

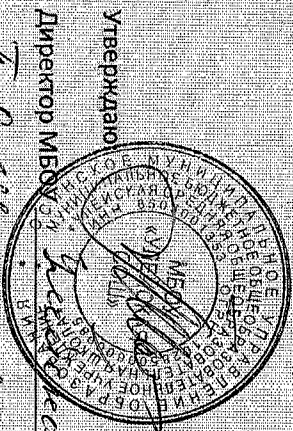
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

Примерное перспективное меню (завтрак, обед) для организации питания Детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Детей в возрасте от 11 лет и старше, с пребыванием в общеобразовательном учреждении до 6 часов, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН – СОФТ 2023 версия 1.2.8

С использованием сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 1997 – 2014г.



Директор МБОУ \_\_\_\_\_

М.О. Моргулева

« 2 » Март 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С ПРИВЫКАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДО 6 ЧАСОВ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 ДЕНЬ

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сторонок рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Мг, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, 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	119,26	69,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	112	2008			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,85	16,92	69,65	4,35	0,91	56,35	0,01	0,02	209	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	59,00	0,00	0,00	2008	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	135,00	0,00	0,01		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	430	2008			
Итого за прием пищи:	590	13,4	9,3	65,3	399,1	5,90	0,20	0,22	0,12	0,85	172,95	236,90	45,37	7,19	279,65	0,01	0,03					
<b>Обед</b>																						
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	565,23	0,01	0,02	108	2011			
РАДУ ИЗ ЯЙЦА, ПИЛЫ	200	17,1	22,0	17,3	356,5	9,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,99	78,47	36,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008			
САЛАТ ИЗ КАВАЛЕНКОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,43	0,47	206,52	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	0,20	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	69,50	15,20	3,20	108,90	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	810	27,9	32,3	108,7	640,7	35,56	0,36	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1389,51	0,03	0,16					
Всего за день:		41,4	41,6	174,1	1239,8	41,35	0,66	0,55	0,65	1,05	293,19	584,03	135,49	15,16	1568,86	0,04	0,19					

2 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	26.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.58	20.54	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008					
СЫР (ГОРЧИЖИ)	30	5.9	8.3	0.0	109.0	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	264.00	150.00	11.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	58.00	0.00	0.00	0.00	2308						
КАЧКО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	141.42	95.58	27.48	0.87	207.28	0.00	0.00	0.00	382	2011					
МАЦАРЫН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.05	0.01	0.01	0.00	34.97	16.38	10.99	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	0.15	2008					
Итого за прием пищи	590	21.9	20.6	90.0	639.0	39.72	0.27	0.18	0.17	0.00	547.12	428.64	79.62	4.56	430.14	0.00	0.15								
<b>Обед</b>																									
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	8.00	0.08	0.00	0.20	0.00	25.00	73.00	35.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	5.5	24.4	189.2	6.00	0.17	0.00	0.05	0.00	56.40	102.00	34.80	1.32	0.00	0.00	0.00	0.00	336	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	0.00	61	2008					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	80	0.8	4.9	2.9	50.2	13.35	0.04	0.03	0.07	0.00	74.79	27.41	12.94	0.76	167.64	0.00	0.01	0.00	24	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5.3	0.7	33.9	153.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи	890	24.9	28.6	112.2	805.5	32.39	0.56	0.20	0.92	0.00	148.67	406.37	119.63	7.44	578.54	0.02	0.25		411	2008					
Всего за день:		46.8	49.1	202.2	1444.5	72.15	0.82	0.38	1.06	0.00	895.88	836.01	199.32	12.00	1.008	0.02	0.40								

