

Утверждаю:

Директор МБОУ «Осинская СОШ №1»

Ирина Николаевна
Ирина Николаевна Н.Н.

« 26 » февраля 2024г.



Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО
Примерное перспективное меню (завтрак, обед) для организации питания детей с низкокалорийной диетой (НКД)).

Детей в возрасте от 11 лет и старше, 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.

Директор МБОУ Демидова С.В. ^{Подпись}
Шибанова Н.Н. ^{Подпись}
 "26" февраля 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ ДИЕТОЙ (НКД) ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 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		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	2.6	15.6	104.8	0.52	0.05	0.11	0.02	0.00	108.14	84.53	14.26	0.37	165.93	0.00	0.00	112	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00	430	2008		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	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		
Итого за прием пищи:	530	6.9	3.2	38.6	213.0	5.52	0.12	0.16	0.02	0.00	138.45	126.63	33.27	3.57	362.17	0.00	0.01				
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	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	0.00	0.01	118.2	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	80	1.3	4.1	2.6	54.1	20.24	0.02	0.01	0.00	0.00	33.58	24.81	11.49	0.47	208.40	0.00	0.01	47	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	1.4	6.8	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.49	3.18	0.30	42.40	0.00	0.00	401	2008		
Итого за прием пищи:	690	21.0	28.1	43.6	514.4	29.17	0.22	0.23	0.45	0.12	102.51	247.34	63.45	4.46	992.56	0.02	0.14				
Всего за день:		27.9	31.3	82.2	727.4	34.69	0.34	0.40	0.47	0.12	240.95	373.97	96.72	8.02	1354.73	0.02	0.15				

2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5.4	6.1	26.1	180.4	0.38	0.05	0.09	0.03	0.08	86.56	79.83	14.23	0.39	151.91	0.00	0.01	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	385	7.4	6.4	38.8	241.5	0.38	0.11	0.12	0.03	0.08	97.87	105.93	21.25	1.59	193.15	0.00	0.01		
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	0.00	0.03	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	1.1	21.3	107.7	10.36	0.12	0.10	0.01	0.00	34.98	83.38	29.07	1.17	760.62	0.00	0.03	335	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.0	8.8	5.9	139.1	2.86	0.07	0.00	0.54	0.00	24.76	100.96	17.14	0.76	0.00	0.00	0.00	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	17.2	20.2	59.3	490.3	33.28	0.36	0.21	0.82	0.00	137.48	307.82	92.71	5.08	1455.28	0.00	0.07		
Всего за день:		24.6	26.6	98.1	731.8	33.66	0.47	0.33	0.85	0.08	235.36	413.74	113.96	6.67	1648.43	0.00	0.08		

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
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.00	0.20	0.00	84.00	182.00	14.00	2.00	0.00	0.00	214	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2.3	4.1	4.9	65.8	4.24	0.06	0.03	0.01	0.00	15.64	43.25	15.04	0.49	81.64	0.00	0.00	10	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	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:	520	15.3	22.3	29.4	382.0	14.24	0.21	0.08	0.22	0.00	126.95	262.35	44.06	5.89	400.88	0.00	0.01		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	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	485.59	0.00	0.03	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	27.99	140.42	22.92	2.16	341.48	0.00	0.05	246	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	10.6	96.4	31.91	0.05	0.07	0.10	0.08	83.81	58.13	28.76	1.77	369.53	0.00	0.02	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	102.65	0.00	0.01	19	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	24.2	33.0	49.1	593.2	47.51	0.28	0.28	0.58	0.12	166.20	326.13	98.67	6.98	1 340.64	0.00	0.11		
Всего за день:		39.5	55.3	78.5	975.2	61.75	0.49	0.36	0.79	0.12	293.14	588.48	142.72	12.88	1 741.52	0.00	0.12		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	4.9	30.0	195.5	0.50	0.17	0.14	0.02	0.00	123.22	195.19	60.92	1.64	280.29	0.00	0.02	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	9.8	5.1	42.7	256.7	0.50	0.22	0.16	0.02	0.00	134.53	221.29	67.93	2.84	321.53	0.00	0.02			
Обед																				
ЩИ ИЗ 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	160	14.8	24.5	25.2	381.3	13.27	0.18	0.18	0.38	0.00	38.56	190.48	49.20	2.60	1002.86	0.01	0.13	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	8.4	37.2	0.18	0.00	0.01	0.00	0.00	20.24	11.21	15.87	0.41	130.30	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	720	19.8	34.8	55.8	620.6	47.07	0.30	0.29	0.76	0.00	144.96	283.31	104.03	5.89	1578.09	0.01	0.16			
Всего за день:		29.5	40.0	98.5	877.3	47.57	0.52	0.46	0.77	0.00	279.49	504.60	171.96	8.73	1899.62	0.01	0.18			

