

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ КЛАССЕ  
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
 МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СООТ 2023 версия 1.2.8  
 Технолог: Муромов Дарькова И.В.

1 день



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОЛЕС-ВЯЗАКА	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.36	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕИНЫ 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	66.95	1.01	0.01	0.01	435	2011
БЛЮДКО	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	581.6	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		
<b>Обед</b>																				
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	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	37.88	17.13	0.73	293.33	3.12	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	6.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.78	294.03	67.06	3.75	538.77	11.43	0.00	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИКА	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 БУЛОЧНО-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	96.7	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		

2 ДЕНЬ

Пример пшени, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	Se, мг	F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,6	13,9	18,7	270,8	0,31	0,06	0,21	0,08	0,18	152,32	187,77	23,35	0,74	160,89	3,48	0,02	0,02	223	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,80	5,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАЧКО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	121,00	30,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2006
ГРУЦА	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,40	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за пример пшени:	480	21,1	21,0	78,8	833,8	14,31	0,14	0,24	0,12	0,18	300,32	307,77	54,35	4,04	315,93	4,48	0,02	0,03		2008
Итого за пример пшени:					Обед															
САЛАНТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	81,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,84	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	18,2	2011
СЛНТ С КАПСАКАМИ	200	2,3	4,0	11,3	90,0	0,48	0,03	0,04	0,18	0,12	24,99	28,49	8,46	0,44	54,96	1,70	0,00	0,00	307	2008
ПШЕНИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,9	46,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2011
РАТУ НА ОВОЩЕЙ	150	2,5	13,1	13,6	187,5	9,73	0,07	0,07	0,50	0,11	41,52	59,21	24,37	1,05	385,12	5,94	0,00	0,00	349	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	1,90	0,00	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,30	0,00	146,99	308,96	80,47	5,43	582,67	11,22	0,00	0,00		
Итого за пример пшени:	740	33,2	25,9	64,3	681,8	31,87	0,26	0,16	0,90	0,41	447,25	646,73	134,82	9,47	896,60	11,67	0,02	0,06		
Итого за день:		84,4	50,9	139,1	1246,7	46,17	0,40	0,39	0,92	0,41	447,25	646,73	134,82	9,47	896,60	11,67	0,02	0,06		



3 день

Применяемые пищевые продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Ca, мг	F, мг									
КОШКА РЫБОВАЯ ВЯЖКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	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	98,31	4,93	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
КОСУЛТ	150	4,2	3,8	8,8	84,8	1,05	0,05	0,28	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	590	14,0	13,3	79,1	600,7	2,62	0,18	0,35	0,10	0,00	369,46	366,61	72,39	3,30	359,71	8,74	0,00	0,00	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																												
САЛЮТ ИЗ МОСКВЫ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	1,18	0,03	0,03	1,18	0,00	26,77	28,81	18,90	0,52	118,49	2,81	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2012						
ЕОЩУ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,69	20,59	1,01	294,72	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,9	20,8	11,3	284,6	0,56	0,08	0,12	0,06	0,12	33,71	184,41	21,78	1,78	209,95	4,79	0,00	0,00	0,00	0,00	295	2011						
МАККАРОНИ-НЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРНЫЕ	160	5,8	5,0	33,0	200,4	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	4,13	37,19	7,23	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008						
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,8	113,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,09	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	760	23,7	30,9	106,0	801,5	10,55	0,28	0,22	1,40	0,12	118,57	284,72	78,09	6,12	675,56	14,46	0,00	0,00	0,00	0,12								
Всего за день:		37,8	44,2	188,1	1302,2	19,17	0,47	0,57	1,90	0,12	488,03	651,32	151,48	9,42	1035,27	21,20	0,00	0,00	0,00	0,16								







Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С2, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Са, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Са, мг	Е, мг				
КАША МЯЧНАЯ ЖЕЛТАЯ	200	5,9	6,0	28,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,87	119,63	18,97	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,8	8,0	24,4	141,0	0,62	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	85,58	27,48	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	2008	
РИСОВО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	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:	540	13,1	12,6	81,6	486,5	11,91	0,18	0,14	0,07	0,00	277,89	246,21	60,06	4,76	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	
<b>Обезж.</b>																												
САЛАТ ИЗ ОВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,06	7,64	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008
ОРИЗОВЫЙ РЫБНЫЙ	90	6,3	5,3	4,2	91,5	0,49	0,04	0,08	0,04	0,17	31,56	82,90	19,69	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАСОЛЕНАЯ	160	4,9	5,5	34,0	204,4	0,00	0,05	0,09	0,04	0,00	24,69	164,09	20,98	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК КИШЕЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РУКОПЛЕЧЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	750	18,0	19,5	95,3	632,6	12,30	0,25	0,12	0,24	0,17	105,36	387,51	71,98	4,90	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
Всего за день:		31,1	32,1	177,4	1 128,1	24,11	0,44	0,28	0,32	0,17	377,34	807,72	132,04	9,66	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



7 день

Примеры видов, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ 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			У, мг	Са, мг	Ф, мг
КАЛИН ОБОБИНА ТЕРМОЛЕС ВЯЗЛАЯ	200	8.0	10.2	33.2	296.8	1.28	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	194	2008
БЛЮДОЧКА ДЮБЖАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.98	0.52	0.01	0.01	425	2011
Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.9	81.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	18.29	6.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	18.00	18.00	12.00	2.00	156.00	1.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	559	12.1	17.7	86.3	568.7	7.43	0.23	0.06	0.08	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02		
<b>Обед</b>																				
БИЛЕТЕТ ОБОИНОЯ	99	0.8	8.1	4.0	73.8	9.00	0.01	0.00	0.16	0.00	22.80	21.60	11.49	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
Суп картофельный с рысом	200	1.9	2.3	18.4	94.0	6.28	0.07	0.05	0.17	0.04	17.96	39.62	21.06	0.76	379.59	3.75	0.00	0.03	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (ОВЕЖИНА)	200	15.9	16.2	19.9	283.9	42.54	0.09	0.16	0.18	0.10	116.63	170.62	49.23	3.70	694.66	12.25	0.00	0.06	346	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	348	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		
Итого за прием пищи:	700	24.3	23.9	76.6	609.8	56.82	0.24	0.24	0.45	0.14	172.98	277.84	91.09	6.66	1129.85	18.24	0.00	0.06		
Всего за день:		33.4	41.6	163.0	1166.5	64.25	0.47	0.30	0.51	0.14	364.17	562.17	181.45	11.99	1365.62	18.76	0.01	0.10		