3 день

Приме 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ	200	18.3	31.8	3.6	378.3	0.00	0.11	0.00	0.38	0.00	152.79	331.05	25.47	3.54	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫ)	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				
КОРЕНЬЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.32	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	189.61	0.00	0.00	0.00	379	2011				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	3.18	0.05	0.02	0.01	0.00	11.78	32.44	11.28	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00	10	2012				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	43.50	9.50	9.50	2.00	88.00	0.00	0.00	0.00		2008				
КОУРЛ	180	3.0	4.5	21.2	101.7	4.28	0.05	0.31	0.06	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	282.80	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	700	32.8	50.6	53.3	848.6	4.96	0.34	0.48	0.50	0.00	501.83	867.87	90.48	6.40	551.94	0.00	0.00	0.00						
<b>Обед</b>																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ПШЕНО)	250	2.8	3.0	20.2	119.3	5.80	0.11	0.06	0.21	0.05	24.16	70.75	29.30	1.13	483.59	0.00	0.00	0.00	58	2008				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.5	234.5	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	28.01	44.60	22.94	2.16	341.60	0.00	0.00	0.00	246	2011				
КАЛУГА ТУШЕНАЯ	180	4.5	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	0.00	346	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.5	3.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.00	0.00	15.74	30.74	10.19	0.73	102.65	0.00	0.00	0.00	19	2008				
КОМПОЗИТ 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	80	5.3	0.7	33.9	183.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	13.20	3.20	108.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	890	28.6	34.4	90.9	788.1	46.00	0.37	0.25	0.61	0.05	198.77	382.38	114.23	8.66	1.093	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		61.4	85.0	154.2	1.636.7	52.96	0.71	0.72	1.11	0.05	701.65	1.050.25	204.70	15.06	1.501.48	0.00	0.00	0.00						

4 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, 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							
<b>Завтрак</b>																								
КАША ОВСЯНАЯ ПЕРГОЛЕС ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	266.8	1.28	0.17	0.00	0.05	0.00	140.84	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	184	2008					
МАСЛО (ПОРТУГАЛИИ)	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	13	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.04	0.04	0.00	0.00	45.80	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	2008	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	0.50	348.00	0.00	0.00	378	2011					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	65.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	95.31	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	560	14.4	20.6	92.5	615.2	11.57	0.31	0.15	0.15	0.00	218.38	337.72	128.85	5.59	502.31	0.00	0.00							
<b>Обед</b>																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ	250	1.8	5.0	6.8	80.3	13.71	0.03	0.03	0.20	0.00	54.30	35.58	15.43	0.83	189.43	0.00	0.02	97	2011					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16.8	29.1	31.5	465.7	16.52	0.22	0.22	0.47	0.00	46.90	224.70	60.03	4.17	1.236	0.01	0.15	133	2008					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.5	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	21.6	130.1	0.18	0.00	0.01	0.00	0.00	20.67	11.21	16.87	0.41	181.02	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	16.20	3.20	108.80	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	810	25.2	39.8	106.8	890.0	50.32	0.43	0.37	0.84	0.00	182.73	361.03	124.36	6.41	1.850	0.02	0.18							
Всего за день:		39.6	60.4	199.1	1505.2	61.89	0.74	0.52	1.00	0.00	381.11	698.74	253.22	14.00	2.382	0.02	0.18							

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										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	Se, мг	Е, мг						
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.3	8.2	39.3	273.4	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	128.98	197.34	52.88	2.58	0.00	0.00	0.00	164	2008				
СЫР (ПОРЦИОННИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.08	0.00	254.00	150.00	11.00	0.30	0.00	0.00	0.00	14	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.02	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00	43	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	0.3	0.1	18.4	61.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	10.81	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	41.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	6.00	2.20	278.00	0.00	0.01		2008				
Итого за прием пищи:	580	18.2	19.0	86.8	598.4	14.53	0.31	0.06	0.15	0.00	145.83	412.65	95.79	8.16	346.00	0.00	0.01						
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	52.00	138.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	98	2008				
САЛАТ ИЗ ОВЕРНЫ ОТВАРНОЙ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.35	0.98	223.48	0.00	0.01	52	2011				
КОЛЛЕТА БЮБОВА	100	16.6	17.0	13.4	270.0	0.00	0.14	0.10	0.00	0.00	18.23	156.25	28.56	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	153.45	5.54	0.00	0.00	0.00	181	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ №834	30	0.5	2.5	2.2	36.6	0.50	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	354	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	6.91	9.93	0.35	106.12	0.00	0.00	375	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	153.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	920	39.7	38.5	142.8	1077.2	33.70	0.72	0.20	0.35	0.00	145.12	653.67	270.50	14.47	758.81	0.00	0.00						
Всего за день:	589	57.5	57.5	228.5	1876.1	48.24	1.03	0.26	0.50	0.00	571.74	1095.32	357.29	22.63	1081	0.00	0.07						