5 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			F, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	3.5	37.8	216.0	0.48	0.18	0.11	0.02	0.00	112.48	170.32	47.76	1.42	239.30	0.00	0.01	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	0.4	3.5	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.02	5.10	4.58	0.43	24.42	0.00	0.00	377	2011
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:	530	10.6	4.2	60.7	327.7	11.62	0.26	0.17	0.02	0.00	146.90	212.51	66.04	5.26	582.52	0.00	0.02		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	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
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	10.1	2.7	45.9	247.4	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	26.45	223.28	150.64	5.26	315.22	0.00	0.02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0.3	0.1	2.1	12.8	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.73	8.91	9.93	0.35	105.52	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	760	34.6	24.6	92.7	732.3	30.00	0.63	0.27	0.22	0.00	111.81	553.54	229.82	11.10	758.93	0.00	0.07		
Всего за день:		45.2	28.8	153.5	1 060.0	41.62	0.89	0.44	0.24	0.00	258.71	766.05	295.86	16.35	1 341.45	0.01	0.09		

6 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
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	2.7	35.0	187.6	0.50	0.05	0.11	0.02	0.00	106.35	126.95	30.63	0.49	182.31	0.01	0.02	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	7.6	3.0	47.7	248.8	0.50	0.10	0.14	0.02	0.00	117.66	153.05	37.65	1.69	223.55	0.01	0.02		
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	0.05	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	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	0.8	41.4	198.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	35.01	49.41	12.58	1.17	75.78	0.02	0.01	309	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	17.58	0.04	0.03	0.12	0.00	9.84	18.28	14.06	0.70	203.87	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	47.3	17.7	75.4	653.9	44.58	0.37	0.19	0.45	0.06	151.25	442.02	103.91	7.22	1 084.00	0.02	0.06		
Всего за день:		54.9	20.7	123.2	902.7	45.07	0.47	0.33	0.47	0.06	268.91	595.06	141.56	8.91	1 307.55	0.03	0.08		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	2.7	33.6	186.0	0.50	0.07	0.11	0.02	0.00	110.95	102.02	18.36	0.49	195.09	0.00	0.01	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	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 БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	530	9.3	3.3	56.6	294.2	5.50	0.14	0.17	0.02	0.00	141.26	144.12	37.38	3.69	391.33	0.00	0.02		
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	5.7	13.5	115.8	0.40	0.02	0.03	0.02	0.11	26.35	30.12	7.16	0.44	48.26	0.01	0.00	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17.2	12.5	7.8	213.3	3.33	0.07	0.00	0.00	0.00	16.66	139.95	19.99	1.67	0.00	0.00	0.00	286	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	2.7	45.9	247.4	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	26.45	223.28	150.64	5.26	315.22	0.00	0.02	323	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	70	2.0	3.6	4.2	57.6	3.71	0.06	0.03	0.01	0.00	13.69	37.84	13.16	0.43	71.44	0.00	0.00	10	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	830	34.0	24.7	84.2	695.2	7.44	0.47	0.23	0.03	0.11	94.46	457.30	197.97	9.00	476.15	0.01	0.02		
Всего за день:		43.3	28.0	140.8	989.4	12.94	0.61	0.39	0.05	0.11	235.72	601.42	235.35	12.69	867.48	0.01	0.04		

