

Осень-зима



Утверждаю: *Борис*  
 Директор МБОУ «Бурят-Янгутская  
 СОШ им. А. С. Пушкина»  
 Болхоев Е. А.

«*1*» *сентября* 2024г

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПРИ ПЯТИ  
 ПЕРИОДАХ РАЗОВОГО ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ, 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 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	Л, мкг	Se, мкг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	58,00	0,05	0,00	0,16	0,00	20,00	22,00	15,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	8,50	0,06	0,05	0,20	0,00	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,5	29,6	42,2	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,79	294,03	57,06	3,75	538,77	11,43	0,01	0,10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,88	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	37,3	45,8	119,2	155,10	0,36	0,33	0,79	0,00	134,54	436,16	113,63	9,30	44	1025	19,81	0,01	012	
Всего за день:		37,3	45,8	119,2	155,10	0,36	0,33	0,79	0,00	134,54	436,16	113,63	9,30	44	1025	19,81	0,01	0,12	

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПРИ ПЯТИ РАЗОВОМ ПИТАНИИ В УЧРЕЖДЕНИИ, 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		Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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						
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	99	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	0.00	0.10	0.00	0.01	0.10	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37.3</b>	<b>45.8</b>	<b>119.2</b>	<b>155.10</b>	<b>0.36</b>	<b>0.33</b>	<b>0.79</b>	<b>0.00</b>	<b>134.54</b>	<b>436.16</b>	<b>113.53</b>	<b>9.30</b>	<b>1 025.44</b>	<b>19.81</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>45.8</b>	<b>119.2</b>	<b>155.10</b>	<b>0.36</b>	<b>0.33</b>	<b>0.79</b>	<b>0.00</b>	<b>134.54</b>	<b>436.16</b>	<b>113.53</b>	<b>9.30</b>	<b>1 025.44</b>	<b>19.81</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>		

2 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
		0.7	10.1																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	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	0.00	307	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.08	0.60	0.13	49.84	69.82	29.23	1.26	473.84	6.76	0.00	0.04	143	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	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	4.48	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>40.1</b>	<b>38.5</b>	<b>86.8</b>	<b>862.0</b>	<b>39.38</b>	<b>0.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>182.92</b>	<b>429.55</b>	<b>103.56</b>	<b>7.90</b>	<b>780.92</b>	<b>16.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40.1</b>	<b>38.5</b>	<b>86.8</b>	<b>862.0</b>	<b>39.38</b>	<b>0.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>182.92</b>	<b>429.55</b>	<b>103.56</b>	<b>7.90</b>	<b>780.92</b>	<b>16.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			

Обед

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	1.94	0.04	0.06	1.93	0.00	44.61	48.02	33.17	0.87	194.15	4.85	0.00	0.05	41	2012
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	5.65	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.62	0.09	0.13	0.07	0.14	37.49	149.41	24.18	1.96	233.41	5.33	0.00	0.08	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.7	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.65	41.89	8.14	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	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	0.00	411	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	4.48	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29.5</b>	<b>35.4</b>	<b>135.4</b>	<b>983.2</b>	<b>13.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>2.22</b>	<b>0.14</b>	<b>168.35</b>	<b>368.79</b>	<b>108.44</b>	<b>8.62</b>	<b>904.77</b>	<b>20.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>35.4</b>	<b>135.4</b>	<b>983.2</b>	<b>13.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>2.22</b>	<b>0.14</b>	<b>168.35</b>	<b>368.79</b>	<b>108.44</b>	<b>8.62</b>	<b>904.77</b>	<b>20.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		

## 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	І, мкг			Se, мг
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	0.05	0.05	0.21	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	268.37	1.44	0.00	0.02	23	2011
СУП С БОБОВЫМИ	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.22	0.05	0.20	0.00	51.53	85.41	35.23	2.48	302.88	2.74	0.00	0.02	119	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	260.0	0.16	0.00	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>35.3</b>	<b>38.0</b>	<b>131.5</b>	<b>1 011.1</b>	<b>0.60</b>	<b>0.17</b>	<b>0.65</b>	<b>0.00</b>	<b>163.47</b>	<b>435.03</b>	<b>128.57</b>	<b>9.07</b>	<b>681.25</b>	<b>8.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.3</b>	<b>38.0</b>	<b>131.5</b>	<b>1 011.1</b>	<b>0.60</b>	<b>0.17</b>	<b>0.65</b>	<b>0.00</b>	<b>163.47</b>	<b>435.03</b>	<b>128.57</b>	<b>9.07</b>	<b>681.25</b>	<b>8.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Энергети-ческая ценность, ккал		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	0.02	0.04	0.04	0.00	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	0.08	0.09	0.35	0.06	35.32	58.85	26.79	0.98	464.35	4.61	0.00	0.03	87	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18.4	26.5	9.0	347.6	0.00	0.07	0.13	0.04	16.65	189.39	29.81	3.09	343.03	7.31	0.00	0.05	267	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.6	25.2	301.3	0.14	0.13	0.07	0.21	50.14	100.41	35.44	1.43	897.32	9.87	0.00	0.04	128	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	25.7	108.6	0.01	0.01	0.00	0.00	17.32	5.94	5.11	0.58	89.42	0.40	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>38.7</b>	<b>59.3</b>	<b>121.4</b>	<b>1 178.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.46</b>	<b>0.60</b>	<b>0.47</b>	<b>180.75</b>	<b>454.88</b>	<b>128.59</b>	<b>10.21</b>	<b>2 074.78</b>	<b>29.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>59.3</b>	<b>121.4</b>	<b>1 178.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.46</b>	<b>0.60</b>	<b>0.47</b>	<b>180.75</b>	<b>454.88</b>	<b>128.59</b>	<b>10.21</b>	<b>2 074.78</b>	<b>29.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>			