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Оборудование	
		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			С, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ ВРЗАКА	200	5,7	8,0	28,3	249,0	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,59	149,57	34,84	1,29	0,00	0,00	194	2008	
КАША 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	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,05	0,04	0,00	0,02	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	208	
МАЛДАРМ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,59	10,99	0,10	154,85	0,00	0,15	2008	
Итого за прием пищи:	550	12,7	11,1	91,8	520,0	40,25	0,24	0,07	0,07	0,00	287,54	300,15	69,23	4,39	222,85	0,00	0,15		
<b>Обед</b>																			
СУП ГАРШОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250	9,9	9,3	77,9	195,5	9,00	0,14	0,42	0,22	0,05	37,09	132,23	36,25	2,15	763,12	0,00	0,05	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	192,0	18,00	0,06	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	54,00	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,55	41,99	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008
ПОМИДОР ОВЯЖИ	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	2011	
КАСЕЛЬ ИЗ КУРАЛИ	200	0,0	0,0	26,2	104,7	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	12,57	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	496,96	111,74	9,08	1107,07	0,00	0,05		
Всего за день:	635	34,1	210,7	1413,4	87,56	0,69	0,28	0,64	0,06	425,45	787,07	181,07	13,47	1330,59	0,00	0,20			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок г	Жиры г	Углевод г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	С, мкг	Е, мкг				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0.1	8.3	0.1	73.0	0.00	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		
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	81.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.82	89.55	4.35	0.91	56.35	0.01	0.02	0.00	0.00	208	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	0.00	328	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	0.00	0.00	0.00	0.00	194	2008		
КАША МАННАЯ ВЯЖКАЯ	200	7.1	8.0	36.9	248.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.98	20.64	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	69.4	0.28	0.01	0.09	0.01	0.00	59.74	38.71	8.97	0.41	86.31	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	600	17.4	22.7	85.8	619.7	6.57	0.22	0.28	0.24	0.89	236.40	293.34	59.46	6.61	365.68	0.01	0.03	0.00	0.00				
<b>Обед</b>																							
СУПЛАПША ДРОМАНШЕЯ	250	3.6	5.9	20.4	148.1	3.83	0.06	0.06	0.00	0.11	30.22	52.59	18.06	0.89	292.08	0.01	0.01	0.00	0.00	113	2011		
ТЕБЕТИМ ИЗ ГОРДИЦЫ 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	0.00	0.00	285	2008		
КАША ПЕЧЕНАЯ РАСОЛТАВАЯ	180	4.9	6.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	328	2008		
САЛТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2.3	4.1	4.9	55.8	3.12	0.06	0.03	0.00	0.00	13.83	42.95	14.48	0.48	76.64	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012		
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	88.4	1.80	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	0.00	0.00	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	68.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	890	23.9	23.3	127.6	911.7	9.55	0.34	0.17	0.06	0.11	89.35	349.35	94.14	8.76	717.50	0.01	0.01	0.00	0.00				
Всего за день:	413	46.0	213.3	1431.4	16.12	0.56	0.45	0.28	0.28	1.00	325.75	636.68	149.60	15.36	1083.16	0.02	0.04	0.00	0.00				



