

Утверждено:
 Директор МБОУ «Школа-интернат №11»
 Бурятия-Иркутская СОШЦ
 11 марта 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, 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	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Са, мг	F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	155.8	4.60	0.07	0.08	0.23	0.16	35.71	63.94	21.02	1.02	355.25	0.01	0.02	108	2011
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	8.71	0.14	0.17	0.30	0.00	29.69	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 ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	1.00	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	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00		2008
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	1 389.51	0.03	0.16		
Всего за день:		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	1 389.51	0.03	0.16		

4 день

Прем. пищи, наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг			K, мг	Se, мг
Обед																	
КАПУСТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1.8	5.0	6.8	80.3	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	16.8	29.1	31.5	456.7	16.52	0.22	0.47	0.00	46.90	224.70	60.03	3.11	1 236.07	0.01	0.15	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	0.9	4.9	2.8	60.7	19.92	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)	0.3	0.1	31.6	130.1	0.16	0.00	0.00	0.00	20.67	11.21	15.87	0.41	131.02	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	106.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	25.2	39.8	106.6	890.0	50.32	0.43	0.84	0.00	162.73	361.03	124.36	8.41	1 860.02	0.02	0.18		
Итого за день:	25.2	39.8	106.6	890.0	50.32	0.43	0.84	0.00	162.73	361.03	124.36	8.41	1 860.02	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			Se, мг	F, мг					
																				0,21	0,00	0,16	0,00	0,21
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	0.00	0.01	0.00	0.00	62	2011
КОФЛЕТА ОСОБАЯ	100	15.8	17.0	13.4	270.0	0.00	0.14	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.23	156.25	25.56	2.38	297.40	0.00	0.04	0.00	0.00	474	1997
САЩА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.5	302.0	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	22.16	243.79	163.45	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №361	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	39.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	69.60	19.20	3.20	106.80	0.00	0.00	0.00	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	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	145.12	653.67	270.50	14.47	735.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	
Всего за день:		39.7	38.5	142.8	1 077.7	33.70	0.72	0.20	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	145.12	653.67	270.50	14.47	735.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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																			
ПАРТОНОВЫЙ 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	56.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	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	209	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0.9	0.2	3.1	19.3	20.10	0.05	0.03	0.18	0.00	11.26	20.90	16.08	0.80	233.16	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	25.2	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	355	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	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	1 107.69	0.00	0.05		
Всего за день:		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	1 107.69	0.00	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	Se, мг			F, мг
		3,6	7,5	5,8		20,4	3,83	0,06	0,06	0,02	0,11	30,22	52,59	16,06	0,83	292,06	0,01			0,01
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250				148,1													113	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100				104,0													285	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180				247,2													323	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80				65,8													10	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200				89,4													389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80				169,2														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:		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			

Обед

8 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Se, мг	F, мг	
			Масса порции											1,7	5,1				10,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250																	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	25,20	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	178,3	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	28,51	192,05	13,03	4,16	219,12	0,02	0,13	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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		
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	0,03	0,16		
Всего за день:		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	0,03	0,16		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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		
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	266.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	31.34	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
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	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	136.95	328.30	99.62	6.26	658.53	0.01	0.07		
Всего за день:		23.6	17.2	118.4	724.6	16.51	0.33	0.17	0.28	0.12	136.95	328.30	99.62	6.26	658.53	0.01	0.07		

Обед

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	So, мг	F, мг		
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	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	194.79	38.41	2.28	716.94	0.02	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	24	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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	165.2	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:	810	29.6	32.1	92.1	777.4	28.07	0.48	0.26	0.58	0.00	117.54	420.80	106.36	8.14	994.58	0.02	0.14		
Всего за день:		29.6	32.1	92.1	777.4	28.07	0.48	0.26	0.58	0.00	117.54	420.80	106.36	8.14	994.58	0.02	0.14		

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	K, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	299,3	293,9	1121,2	8365,8	364,02	4,59	3,37	9,33	0,50	1 407,87	4 158,69	1 226,45	89,26	9 884,03	0,13	1,19
Среднее значение за период	29,9	29,4	112,1	836,6	36,40	0,46	0,34	0,93	0,05	140,79	415,87	122,65	8,93	988,40	0,01	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	31,6	54,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	869

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	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
АССОЛЬНИК-ПЕНИНГРАДСКИЙ	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
ПЮРЕ 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	68.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00	2008	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:		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		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ПШЕНО)	250	2.8	3.0	20.2	119.3	660	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	3.9	234.5	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	28.01	140.50	22.94	2.16	341.60	0.00	0.05	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	102.65	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	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	103.80	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	362.38	114.23	8.66	1 039.84	0.00	0.09		
Всего за день:		28.6	34.4	90.9	788.1	48.00	0.37	0.25	0.61	0.05	199.77	362.38	114.23	8.66	1 039.84	0.00	0.09		