



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ. С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ 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 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		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.3	18.4	125.1	3.68	0.06	0.06	0.13	28.62	51.07	16.62	0.61	284.15	0.01	0.02	108	2011	
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15.4	19.8	15.6	302.2	7.85	0.12	0.15	0.27	26.94	166.45	34.62	2.05	646.00	0.02	0.12	309	2008	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.1	3.6	5.8	61.3	17.71	0.01	0.00	0.00	29.46	21.71	10.05	0.41	182.46	0.00	0.01	47	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	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	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	106.41	312.83	80.69	7.47	1 221.41	0.03	0.14			
Всего за день:		25.2	28.5	101.6	766.9	31.24	0.35	0.29	0.45	106.41	312.83	80.69	7.47	1 221.41	0.03	0.14			

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рацион	Стороник рецептур
		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	Na, мг	Cl, мг		
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	5,40	0,07	0,00	0,16	20,00	56,40	20,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,8	21,6	150,3	5,33	0,15	0,00	0,04	50,10	90,61	30,91	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12,3	12,0	6,9	183,0	3,04	0,11	0,10	0,62	33,11	125,52	28,82	0,77	305,60	0,69	0,74	0,00		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	11,09	20,56	9,71	0,57	120,73	0,00	0,01	0,00		
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	100,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	23,8	25,7	105,4	748,3	26,79	0,51	0,19	0,87	133,71	373,69	107,44	6,92	537,21	0,69	0,76	0,00		
Всего за день:		23,8	25,7	105,4	748,3	26,79	0,51	0,19	0,87	133,71	373,69	107,44	6,92	537,21	0,69	0,76	0,00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		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	К, мг	So, мг	F, мг		
Обед																			
СУП (КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО))	200	2.3	2.4	16.1	95.4	0.09	0.05	0.17	0.04	19.32	56.60	23.44	0.90	388.47	0.00	0.02	98	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ТОВАДИНЫ	90	13.8	15.8	3.5	210.9	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	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	50	0.4	6.0	1.4	61.6	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	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	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	810	26.3	30.1	86.0	720.1	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:		26.3	30.1	86.0	720.1	0.34	0.22	0.54	0.04	187.95	346.47	103.52	8.03	882.85	0.00	0.08			

4. ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жир, г															
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.5	4.0	5.4	64.2	10.96	0.02	0.03	0.16	43.44	29.53	14.75	0.75	151.54	0.00	0.01	87	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	15.2	26.2	28.3	410.2	14.87	0.19	0.19	0.42	42.21	202.29	54.04	2.80	1 112.54	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	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	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	14.40	69.60	15.20	3.20	103.80	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	140.57	326.52	110.97	7.73	1 664.93	0.01	0.16		
Всего за день:		22.9	34.7	101.4	813.3	40.95	0.39	0.33	0.71	140.57	326.52	110.97	7.73	1 664.93	0.01	0.16		

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, 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		
Обед																			
СУЛ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	195.5	9.00	0.11	0.12	0.22	0.06	37.09	192.23	36.26	2.15	763.12	0.00	0.05	104	2011
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	5.5	0.7	163.8	16.20	-0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	184.40	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	365	2011
ХЛЕБ РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	89.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00		2008
Итого за прями 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	1 049.40	0.00	0.05		
Всего за день:		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	1 049.40	0.00	0.05		

7 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			Se, мг	F, мг
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.8	4.7	16.3	118.4	3.06	0.05	0.01	0.09	24.16	42.02	12.83	0.66	283.49	0.00	0.01	113	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	9.0	8.3	4.2	124.8	1.20	0.02	0.00	0.00	6.00	86.40	12.00	1.20	0.00	0.00	0.00	285	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3.8	4.9	40.2	219.7	0.00	0.03	0.00	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	0.00	0.00	10.45	32.21	10.86	0.37	57.48	0.00	0.00	10	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	0.00	0.00	380	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	790	21.7	21.6	105.1	697.6	8.20	0.26	0.13	0.04	73.94	290.94	80.13	7.39	598.97	0.00	0.01			
Всего за день:		21.7	21.6	105.1	697.6	8.20	0.26	0.13	0.04	73.94	290.94	80.13	7.39	598.97	0.00	0.01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда

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		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1.4	4.0	8.0	74.5	6.40	0.08	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	157.8	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	106.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	790	22.7	21.2	95.8	685.8	52.42	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:		22.7	21.2	95.8	685.8	52.42	0.49	1.09	4.21	0.00	127.49	383.34	83.87	9.22	659.04	0.02	0.14		

Обед

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			Se, мг	F, мг
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.6	10.1	90.7	6.83	0.03	0.04	0.18	6.00	41.76	11.50	20.59	1.01	294.72	0.00	0.02	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	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	160	3.9	6.3	41.4	236.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.11	30.47	81.22	29.72	0.62	60.03	0.01	0.03	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	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	2008	
ХЛЕБ РУЖАНО-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	108.60	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	549.29	0.01	0.06		
Всего за день:		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	549.29	0.01	0.06		

10 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	К, мг			Se, мг	F, мг							
																				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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	0.00	
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	645.00	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	0.02
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	0.01
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.66	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	109.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	0.00
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13
Всего за день:		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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13

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	272,9	259,7	1036,3	7606,7	311,77	4,14	3,04	8,27	0,42	1 242,05	3 732,72	1 086,85	81,36	8 695,01	0,11	1,08
Среднее значение за период	27,3	26,0	103,6	760,7	31,18	0,41	0,30	0,83	0,04	124,21	373,27	108,68	8,14	869,50	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	30,7	54,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	781