

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СОФТ 2023 версия 1.2.8
 Технолог: Иванова /Дарькова И.В./

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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	68.36	2.58	0.00	0.00	0.00	194	2008							
КОФЕИНЫЙ 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							
БЕЛОКО	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	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	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 ОВЯРНОЙ 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	0.16	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:	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	1485.4	142.48	0.55	0.46	0.76	0.02	396.57	750.82	198.76	12.75	1432.27	28.80	0.02	0.14									

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	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	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	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	2008	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	0,03	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	0,03									
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	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	1 302,2	13,17	0,47	0,57	1,50	0,12	488,03	651,32	151,48	9,42	1 035,27	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	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	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	0.00	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	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	0.00	0.01	23	2011						
СУП С БОЕВЫМИ	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	0.00	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	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	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	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	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	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	1030.98	10.33	0.00	0.04									

5 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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	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	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	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	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,00	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	0,28	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	0,00	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	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	0,00	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	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		2008																		
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	0,00	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	0,00	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. Л, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	Ф, мг											
Завтрак																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	136,87	113,63	19,37	1,29	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	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	382	2008								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,01	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00		2011								
БЛИНКО	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:	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	0,01											
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 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	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	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	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	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								
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	0,02											
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	0,03											

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 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					
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/ЯБЛОКУ	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	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, 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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	2008	
Обед																															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМИ 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	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	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	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	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	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	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	0,35	0,35	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	0,35	0,35	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							№ 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	So, мг	Fr, 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