

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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

1 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			Ф, 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	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,95	4,35	0,91	56,35	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ ГРЯДНО-ПШЕНИЧНЫЙ ГРУЩА	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	2008	2008	
Чай с сахаром	200	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	2008
Итого за прием пищи:	590	13,4	9,3	65,3	399,1	5,80	0,20	0,22	0,12	0,89	172,53	236,90	45,37	7,19	279,35	0,01	0,03		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,26	0,01	0,02	108	2011
РАТУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	0,00	0,01	47	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	27,9	115,0	115,0	2,00	0,01	0,06	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	394	2008	2008
ХЛЕБ ГРЯДНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	27,9	32,3	108,7	840,7	35,55	0,38	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1389,51	0,03	0,16		
Всего за день:		41,4	41,6	174,1	1239,9	41,35	0,58	0,55	0,65	0,65	1,05	293,19	135,49	15,16	1668,96	0,04	0,19		



2 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						
КАША МАННАЯ ВЯЖКА	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 (ГОРДЛИМЫ)	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	2008				
КАККО 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	154,95	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	428,64	79,62	4,56	430,14	0,00	0,15						
Обед																							
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2008				
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00	0,06	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	335	2008				
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12,3	12,0	6,3	182,9	3,03	0,11	0,10	0,61	0,00	32,98	126,36	28,75	0,76	302,10	0,02	0,24	61	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	60,2	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	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:	890	24,9	28,5	112,2	805,5	32,39	0,56	0,20	0,92	0,00	148,57	406,37	119,69	7,44	578,54	0,02	0,25						
Всего за день:		46,8	49,1	202,2	1 444,5	72,16	0,82	0,38	1,09	0,00	695,69	835,01	199,32	12,00	#####	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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг			F, мг
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	31,8	3,6	378,3	0,00	0,11	0,00	0,36	0,00	182,79	331,05	25,47	3,64	0,00	0,00	0,00	214						2008		
МАСЛО (ГОРЧИКОВЫЙ)	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		
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	189,61	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		
КОСУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,28	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	282,80	0,00	0,00							2008		
Итого за прием пищи:	700	32,8	50,6	63,3	848,6	4,96	0,34	0,48	0,50	0,00	501,93	667,87	90,48	6,40	561,64	0,00	0,00									
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	260	2,8	3,0	20,2	119,3	6,60	0,11	0,06	0,21	0,05	24,16	70,75	29,30	1,13	485,69	0,00	0,00	98							2008	
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,3	17,5	3,9	234,5	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	28,01	140,50	22,94	2,16	341,60	0,00	0,00	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	80	0,6	8,1	1,8	82,1	7,28	0,02	0,03	0,01	0,00	16,74	30,74	10,19	0,73	102,66	0,00	0,00	0,01							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:	890	28,6	34,4	90,9	788,1	48,00	0,37	0,25	0,61	0,05	199,77	382,38	114,23	8,66	666,66	0,00	0,00									
Всего за день:		61,4	85,0	154,2	1 636,7	52,96	0,71	0,73	1,11	0,05	701,69	#####	204,70	15,06	#####	0,00	0,00									

4 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	Ф, мг					
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС- 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 (ГОРЧИКОВЫЙ)	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			
Итого за прием пищи:	560	14,4	20,6	92,5	615,2	11,57	0,31	0,15	0,15	0,00	218,38	337,72	128,85	5,59	502,31	0,00	0,00					
Обед																						
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,8	80,3	13,71	0,03	0,03	0,20	0,00	54,30	35,66	18,43	0,93	189,43	0,00	0,02	87	2011			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16,8	29,1	31,5	455,7	16,52	0,22	0,22	0,47	0,00	46,90	224,70	60,03	3,11	#####	0,01	0,15	133	2008			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,9	4,9	2,8	60,7	19,92	0,04	0,04	0,17	0,00	26,46	19,86	14,83	0,76	214,70	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	69,80	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	810	25,2	39,8	106,6	890,0	50,32	0,43	0,37	0,84	0,00	162,73	361,03	124,36	8,41	#####	0,02	0,18					
Всего за день:		39,6	60,4	199,1	1 505,2	61,89	0,74	0,52	1,00	0,00	381,11	698,74	253,22	14,00	#####	0,02	0,18					

5 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	K, мг	Cl, мг	S, мг		
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	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 (ГОРЬКИЙ)	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	431	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	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	426,63	412,65	86,79	8,16	346,00	0,00	0,01								
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	280	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	138,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	80	1,1	4,9	6,6	74,8	3,10	0,01	0,03	0,00	0,00	25,84	30,13	15,36	0,98	223,49	0,00	0,01	52	2011						
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	17,0	13,4	270,0	0,00	0,14	0,10	0,00	0,00	13,23	156,25	25,56	2,38	297,40	0,00	0,04	474	1997						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	8,3	46,5	302,0	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,16	243,79	163,45	5,54	0,00	0,00	0,00	181	2008						
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,80	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							
Итого за прием пищи:	920	39,7	38,5	142,8	1 077,7	33,70	0,72	0,20	0,36	0,00	145,12	653,67	270,50	14,47	735,61	0,00	0,06								
Всего за день:		58,9	57,5	229,5	1 676,1	48,24	1,03	0,26	0,50	0,00	571,74	#####	357,29	22,63	#####	0,00	0,07								

