

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



2024г

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ 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

1 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	L, ммкг	Se, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	63,6	34,80	0,03	0,00	0,10	0,00	13,20	9,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	6,80	0,05	0,04	0,16	0,00	28,87	17,13	0,73	293,33	3,12	0,00	0,02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,5	29,6	42,2	548,8	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,79	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	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	26	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	33,9	40,3	98,7	903,8	130,20	0,26	0,29	0,68	0,00	112,12	95,65	7,16	897,71	16,79	0,01	0,12		
Всего за день:		33,9	40,3	98,7	903,8	130,20	0,26	0,29	0,68	0,00	112,12	95,65	7,16	897,41	16,79	0,01	0,12		

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРИБЫВАНИЕМ 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	І, мкг			Se, мг	F, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0.7	6.1	2.2	63.6	0.03	0.00	0.10	0.00	12.00	13.20	9.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.4	4.1	8.6	77.3	0.05	0.04	0.16	0.00	28.87	37.98	17.13	0.73	293.33	3.12	0.00	0.02	0.00	0.02	99	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	0.10	0.10	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	33.9	40.3	98.7	903.8	130.20	0.26	0.29	0.68	112.12	383.07	95.65	7.16	897.71	16.79	0.01	0.12	0.01	0.12			
Всего за день:																						

Обед

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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		
																					60	200
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.06	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008		
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	1.70	0.00	0.01	118.2	2011		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2.8	14.8	15.4	212.1	11.03	0.08	0.08	0.57	0.12	46.83	65.85	27.59	1.19	447.67	6.39	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	760	33.5	31.6	65.1	686.5	33.17	0.27	0.17	0.86	0.24	152.23	346.59	83.69	5.57	635.22	11.97	0.00	0.05				
Всего за день:		33.5	31.6	65.1	686.5	33.17	0.27	0.17	0.86	0.24	152.23	346.59	83.69	5.57	635.22	11.97	0.00	0.05				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			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																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	1.16	0.03	0.03	0.00	26.77	28.81	19.90	0.52	116.49	2.91	0.00	0.03	41	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.6	10.1	6.83	0.03	0.04	0.18	41.76	41.50	20.59	1.01	294.72	4.52	0.00	0.02	82	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12.9	20.8	11.3	284.5	0.56	0.08	0.12	33.71	134.41	21.76	1.76	209.95	4.79	0.00	0.07	295	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	5.0	33.0	200.4	0.00	0.06	0.00	4.13	37.19	7.23	0.83	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	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	23.7	30.9	106.0	801.5	10.55	0.28	1.40	118.57	284.72	79.09	6.12	675.56	14.46	0.00	0.12			
Всего за день:		23.7	30.9	106.0	801.5	10.55	0.28	1.40	118.57	284.72	79.09	6.12	675.56	14.46	0.00	0.12			

Обед

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.7	2.1	45.5	14.94	0.03	0.13	0.00	19.85	14.89	11.12	0.57	161.02	0.86	0.00	0.01	23	2011	
СУП С БОБОВЫМИ	200	6.5	4.3	14.6	123.6	0.64	0.18	0.04	0.16	41.23	68.33	28.18	1.99	242.30	2.19	0.00	0.01	119	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.2	13.7	13.5	234.0	0.00	0.14	0.00	0.07	45.00	158.40	28.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	160	3.9	6.7	35.0	216.6	0.00	0.02	0.00	0.05	3.20	65.10	20.28	0.64	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	780	28.5	31.7	103.6	815.3	16.18	0.45	0.11	0.51	127.34	347.52	100.78	6.36	458.93	5.29	0.00	0.03			
Всего за день:		28.5	31.7	103.6	815.3	16.18	0.45	0.11	0.51	127.34	347.52	100.78	6.36	458.93	5.29	0.00	0.03			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	10.31	0.01	0.02	0.03	0.00	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.2	2.7	13.2	5.83	0.07	0.07	0.28	0.05	28.16	47.04	21.40	0.78	371.15	3.69	0.00	0.03	87	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16.5	23.8	8.1	312.5	0.06	0.12	0.04	0.18	14.98	170.40	26.82	2.78	308.60	6.57	0.00	0.04	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	160	3.3	18.2	22.4	266.9	0.13	0.11	0.06	0.18	44.64	89.22	31.50	1.27	797.37	8.77	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	780	31.4	51.1	93.9	965.6	0.36	0.37	0.50	0.41	141.42	368.22	103.38	7.62	1724.10	23.09	0.00	0.12			
Всего за день:		31.4	51.1	93.9	965.6	0.36	0.37	0.50	0.41	141.42	368.22	103.38	7.62	1724.10	23.09	0.00	0.12			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции			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																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	0.5	7.1	1.6	71.8	6.37	0.02	0.03	0.01	0.00	14.65	26.89	8.92	0.64	89.82	1.91	0.00	0.01	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	3.1	2.2	15.2	93.6	4.80	0.07	0.00	0.16	0.00	17.60	43.20	16.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	7.6	5.9	4.7	101.8	0.54	0.05	0.06	0.04	0.19	34.98	103.27	15.21	0.73	182.46	55.11	0.00	0.00	240	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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 КЛЮКВЕННЫЙ	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	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	19.4	21.8	100.8	678.7	13.27	0.27	0.13	0.25	0.19	114.06	396.41	77.40	5.21	358.79	59.26	0.00	0.02		
Всего за день:	19.4	21.8	100.8	678.7	13.27	0.27	0.13	0.25	0.19	114.06	396.41	77.40	5.21	358.79	59.26	0.00	0.02		

