

Утверждаю:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

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

Детей в возрасте от 7 до 11 лет, 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 1997 – 2014г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРИБЫВАНИЕМ 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

**1 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	Se, 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	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	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	68.00	0.00	0.00		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	0.01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>13.4</b>	<b>9.2</b>	<b>64.1</b>	<b>394.3</b>	<b>5.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.22</b>	<b>0.12</b>	<b>0.89</b>	<b>172.12</b>	<b>236.25</b>	<b>45.05</b>	<b>7.11</b>	<b>279.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.3	18.4	125.1	3.68	0.06	0.06	0.18	0.13	28.62	51.07	16.82	0.81	284.15	0.01	0.02	108	2011	
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15.4	19.8	15.6	302.2	7.85	0.12	0.15	0.27	0.00	26.94	166.45	34.62	2.05	646.00	0.02	0.12	309	2008	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.1	3.6	5.8	61.3	17.71	0.01	0.01	0.00	0.00	29.46	21.71	10.05	0.41	182.46	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25.2</b>	<b>28.5</b>	<b>101.6</b>	<b>766.9</b>	<b>31.24</b>	<b>0.35</b>	<b>0.29</b>	<b>0.45</b>	<b>0.13</b>	<b>106.41</b>	<b>312.83</b>	<b>80.69</b>	<b>7.47</b>	<b>1 221.41</b>	<b>0.03</b>	<b>0.14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>37.8</b>	<b>165.7</b>	<b>1 161.1</b>	<b>37.04</b>	<b>0.55</b>	<b>0.51</b>	<b>0.57</b>	<b>1.02</b>	<b>278.54</b>	<b>549.08</b>	<b>125.74</b>	<b>14.58</b>	<b>1 500.76</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>			

**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	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	36.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.58	20.64	1.29	0.00	0.00	0.00	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	264.00	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	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00	2008	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	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	0.15	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21.9</b>	<b>20.5</b>	<b>90.0</b>	<b>639.0</b>	<b>39.77</b>	<b>0.27</b>	<b>0.18</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>	<b>547.12</b>	<b>428.64</b>	<b>79.62</b>	<b>4.56</b>	<b>430.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>			
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	6.40	0.07	0.00	0.16	0.00	20.00	58.40	20.80	0.80	0.00	0.00	0.00	91	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.3	5.8	21.6	150.3	5.33	0.15	0.00	0.04	0.00	50.10	90.61	30.91	1.17	0.00	0.00	0.00	335	2008	
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12.3	12.0	6.3	183.0	3.04	0.11	0.10	0.62	0.00	33.11	126.52	28.82	0.77	302.68	0.02	0.24	61	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23.8</b>	<b>25.7</b>	<b>105.4</b>	<b>748.3</b>	<b>26.79</b>	<b>0.51</b>	<b>0.19</b>	<b>0.87</b>	<b>0.00</b>	<b>133.71</b>	<b>373.69</b>	<b>107.44</b>	<b>6.92</b>	<b>537.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.25</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.6</b>	<b>46.3</b>	<b>195.4</b>	<b>1 387.3</b>	<b>66.56</b>	<b>0.78</b>	<b>0.37</b>	<b>1.04</b>	<b>0.00</b>	<b>680.83</b>	<b>802.33</b>	<b>187.06</b>	<b>11.48</b>	<b>967.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.40</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	К, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	15.9	26.3	3.0	312.1	0.00	0.09	0.00	0.30	0.00	126.03	273.07	21.01	3.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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
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	0.00	0.00	379	2011
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	3.18	0.05	0.02	0.01	0.00	11.73	32.44	11.28	0.37	61.23	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	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	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	0.03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>28.6</b>	<b>44.3</b>	<b>61.3</b>	<b>765.4</b>	<b>4.75</b>	<b>0.31</b>	<b>0.43</b>	<b>0.43</b>	<b>0.00</b>	<b>439.17</b>	<b>581.40</b>	<b>81.82</b>	<b>5.77</b>	<b>517.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	2.3	2.4	16.1	95.4	5.28	0.09	0.05	0.17	0.04	19.32	56.60	23.44	0.90	388.47	0.00	0.02	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	15.8	3.5	210.9	1.55	0.04	0.09	0.23	0.00	25.20	126.41	20.64	1.94	307.39	0.00	0.04	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26.3</b>	<b>30.1</b>	<b>86.0</b>	<b>720.1</b>	<b>44.69</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>	<b>187.95</b>	<b>346.47</b>	<b>103.52</b>	<b>8.03</b>	<b>882.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.9</b>	<b>74.3</b>	<b>147.3</b>	<b>1 485.5</b>	<b>49.44</b>	<b>0.65</b>	<b>0.65</b>	<b>0.97</b>	<b>0.04</b>	<b>627.12</b>	<b>927.86</b>	<b>185.34</b>	<b>13.80</b>	<b>1 400.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</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	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	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	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		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	0.00	0.00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14.4</b>	<b>20.6</b>	<b>92.5</b>	<b>615.2</b>	<b>11.57</b>	<b>0.31</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>218.38</b>	<b>337.72</b>	<b>128.85</b>	<b>5.59</b>	<b>502.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.5	4.0	5.4	64.2	10.96	0.02	0.03	0.16	0.00	43.44	28.53	14.75	0.75	151.54	0.00	0.01	87	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	15.2	26.2	28.3	410.2	14.87	0.19	0.19	0.42	0.00	42.21	202.29	54.04	2.80	<sup>1</sup> 112.54	0.01	0.13	133	2008
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	0.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22.9</b>	<b>34.7</b>	<b>101.4</b>	<b>813.3</b>	<b>40.95</b>	<b>0.39</b>	<b>0.33</b>	<b>0.71</b>	<b>0.00</b>	<b>140.57</b>	<b>326.52</b>	<b>110.97</b>	<b>7.73</b>	<sup>1</sup> 664.93	<b>0.01</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>55.3</b>	<b>193.9</b>	<b>1 428.5</b>	<b>52.52</b>	<b>0.70</b>	<b>0.48</b>	<b>0.87</b>	<b>0.00</b>	<b>358.95</b>	<b>664.23</b>	<b>239.83</b>	<b>13.32</b>	<sup>2</sup> 167.24	<b>0.01</b>	<b>0.16</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	К, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.3	9.2	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	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	264.00	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	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	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	431	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	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19.2</b>	<b>19.0</b>	<b>86.8</b>	<b>598.4</b>	<b>14.53</b>	<b>0.31</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>426.63</b>	<b>412.65</b>	<b>86.79</b>	<b>8.16</b>	<b>346.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.00	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	99	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	0.00	0.01	52	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14.2	15.3	12.1	243.0	0.00	0.13	0.09	0.00	0.00	11.91	140.62	23.00	2.14	267.66	0.00	0.04	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9.1	7.4	41.4	268.4	0.00	0.22	0.00	0.04	0.00	19.70	216.65	145.25	4.92	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>35.4</b>	<b>33.7</b>	<b>130.9</b>	<b>970.2</b>	<b>31.73</b>	<b>0.64</b>	<b>0.18</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>124.87</b>	<b>575.58</b>	<b>238.31</b>	<b>12.99</b>	<b>650.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.6</b>	<b>52.7</b>	<b>217.6</b>	<b>1 568.6</b>	<b>46.26</b>	<b>0.95</b>	<b>0.24</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>551.49</b>	<b>988.22</b>	<b>325.09</b>	<b>21.15</b>	<b>996.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>		