8 ДЕНЬ

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С. Мак	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.20	99.20	15.30	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008						
МАСЛО (ТОПЛИВМЫ)	10	0.1	5.3	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	200	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	56.00	0.00	0.00	0.00	430	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.56	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00								
МОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.28	0.05	0.31	0.05	0.00	215.00	171.00	25.20	0.00	282.80	0.00	0.00	0.04		2008						
Итого за приема пищи:	640	13.2	17.3	63.0	467.6	2.08	0.21	0.36	0.13	0.00	360.61	324.56	54.22	4.28	360.80	0.00	0.04									
<b>Обед</b>																										
СУП РЕСТЯВНИКОВЫЙ С БРУТТОЙ	250	1.7	5.1	10.0	93.1	8.00	0.04	0.04	0.20	0.00	39.02	47.57	16.17	0.82	24.38	0.00	0.00	0.02	96	2011						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	25.20	0.18	0.00	0.06	0.00	25.20	94.80	36.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.4	9.3	5.0	178.3	9.99	0.15	1.10	4.46	0.00	28.51	192.06	13.03	4.16	219.12	0.00	0.13	0.00	261	2011						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	4.1	6.8	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	0.00	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	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	0.00								
Итого за приема пищи:	890	25.1	24.8	103.1	789.6	62.63	0.54	1.21	4.70	0.00	149.26	428.82	98.69	10.08	782.02	0.00	0.16									
Всего за день:		38.4	42.1	166.1	1227.2	64.89	0.74	1.56	4.83	0.00	499.87	763.17	149.91	14.36	1112	0.00	0.20									

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг					
<b>Завтрак</b>																									
ЗАПЕКАКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.8	19.8	26.9	387.4	0.44	0.07	0.28	0.12	0.25	216.85	267.99	33.90	1.04	229.48	0.03	0.02	223	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	346.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ БРАУН-ШВЕИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00	433	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								
Итого за прием пищи:	550	31.5	23.2	93.9	719.4	11.44	0.24	0.38	0.15	0.25	354.85	429.49	99.90	4.64	645.48	0.03	0.03								
<b>Обед</b>																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	143.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	257.4	1.26	988.41	0.00	0.00	82	2011						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	11.2	3.5	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						
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	48.6	288.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	91.34	33.43	0.70	57.53	0.07	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	32.47	14.16	0.80	112.38	0.00	0.00	401	2008						
КОМПОТ ИЗ СЛИВНЫХ ПЛОДОВ (КВРАТА)	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								
ХЛЕБ ГРАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	153.2	0.00	0.14	0.05	0.00	0.00	14.40	69.60	15.30	3.20	189.80	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	890	23.5	17.2	118.4	724.6	16.51	0.33	0.17	0.28	0.12	136.95	328.30	99.92	6.26	658.53	0.01	0.07								
Всего за день:		55.1	40.5	212.2	1444.0	27.94	0.57	0.55	0.43	0.37	491.81	757.78	199.43	10.90	1304.01	0.04	0.10								

10 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	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг		
КАША ОВСЯНАЯ, ТЕРКУЛЕС, ВЯЗАКА	200	8,0	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0,00	0,06	0,00	140,84	22,45	98,38	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
МАСЛО ТЕРПИМАИ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,5	0,1	16,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	12,1	19,4	80,7	547,8	14,53	0,28	0,06	0,13	0,00	175,29	291,82	91,29	7,86	346,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,8	141,0	6,00	0,15	0,00	0,21	0,00	80,00	138,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
РАДУЖА МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	71,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,20	0,00	28,89	182,79	38,41	2,28	716,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	80,2	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,75	27,41	12,94	0,76	167,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249	2011
КОМПЛОТ 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	2008	
ХЛЕБ РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,80	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	810	28,6	32,1	92,1	771,4	28,07	0,48	0,26	0,39	0,00	117,54	420,80	106,36	6,14	994,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1340	58
Всего за день:		41,7	51,5	172,8	1325,2	42,60	0,76	0,32	0,70	0,00	297,83	712,62	197,65	16,00	1340	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1340	58

## 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	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	487,9	507,8	1934,3	14343,5	515,51	7,21	5,61	11,15	2,51	4 679,16	7 881,60	2 026,67	148,95	13 914,25	0,18	1,68	
Среднее значение за период	48,8	50,8	193,4	1 434,4	51,55	0,72	0,56	1,12	0,25	467,91	788,16	202,67	14,90	1 391,42	0,02	0,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	31,9	54,5														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	591	869