Принем пицци, наименование блюда	Масса порции	Тяжелые вещества			Заправка (масло, сметана)	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Sr, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Sr, мг			F, мг	
КАША РЖЕВАЯ ВЯСКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.8	1.28	0.12	0.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	6.80	16.80	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ВТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.55	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ПОУСТ	150	4.2	3.8	5.8	84.8	1.05	0.05	0.25	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	343.25	398.91	62.58	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пицци:	685	12.9	23.7	68.2	544.2	2.34	0.19	0.25	0.19	0.00	0.00	0.10	0.00	180.00	398.91	62.58	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ "НИКОЛЬЕ ГОДЫ"	60	0.9	6.1	2.6	69.0	15.80	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	15.60	22.20	12.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
РАСОПЛЬНИК ПЕЧИЧ-РАСКОМ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.05	0.00	0.00	0.17	0.00	41.31	55.98	21.23	0.85	398.67	3.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2011
КОТЛЕТЫ ЛОМАШНЕ	90	10.6	23.6	7.8	294.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	16.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2011
РАУТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.1	12.3	12.9	171.9	11.83	0.07	0.07	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	98.04	66.35	26.95	1.06	482.87	4.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	143	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ НЕЖИР	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	530	2011
КОМПОТ ИЗ ОВЯЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.8	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.50	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пицци:	780	16.7	47.9	83.1	843.8	34.88	0.35	0.23	0.76	0.00	0.00	0.28	0.00	129.87	285.16	68.76	6.98	1 124.37	16.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		311.6	711.6	1813.3	1 330.0	97.22	0.54	0.48	0.95	0.28	0.00	0.28	0.00	473.12	694.07	151.72	9.53	1 323.37	16.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Ср, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Ca, мкг	К, мкг	Л, мкг	Na, мкг	F, мкг	№ рецептур	Оборник рецептур									
КАША ПРЯНЧЕВАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,9	9,2	34,7	258,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	0,00	126,11	228,29	108,53	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008								
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011								
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	28,8	142,2	0,02	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,51	0,00	0,00	0,00	0,00		2008								
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	98,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	530	15,8	13,0	97,7	673,5	11,31	0,29	0,17	0,09	0,00	250,21	363,88	174,56	5,16	545,21	0,00	0,00	0,00	0,00										
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	5,5	34,4	5,27	0,04	0,03	0,21	0,00	16,17	27,97	12,30	0,52	185,71	1,97	0,00	0,02	25	2012									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	8,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,78	31,50	20,59	1,01	234,72	4,52	0,00	0,02	82	2011									
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	16,8	15,4	6,2	234,9	3,89	0,15	0,15	0,80	0,00	42,51	192,50	37,08	1,01	396,12	38,17	0,00	0,31	51	2008									
РИС ОВАРЕН	150	3,9	6,7	35,0	218,6	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,20	65,10	20,28	0,54	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	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	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	7,20	34,80	7,60	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	770	26,3	30,3	97,2	788,5	39,99	0,32	0,26	1,24	0,00	127,39	340,88	107,77	5,13	1,040	48,19	0,00	0,35											
Всего за день:		41,2	43,3	185,0	1 341,9	61,80	0,61	0,43	1,33	0,00	319,14	704,55	282,33	10,29	1 595,29	57,19	0,00	0,35											

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества								№ рецептурный	Срок хранения
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Вит. мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	39.51	0.94	0.02	0.02	0.02	204	2011				
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	79.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.80	0.30	27.50	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2008				
КАША С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.31	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.15		2011				
МАШИНАРИИ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.95	0.05	0.03	0.01	0.00	34.97	16.88	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.00	0.15		2008				
Итого за проект пищи:	530	20.0	20.3	85.7	512.2	39.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.94	0.02	0.17							
ОБЩАЯ																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.8	3.7	5.0	64.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.62	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	0.01	33	2012				
ШИШОК ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	3.3	6.1	64.0	17.60	0.05	0.03	0.16	0.00	28.00	37.80	16.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008				
ТЕФТЕЛИ МАКСИМОВЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	110	0.8	3.7	3.3	64.1	0.02	0.01	0.01	0.03	0.03	13.98	10.39	1.62	0.07	28.52	1.30	0.05	0.05	0.09	295	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	0.04	310	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	4.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.90	54.40	2.25	0.00	0.00	0.00	309	2009				
Итого за проект пищи:	770	9.7	16.1	76.0	495.3	32.75	0.26	0.16	0.22	0.12	101.81	190.84	74.08	4.54	1153.85	15.61	0.00	0.06							
Всего за день:		29.7	36.6	161.7	1407.5	71.32	0.49	0.41	0.36	0.24	526.87	497.92	197.09	7.16	1543.10	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	636,23	5,17	4,09	8,15	1,81	4143,83	6362,02	1699,58	101,91	13100,79	282,15	0,10	1,50	
Среднее значение за период	40,0	49,2	170,2	1294,7	63,62	0,52	0,41	0,81	0,18	414,38	636,20	169,96	10,19	1310,08	28,21	0,01	0,15	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	34,2	59,4															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	757