8 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	F, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	2.6	15.6	104.8	0.52	0.05	0.11	0.02	0.00	108.14	84.53	14.26	0.37	165.93	0.00	0.00	112	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	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:	530	6.9	3.3	38.1	213.0	10.52	0.13	0.15	0.02	0.00	135.45	121.63	29.27	3.77	485.17	0.00	0.01		
Обед																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	0.00	38.53	43.52	20.11	0.86	246.33	0.00	0.02	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	0.6	23.7	112.0	12.00	0.14	0.09	0.00	0.00	22.72	79.31	32.29	1.39	852.45	0.00	0.04	310	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.4	9.3	5.0	178.1	9.39	0.15	1.10	4.45	0.00	28.44	192.00	13.02	4.15	219.02	0.02	0.13	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.1	3.6	2.3	47.4	17.71	0.01	0.01	0.00	0.00	29.39	21.71	10.05	0.41	182.35	0.00	0.01	47	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	21.2	18.8	54.0	493.5	47.10	0.41	1.26	4.66	0.00	132.58	362.63	82.97	8.01	1 541.55	0.02	0.20		
Всего за день:		28.1	22.1	92.1	706.6	57.62	0.54	1.41	4.68	0.00	268.03	484.26	112.24	11.78	2 026.72	0.03	0.22		

9 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
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.9	14.9	12.9	262.1	0.33	0.06	0.22	0.09	0.19	163.27	201.58	25.08	0.79	172.58	0.02	0.03	223	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	380	19.8	15.2	25.6	323.3	0.33	0.11	0.24	0.09	0.19	174.58	227.68	32.09	1.99	213.82	0.02	0.03		
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.7	10.0	102.4	8.19	0.04	0.05	0.22	0.00	50.87	50.24	25.24	1.24	359.78	0.00	0.02	82	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	18.2	0.6	0.0	78.0	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	14.00	160.00	4.00	0.60	0.00	0.00	0.00	228	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.5	301.8	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.15	243.67	163.37	5.54	0.00	0.00	0.00	181	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	6.98	0.02	0.03	0.01	0.00	16.04	29.30	9.77	0.70	98.35	0.00	0.01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	1.4	6.8	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.49	3.18	0.30	42.40	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	33.0	15.0	72.4	560.0	15.76	0.43	0.10	0.27	0.00	120.06	510.79	211.26	9.57	541.33	0.00	0.04		
Всего за день:		52.9	30.2	98.0	883.3	16.09	0.54	0.34	0.36	0.19	294.64	738.47	243.35	11.56	755.14	0.02	0.06		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	4.9	30.0	195.5	0.50	0.17	0.14	0.02	0.00	123.22	195.19	60.92	1.64	280.29	0.00	0.02	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	0.4	3.5	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.02	5.10	4.58	0.43	24.42	0.00	0.00	377	2011
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:	530	10.3	5.5	52.9	307.2	11.64	0.25	0.19	0.02	0.00	157.63	237.39	79.20	5.47	623.51	0.00	0.03		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	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	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	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	740	24.6	29.4	49.9	564.6	27.21	0.37	0.21	0.55	0.00	105.23	358.96	93.06	5.91	855.04	0.02	0.13		
Всего за день:		34.9	35.0	102.8	871.8	38.85	0.63	0.40	0.57	0.00	262.86	596.35	172.26	11.38	1 478.55	0.02	0.16		

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	F, мг
Итого за весь период	380,8	318,0	1067,6	8725,6	389.86	5.50	4.85	9.24	0.68	2 637.81	5 662.40	1 725.98	108.98	14 421.19	0.15	1.17
Среднее значение за период	38.1	31.8	106.8	872.6	38.99	0.55	0.49	0.92	0.07	263.78	566.24	172.60	10.90	1 442.12	0.01	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.5	32.8	49.7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	480	782