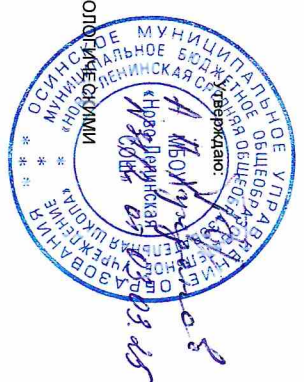


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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

1 день

Принем пищу, 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	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	Cl, мг	Ph, мг				
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКСОНЫМИ 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	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,9	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	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	47	2011
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	590	13,4	9,2	64,1	394,3	5,80	0,20	0,22	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	172,12	236,25	45,05	7,11	279,35	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2011
Обед																											
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С КУЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,09	0,18	0,13	0,00	0,00	0,00	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2011
РАТУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15,4	19,8	15,6	302,2	7,85	0,12	0,15	0,27	0,00	0,27	0,00	0,00	26,94	166,45	34,62	2,05	646,00	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	29,46	21,71	10,05	0,41	182,46	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	100,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	14,40	69,60	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:	730	25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	0,00	0,00	0,00	106,41	312,83	80,69	7,47	1221,41	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2011
Всего за день:		38,7	37,8	165,7	1161,1	37,04	0,55	0,51	0,57	1,02	278,54	549,08	125,74	14,58	1500,76	0,04	0,17										



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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			Е, мг
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	36.9	245.0	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 (ГОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	284.00	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	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	0.00	0.00		2008
МАНДРИН	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	154.65	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	580	21.9	20.5	90.0	639.0	39.77	0.27	0.18	0.17	0.00	547.12	426.64	79.62	4.56	430.14	0.00	0.19		
Обед																			
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	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	302.66	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
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
Итого за прием пищи:	800	23.8	25.7	105.4	748.3	26.79	0.51	0.19	0.87	0.00	133.71	373.69	107.44	6.92	537.21	0.02	0.25		
Всего за день:		45.6	46.3	195.4	1387.3	66.56	0.78	0.37	1.04	0.00	680.83	802.33	187.06	11.48	967.34	0.02	0.40		

3 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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Cl, мг	K, мг		
Завтрак																									
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	214	2008							
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	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	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	0,09	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	0,25	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03	2008							
Итого за прием пищи:	635	28,6	44,3	61,3	765,4	4,75	0,31	0,43	0,43	0,00	439,17	581,40	81,82	5,77	517,84	0,00	0,03								
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	200	2,3	2,4	16,1	95,4	5,28	0,09	0,05	0,17	0,04	19,32	55,60	23,44	0,90	388,47	0,00	0,02	98	2008						
ГУЛЫШ 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	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	2011							
Итого за прием пищи:	810	25,3	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:		54,9	74,3	147,3	1 485,5	49,44	0,65	0,65	0,97	0,04	627,12	927,86	185,34	13,80	#####	0,00	0,11								

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ 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			F, мг
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРЮКСЕС" ВЯЖКАЯ	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 ПОРЦИОННОЕ	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	43,90	9,50	2,00	0,00	0,00	0,00	401	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	378	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
Итого за прием пищи:	580	14,4	20,6	92,5	615,2	11,57	0,31	0,15	0,15	0,00	218,38	337,72	128,95	5,59	502,31	0,00	0,00		
Обед																			
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	#####	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		
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:		37,3	55,3	193,9	1 428,5	52,52	0,70	0,48	0,87	0,00	358,95	664,23	239,83	13,32	#####	0,01	0,16		