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
		0.7	10.1	2.3		102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	6.00	0.09	0.00	0.20	0.00	22.00	54.00	21.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.1	7.0	5.6	122.3	0.65	0.06	0.08	0.05	0.23	42.16	124.08	18.26	0.88	219.09	66.19	0.00	0.01	240	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.4	6.2	38.2	230.0	0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	27.71	185.68	23.56	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ	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	32.11	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	183.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>24.6</b>	<b>26.9</b>	<b>123.2</b>	<b>835.0</b>	<b>17.30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>139.12</b>	<b>474.34</b>	<b>96.08</b>	<b>7.41</b>	<b>488.31</b>	<b>73.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>24.6</b>	<b>26.9</b>	<b>123.2</b>	<b>835.0</b>	<b>17.30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>139.12</b>	<b>474.34</b>	<b>96.08</b>	<b>7.41</b>	<b>488.31</b>	<b>73.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			

## 7 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00 <td>38.00</td> <td>36.00</td> <td>19.00</td> <td>1.00</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>51</td> <td>2008</td>	38.00	36.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.28	26.33	0.95	474.49	4.69	0.00	0.03	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	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	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	4.48	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>25.1</b>	<b>37.2</b>	<b>100.4</b>	<b>839.1</b>	<b>64.14</b>	<b>0.34</b>	<b>0.28</b>	<b>0.67</b>	<b>0.15</b>	<b>200.88</b>	<b>341.50</b>	<b>111.56</b>	<b>8.85</b>	<b>1 279.15</b>	<b>21.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.1</b>	<b>37.2</b>	<b>100.4</b>	<b>839.1</b>	<b>64.14</b>	<b>0.34</b>	<b>0.28</b>	<b>0.67</b>	<b>0.15</b>	<b>200.88</b>	<b>341.50</b>	<b>111.56</b>	<b>8.85</b>	<b>1 279.15</b>	<b>21.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		



## 8 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	0.06	0.20	0.00	6.70	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.12	0.09	0.05	0.19	16.88	118.05	18.33	2.06	230.20	5.33	0.00	0.03	271	2011	
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.39	29.66	1.19	521.00	5.56	0.00	0.04	143	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	7.43	5.52	1.05	11.07	0.71	0.00	0.00	330	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	0.00	0.00	0.00	2.00	4.00	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	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>23.8</b>	<b>57.5</b>	<b>107.5</b>	<b>1 049.5</b>	<b>0.48</b>	<b>0.29</b>	<b>0.89</b>	<b>0.32</b>	<b>164.14</b>	<b>367.53</b>	<b>114.79</b>	<b>9.48</b>	<b>1 356.85</b>	<b>20.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>23.8</b>	<b>57.5</b>	<b>107.5</b>	<b>1 049.5</b>	<b>0.48</b>	<b>0.29</b>	<b>0.89</b>	<b>0.32</b>	<b>164.14</b>	<b>367.53</b>	<b>114.79</b>	<b>9.48</b>	<b>1 356.85</b>	<b>20.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>			

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	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
		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	Ф, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОВЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1.7	5.2	9.2	90.7	8.78	0.06	0.06	0.34	0.00	26.96	46.62	20.49	0.86	326.19	3.28	0.00	0.03	25	2012	
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	5.65	0.00	0.03	82	2011	
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15.8	15.4	8.2	234.9	3.89	0.15	0.15	0.80	0.00	42.56	162.65	37.12	1.01	389.32	39.18	0.03	0.31	61	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	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	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	4.48	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>29.5</b>	<b>34.7</b>	<b>124.7</b>	<b>936.0</b>	<b>45.21</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>1.43</b>	<b>0.00</b>	<b>156.80</b>	<b>412.85</b>	<b>131.28</b>	<b>7.40</b>	<b>1 298.83</b>	<b>52.89</b>	<b>0.03</b>	<b>0.37</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>34.7</b>	<b>124.7</b>	<b>936.0</b>	<b>45.21</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>1.43</b>	<b>0.00</b>	<b>156.80</b>	<b>412.85</b>	<b>131.28</b>	<b>7.40</b>	<b>1 298.83</b>	<b>52.89</b>	<b>0.03</b>	<b>0.37</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
		Белки, г																		Жиры, г
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	33	2012	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22.8	23.7	33.8	439.4	0.48	0.08	0.14	0.21	0.00	35.87	45.66	3.00	431.19	9.15	0.01	0.08	244	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	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
СУФФ-КЛЕЦКАМИ	300	3.4	5.9	16.9	134.8	0.72	0.04	0.05	0.27	0.18	37.56	12.72	0.65	82.55	2.57	0.01	0.01	118.2	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	15.20	3.20	108.90	4.48	0.00	0.00		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>38.1</b>	<b>46.4</b>	<b>120.6</b>	<b>1 057.6</b>	<b>5.08</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.58</b>	<b>0.18</b>	<b>282.50</b>	<b>483.41</b>	<b>102.55</b>	<b>8.41</b>	<b>903.10</b>	<b>22.99</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.1</b>	<b>46.4</b>	<b>120.6</b>	<b>1 057.6</b>	<b>5.08</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.58</b>	<b>0.18</b>	<b>282.50</b>	<b>483.41</b>	<b>102.55</b>	<b>8.41</b>	<b>903.10</b>	<b>22.99</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	322,0	419,7	1170,8	9799,5	455,03	4,12	2,84	9,09	1,76	1763,48	4204,05	1138,94	86,66	10793,39	285,07	0,07	1,20
Среднее значение за период	32,2	42,0	117,1	980,0	45,50	0,41	0,28	0,91	0,18	176,35	420,40	113,89	8,67	1079,34	28,51	0,01	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	38,5	48,4														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	913