

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ. С ПРЕВЫШАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ. В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОТРЕБЛЕНИЯМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Значительная энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг						
Обед																									
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 ЧЕДАШНОЙ 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	1,00	0,00	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:	730	25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,69	7,47	1221,41	0,03	0,14								
Всего за день:		25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,69	7,47	1221,41	0,03	0,14								



3 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг								
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (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						
ГУРШИ ИЗ ОТВАНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,8	15,8	3,5	210,9	1,56	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						
Итого за прием пищи:	810	26,3	30,1	86,0	720,1	44,69	0,34	0,22	0,54	0,04	187,95	346,47	103,52	8,03	882,85	0,00	0,08								
Всего за день:		26,3	30,1	86,0	720,1	44,69	0,34	0,22	0,54	0,04	187,95	346,47	103,52	8,03	882,85	0,00	0,08								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						№ рецептур	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	Ф, мг						
ЦИД 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	#####	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				
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПРОДОВО (ЧЕРНОСИВ)	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						
Итого за прием пищи:	720	22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,39	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	#####	0,01	0,16						
Всего за день:		22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,39	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	#####	0,01	0,16						

5 р. 2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	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	Na, мг	F, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг	В17, мкг			В18, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг	В79, мкг	В80, мкг	В81, мкг	В82, мкг	В83, мкг	В84, мкг	В85, мкг	В86, мкг	В87, мкг	В88, мкг	В89, мкг	В90, мкг	В91, мкг	В92, мкг	В93, мкг	В94, мкг	В95, мкг
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 СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ КОТЛЕТА ОСОБАЯ	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																																																																																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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																																																																																					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	160	9,1	7,4	41,4	269,4	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																																																																																					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	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																																																																																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,1	21,6	90,2	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,00	0,00	375	2011																																																																																					
Итого за прием пищи:	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																																																																																							
Всего за день:	820	35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,64	0,18	0,30	0,00	124,87	575,58	238,31	12,99	650,19	0,00	0,05																																																																																							

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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	С, мг	Na, мг						
Обед																								
СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	30,50	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					
ТОМЯТОР СВЕЖИИ	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	174,67	0,00	0,00	355	2011					
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							
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							
Итого за прием пищи:	840	47,0	21,6	113,9	842,1	40,28	0,42	0,21	0,43	0,06	128,78	455,33	103,41	8,58	#####	0,00	0,05							
Всего за день:		47,0	21,6	113,9	842,1	40,28	0,42	0,21	0,43	0,06	128,78	455,33	103,41	8,58	#####	0,00	0,05							

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ф, мг							
Обед																								
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,8	4,7	16,3	118,4	3,06	0,05	0,05	0,01	0,09	24,16	42,02	12,83	0,66	233,49	0,00	0,01	113	2011					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	9,0	8,3	4,2	124,8	1,20	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	86,40	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	285	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,8	4,9	40,2	219,7	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,73	83,20	27,73	0,64	0,00	0,00	0,00	323	2008					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,3	2,34	0,05	0,02	0,00	0,00	10,45	32,21	10,86	0,37	57,48	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 БЖАКО-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							
Итого за прием пищи:	790	21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01							
Всего за день:		21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1,4	4,0	8,0	74,5	6,40	0,03	0,03	0,16	0,00	31,22	38,06	14,54	0,66	196,50	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	1,26	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	0,98	4,01	0,00	25,77	172,83	11,73	3,73	197,15	0,02	0,12	261	2011					
САЛАТ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,29	18,61	8,62	0,35	156,39	0,00	0,01	47	2011					
КОМОТ 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:	790	22,7	21,2	95,8	686,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14							
Всего за день:		22,7	21,2	95,8	686,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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							
БОРЩ С КАПУСТОЙ 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	0,00	0,02	82	2011					
РЫБА (ЮДИЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	10,1	3,2	0,0	68,4	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	7,20	73,79	10,80	0,27	0,00	0,00	0,00	238	2008					
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,3	41,4	238,3	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	30,47	81,22	29,72	0,62	60,03	0,01	0,03	304	2011					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	26,12	8,37	0,60	84,32	0,00	0,01	401	2008					
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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							
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							
Итого за прием пищи:	790	21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	291,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06							
Всего за день:		21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	291,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06							

10 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сторник 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	Турч							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	28,94	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	46,2	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						
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	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:	720	26,4	27,8	86,0	700,6	22,67	0,42	0,24	0,49	0,00	100,89	367,81	91,73	7,34	881,73	0,02	0,13								
Всего за день:		26,4	27,8	86,0	700,6	22,67	0,42	0,24	0,49	0,00	100,89	367,81	91,73	7,34	881,73	0,02	0,13								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Ф, мг		
Итого за весь период	272,9	299,7	1 036,3	7 606,7	311,77	4,14	3,04	8,27	0,42	1 242,05	3 732,72	1 086,85	81,36	8 695,01	0,11	1,08		
Среднее значение за период	27,3	29,0	103,6	760,7	31,18	0,41	0,30	0,83	0,04	124,21	373,27	108,68	8,14	869,50	0,01	0,11		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	30,7	54,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	781