5 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧАЯ 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	184	2008	
САЛТ (ГОРЧИЦЫ)	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	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	69,00	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	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	
Итого за прием пищи:	580	19,2	19,0	86,8	598,4	14,53	0,31	0,06	0,15	0,00	428,63	412,65	86,79	8,16	346,00	0,00	0,01		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОВОХОМ	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	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
КОЛЛЕТА 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	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	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		
Итого за прием пищи:	820	35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,54	0,18	0,30	0,00	124,87	575,58	238,31	12,99	650,19	0,00	0,05		
Всего за день:		54,6	52,7	217,8	1568,6	46,26	0,95	0,24	0,45	0,00	551,49	998,22	325,09	21,15	996,19	0,00	0,06		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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
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
МАФЛАРИН	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
Итого за прием пищи:	550	12,7	11,1	91,8	523,0	40,25	0,24	0,07	0,07	0,00	287,54	300,15	69,33	4,39	222,85	0,00	0,15		
Обед																			
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	0,00	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	62,20	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
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:		59,7	32,8	205,7	1 366,0	80,53	0,86	0,28	0,50	0,06	416,32	756,49	172,73	12,97	#####	0,00	0,20		

7 ДЕНЬ

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Se, мг	Ф, мг
Масло (порошковое)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	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	89,00	0,00	0,00	208								2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	0,00	0,01									2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	8,0	36,9	245,0	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	
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	
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	55,46	6,61	365,66	0,01	0,03										
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	0,86	233,49	0,00	0,01	113									2011
ТЕФЕЛИ 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	3,6	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 ЗЕЛЕНОГО 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	67,48	0,00	0,00	10									2012
СОЛИ 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 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	88,00	0,00	0,00										2008
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:		39,0	44,3	190,9	1 317,4	14,77	0,48	0,42	0,28	0,98	310,34	593,27	135,59	13,99	964,63	0,01	0,04										

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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	Е, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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 ПОРЦИЙМИ	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	43,90	9,50	2,00	88,00	0,00	0,00	430	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
МОДУРТ	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:	610	12,4	16,5	61,6	450,6	1,85	0,20	0,20	0,12	0,00	314,61	295,85	50,02	4,28	287,00	0,00	0,00	0,03	
Обед																			
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОЙ	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	157,6	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	790	22,7	21,2	95,8	685,8	62,42	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:		35,1	37,7	157,5	1 136,4	54,27	0,69	1,39	4,33	0,00	442,10	673,19	133,90	13,50	946,04	0,02	0,17		

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	Na, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,0	15,8	21,4	309,3	0,35	0,06	0,24	0,09	0,20	173,54	214,36	26,64	0,83	183,53	0,02	0,03	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	348,00	0,00	0,00		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	69,00	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		2008								
Итого за прием пищи:	510	26,7	19,3	88,4	641,3	11,35	0,23	0,33	0,13	0,20	311,54	375,86	92,14	4,43	599,53	0,02	0,03										
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,8	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 (ФИЛЕ) 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	25,12	8,37	0,60	84,32	0,00	0,01		2008								
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	200	0,0	0,0	23,2	92,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	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								
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	649,29	0,01	0,06										
Всего за день:		48,1	34,2	198,6	1303,1	24,16	0,53	0,48	0,36	0,31	428,99	867,08	178,92	10,13	#####	0,03	0,08										

10 день

Применение	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	F, мг	Na, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Br, мг	I, мг		
Завтрак																												
КАША ОВсяная "ПЕРКУЛЕС" 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 (ПОЛИВИИ)	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	431	2008									
Чай с сахаром и лимонном	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		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									
Итого за прием пищи:	580	12,1	19,4	80,7	547,8	14,53	0,29	0,06	0,13	0,00	175,29	291,82	91,29	7,86	346,00	0,00	0,01											
Обед																												
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	16,4	19,8	15,6	302,2	7,85	0,12	0,19	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									
КОМПЛОТ из свежих помидоров	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	700,8	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:		38,5	47,2	166,7	1 248,5	37,20	0,71	0,30	0,62	0,00	276,18	659,63	183,02	15,21	#####	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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	451,7	462,6	1 839,3	13 401,4	462,75	6,71	5,12	9,98	2,39	4 370,95	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