.01	0.20	448.72	687.87	187.36	11.02	1 484.16	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