Обед

7 день

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	86.1	10.50	0.01	0.00	0.18	0.00	26.60	25.20	13.30	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	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	0.00	0.00	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	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	0.00	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	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	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	770	720.6	59.64	0.26	0.25	0.59	0.15	182.28	295.90	98.26	6.95	1 224.75	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		720.6	59.64	0.26	0.25	0.59	0.15	182.28	295.90	98.26	6.95	1 224.75	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00		

8 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	
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.9	6.1	2.6	69.0	15.60	0.02	0.00	0.02	0.00	15.60	22.20	12.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.16	0.00	41.31	55.98	21.23	0.95	388.63	3.52	0.00	0.02	0.00	96	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	0.00	271	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.1	12.3	12.9	171.9	11.83	0.07	0.07	0.52	0.11	36.24	56.33	26.35	1.06	462.97	4.94	0.00	0.03	0.00	143	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	330	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	18.7	47.9	83.1	843.8	34.88	0.35	0.23	0.76	0.28	129.87	285.16	88.76	6.98	1 124,37	16.21	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		18.7	47.9	83.1	843.8	34.88	0.35	0.23	0.76	0.28	129.87	285.16	88.76	6.98	1 124,37	16.21	0.00	0.00	0.00		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг			
																					5, г	5, г	0,21
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	5,5	54,4	5,27	0,04	0,03	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	16,17	27,97	12,30	0,52	195,71	1,97	0,00	0,02	25	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	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	0,00	0,00	0,00	42,51	162,60	37,08	1,01	389,12	39,17	0,03	0,31	61	2008
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	65,10	20,28	0,64	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	0,00	0,00	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	25,3	30,3	97,2	768,5	39,99	0,32	0,26	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	127,93	340,88	107,77	5,13	1 040,08	48,19	0,03	0,35		
Всего за день:		25,3	30,3	97,2	768,5	39,99	0,32	0,26	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	127,93	340,88	107,77	5,13	1 040,08	48,19	0,03	0,35		

Обед

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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		3.7	5.0	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.0	19.4	0.00	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
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	170		20.2	28.7	0.41	0.07	0.12	0.18	0.00	30.50	199.92	38.80	2.55	366.52	7.77	0.01	0.07	0.01	244	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5.1	8.4	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250		2.9	14.1	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	0.01	118.2	2011
Итого за прием пищи:	720		38.7	75.5	3.34	0.12	0.17	0.50	0.15	243.53	356.26	70.69	4.16	604.10	13.99	0.02	0.02	0.09		
Всего за день:			38.7	75.5	3.34	0.12	0.17	0.50	0.15	243.53	356.26	70.69	4.16	604.10	13.99	0.02	0.02	0.09		

Обед

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	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	264,7	358,2	905,4	7953,1	372,81	2,94	7,30	1,55	1 449,34	3 404,72	905,47	61,26	8 743,61	228,42	0,06	1,07
Среднее значение за период	26,5	35,8	90,5	795,3	37,28	0,29	0,73	0,15	144,93	340,47	90,55	6,13	874,36	22,84	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	40,5	46,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	765