## 6 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			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.0	38.3	249.0	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.58	149.67	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	184	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	433	2008
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	68.00	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	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.15		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.7</b>	<b>11.1</b>	<b>91.8</b>	<b>523.0</b>	<b>40.25</b>	<b>0.24</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>287.54</b>	<b>300.15</b>	<b>69.33</b>	<b>4.39</b>	<b>222.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>																			
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	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	307	2008
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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>47.0</b>	<b>21.6</b>	<b>113.9</b>	<b>842.1</b>	<b>40.28</b>	<b>0.42</b>	<b>0.21</b>	<b>0.43</b>	<b>0.06</b>	<b>128.78</b>	<b>455.33</b>	<b>103.41</b>	<b>8.58</b>	<b>1 049.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.7</b>	<b>32.8</b>	<b>205.7</b>	<b>1 365.0</b>	<b>80.53</b>	<b>0.66</b>	<b>0.28</b>	<b>0.50</b>	<b>0.06</b>	<b>416.32</b>	<b>755.49</b>	<b>172.73</b>	<b>12.97</b>	<b>1 272.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</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	К, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																		

8 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			Ф, 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	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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
ЙОГУРТ	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	0.03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>12.4</b>	<b>16.5</b>	<b>61.6</b>	<b>450.6</b>	<b>1.85</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>314.61</b>	<b>295.85</b>	<b>50.02</b>	<b>4.28</b>	<b>287.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.0	8.0	74.5	6.40	0.03	0.03	0.16	0.00	31.22	38.05	14.54	0.65	195.50	0.00	0.02	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3.1	5.0	25.1	157.8	22.40	0.16	0.00	0.04	0.00	22.40	84.25	31.99	1.28	0.00	0.00	0.00	333	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.0	8.4	4.5	160.3	8.44	0.14	0.99	4.01	0.00	25.77	172.83	11.73	3.73	197.15	0.02	0.12	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>22.7</b>	<b>21.2</b>	<b>95.8</b>	<b>685.8</b>	<b>52.42</b>	<b>0.49</b>	<b>1.09</b>	<b>4.21</b>	<b>0.00</b>	<b>127.49</b>	<b>383.34</b>	<b>83.87</b>	<b>9.22</b>	<b>659.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>37.7</b>	<b>157.5</b>	<b>1 136.4</b>	<b>54.27</b>	<b>0.69</b>	<b>1.39</b>	<b>4.33</b>	<b>0.00</b>	<b>442.10</b>	<b>679.19</b>	<b>133.90</b>	<b>13.50</b>	<b>946.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>		



10 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
<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	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	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	431	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	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12.1</b>	<b>19.4</b>	<b>80.7</b>	<b>547.8</b>	14.53	0.29	0.06	0.13	0.00	175.29	291.82	91.29	7.86	346.00	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.00	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	99	2008
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15.4	19.8	15.6	302.2	7.85	0.12	0.15	0.27	0.00	26.94	166.45	34.62	2.05	646.00	0.02	0.12	309	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26.4</b>	<b>27.8</b>	<b>86.0</b>	<b>700.8</b>	22.67	0.42	0.24	0.49	0.00	100.89	367.81	91.73	7.34	881.73	0.02	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.5</b>	<b>47.2</b>	<b>166.7</b>	<b>1 248.5</b>	37.20	0.71	0.30	0.62	0.00	276.18	659.63	183.02	15.21	1 227.73	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	451,7	462,6	1839,3	13401,4	462.75	6.71	5.12	9.98	2.39	4 370.85	7 286.38	1 867.22	140.12	12 591.68	0.16	1.55
Среднее значение за период	45.2	46.3	183.9	1 340.1	46.27	0.67	0.51	1.00	0.24	437.08	728.64	186.72	14.01	1 259.17	0.02	0.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	31.1	55.4													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	578	781