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные											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	С, мг	Ca, мг	Na, мг						
КАША ПИСОБАР 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	37,98	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																									
СУЛКАРПОВЕДЬНИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	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						
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	180	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	226,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,69	41,89	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	20,10	0,05	0,03	0,13	0,00	11,26	20,90	16,08	0,80	233,16	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	108,90	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	890	50,8	23,0	118,9	890,4	47,10	0,45	0,21	0,47	0,06	137,91	486,86	111,74	9,08	#####	0,00	0,05								
Всего за день:		63,5	34,1	210,7	1413,4	87,35	0,69	0,28	0,54	0,06	425,45	787,01	181,07	13,47	#####	0,00	0,20								

7 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			С, мг
Завтрак																			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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
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	184	2008
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,05	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	6,91	365,66	0,01	0,03		
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,6	5,8	20,4	148,1	3,83	0,06	0,05	0,02	0,11	30,22	52,59	16,06	0,83	292,06	0,01	0,01	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100	7,5	6,9	3,5	104,0	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	72,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	285	2008
КАША ПЕЧЕНАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	323	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2,3	4,1	4,9	65,8	3,12	0,06	0,03	0,00	0,00	13,93	42,95	14,48	0,49	76,64	0,00	0,00	10	2012
СОБИ 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	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:	890	23,9	23,3	127,5	811,7	9,55	0,34	0,17	0,06	0,11	89,35	343,35	94,14	8,76	717,50	0,01	0,01		
Всего за день:		41,3	46,0	213,3	1 431,4	16,12	0,56	0,45	0,29	1,00	325,75	636,68	149,60	15,36	#####	0,02	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
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	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	112	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	79,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
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	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	430	2008	
ИТОГУ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	282,80	0,00	0,04	2008	
Итого за прием пищи:	640	13,2	17,3	63,0	467,6	2,06	0,21	0,36	0,13	0,00	350,61	324,35	54,22	4,28	330,80	0,00	0,04		
Обед																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРЕПКОЙ	290	1,7	5,1	10,0	93,1	8,00	0,04	0,04	0,20	0,00	39,02	47,57	18,17	0,82	244,38	0,00	0,02	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	28,20	0,18	0,00	0,05	0,00	25,20	94,80	36,00	1,44	0,00	0,00	0,00	333	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,0	176,3	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	28,51	192,05	13,03	4,15	219,12	0,02	0,13	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	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	2011	
Итого за прием пищи:	890	25,1	24,8	103,1	759,6	62,83	0,54	1,21	4,70	0,00	149,26	428,82	95,69	10,08	782,02	0,00	0,03	0,16	2008
Всего за день:		38,4	42,1	166,1	1 227,2	64,89	0,74	1,56	4,83	0,00	499,87	753,17	149,91	14,36	#####	0,03	0,20		

9 день

Принем 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	С, мг	Na, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАЖКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	19,8	26,9	387,4	0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	216,86	267,99	33,30	1,04	229,48	0,03	0,03	223	2011						
БАЧАН	100	1,9	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	68,00	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:	550	31,5	23,2	93,9	719,4	11,44	0,24	0,38	0,15	0,25	354,86	429,49	98,80	4,64	645,48	0,03	0,03								
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	0,00	0,03	82	2011						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	11,2	3,6	0,0	76,0	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	8,00	82,00	12,00	0,30	0,00	0,00	0,00	238	2008						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,01	0,03	304	2011						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2,0	11,2	7,97	0,02	0,03	0,01	0,00	18,33	33,47	11,16	0,80	112,38	0,00	0,01		2008						
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КОРГАЛ)	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	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:	890	23,6	17,2	118,4	724,6	16,51	0,33	0,17	0,28	0,12	136,96	328,30	99,62	6,26	658,53	0,01	0,07								
Всего за день:		55,1	40,5	212,2	1444,0	27,94	0,57	0,55	0,43	0,37	491,81	757,78	198,43	10,90	#####	0,04	0,10								

10 ДЕНЬ

Принем 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	Ф, мг						
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС 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 (ГОРЯЧИЙ)	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					
РЫБКО	100	0,4	0,4	47,0	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:	560	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	280	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008				
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	60,2	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	0,00	0,01	24	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	1,20	0,00	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	68,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	810	29,6	32,1	92,1	777,4	28,07	0,48	0,26	0,59	0,00	117,54	420,80	106,56	8,14	994,58	0,02	0,14						
Всего за день:		41,7	51,5	172,8	1 325,2	42,60	0,76	0,32	0,70	0,00	292,83	712,62	197,65	16,00	#####	0,02	0,15						

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	Se, мг	Ф, мг			
Итого за весь период	487,9	507,8	1 934,3	14 343,5	515,51	7,21	5,61	11,15	2,51	4 679,15	7 881,60	2 026,67	148,95	13 914,25	0,18	1,68			
Среднее значение за период	48,8	50,8	193,4	1 434,4	51,55	0,72	0,56	1,12	0,25	467,91	788,16	202,67	14,90	1 391,42	0,02	0,17			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	31,9	54,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	591	869