

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОТ 12 И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВ) ПРЕБЫВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	0.05	24.90	0.21	3.03	0.00	0.05	33.08	18.54	24.82	0.95	268.37	1.44	0.02	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6.9	10.3	10.8	163.9	0.08	8.71	0.22	2.39	0.00	0.08	40.28	26.13	90.72	1.33	423.16	5.65	0.06	0.01	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.5	16.4	33.2	367.2	0.10	13.20	0.26	5.28	0.00	0.00	44.40	44.40	225.60	14.40	0.00	0.00	0.00	311	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	970	36.4	34.4	116.7	928.7	0.43	64.41	0.71	13.47	0.00	0.25	170.36	124.27	440.94	25.92	1 485.13	16.77	0.09	0.01		
Всего за день:		36.4	34.4	116.7	928.7	0.43	64.41	0.71	13.47	0.00	0.25	170.36	124.27	440.94	25.92	1 485.13	16.77	0.09	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.30	40.02	0.95	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7.9	10.9	13.5	183.0	0.04	0.61	0.04	2.28	0.11	0.07	30.55	11.88	73.36	0.86	104.76	3.33	0.04	0.02	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.8	16.3	226.3	0.08	11.68	0.60	3.36	0.13	0.08	49.73	29.20	69.84	1.26	474.43	6.79	0.04	0.00	143	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	46.2	46.6	0.2	604.5	0.14	2.01	0.18	0.53	0.00	0.33	38.49	42.72	389.65	3.79	512.35	15.77	0.31	0.05	288	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1010	63.9	80.3	93.2	1 359.5	0.49	61.76	0.84	10.74	0.24	0.61	198.45	125.09	659.46	10.16	1 490.33	33.21	0.55	0.07		
Всего за день:		63.9	80.3	93.2	1 359.5	0.49	61.76	0.84	10.74	0.24	0.61	198.45	125.09	659.46	10.16	1 490.33	33.21	0.55	0.07		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	0.04	1.94	1.93	0.61	0.00	0.06	44.61	33.17	48.02	0.87	194.15	4.85	0.05	0.00	41	2012
БОРЩ С МЯСОМ	250	9.9	12.1	14.9	211.3	0.09	12.49	0.36	2.61	0.00	0.11	64.39	41.08	129.44	2.43	672.45	10.45	0.06	0.00	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.2	259.4	0.08	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	36.04	12.52	50.47	1.17	76.57	0.90	0.01	0.02	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	28.4	5.8	0.8	170.0	0.06	18.00	0.20	0.60	0.00	0.00	52.00	32.00	206.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	313	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1090	54.7	30.2	136.5	1 064.6	0.47	36.05	2.62	7.18	0.16	0.52	401.03	160.12	659.83	10.21	1 308.91	20.81	0.15	0.02		
Всего за день:		54.7	30.2	136.5	1 064.6	0.47	36.05	2.62	7.18	0.16	0.52	401.03	160.12	659.83	10.21	1 308.91	20.81	0.15	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	0.05	24.90	0.21	3.03	0.00	0.05	33.08	18.54	24.82	0.95	268.37	1.44	0.02	0.00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.5	10.7	18.7	214.2	0.14	6.46	0.27	2.31	0.00	0.11	57.93	41.11	168.59	2.19	603.70	5.17	0.06	0.01	102	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.3	5.2	45.1	244.6	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.03	10.74	28.55	86.67	0.62	63.72	0.88	0.03	0.01	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.9	8.2	11.5	159.7	0.06	0.26	0.02	3.27	0.00	0.07	48.14	22.50	127.48	1.18	214.39	58.73	0.00	0.00	234	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1140	33.4	33.6	175.9	1 150.3	0.52	52.19	0.63	10.84	0.12	0.42	193.34	214.85	538.98	9.47	1 994.13	70.83	0.11	0.02		
Всего за день:		33.4	33.6	175.9	1 150.3	0.52	52.19	0.63	10.84	0.12	0.42	193.34	214.85	538.98	9.47	1 994.13	70.83	0.11	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	0.02	17.20	0.04	2.25	0.00	0.04	44.58	13.25	24.71	0.81	172.04	2.37	0.01	0.00	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	132.9	0.08	7.29	0.35	0.32	0.06	0.09	35.20	26.75	58.80	0.98	463.94	4.61	0.03	0.00	87	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5	25.2	300.6	0.14	12.21	0.07	4.06	0.21	0.13	50.03	35.43	100.32	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.5	0.12	0.09	0.05	2.61	0.19	0.09	16.59	18.31	118.02	2.06	230.04	5.34	0.03	0.00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1040	32.7	57.8	130.5	1 178.7	0.58	77.32	0.58	11.36	0.48	0.44	207.35	127.08	398.25	9.71	2 064.78	26.79	0.27	0.00		
Всего за день:		32.7	57.8	130.5	1 178.7	0.58	77.32	0.58	11.36	0.48	0.44	207.35	127.08	398.25	9.71	2 064.78	26.79	0.27	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.30	40.02	0.95	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.7	2.8	18.2	109.1	0.07	4.86	0.21	1.45	0.00	0.04	29.70	20.17	49.03	0.95	354.44	3.49	0.02	0.00	112	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.4	10.2	190.2	0.04	1.21	0.02	2.66	0.00	0.06	22.99	13.86	81.23	1.35	205.61	4.56	0.02	0.00	278	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1122	22.3	29.7	142.5	937.0	0.38	33.28	0.34	9.90	0.03	0.25	145.62	114.26	361.98	11.26	1 310.41	18.71	0.08	0.00		
Всего за день:		22.3	29.7	142.5	937.0	0.38	33.28	0.34	9.90	0.03	0.25	145.62	114.26	361.98	11.26	1 310.41	18.71	0.08	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	0.04	9.29	0.20	4.34	0.00	0.03	26.84	17.48	39.23	0.80	278.86	3.54	0.02	0.00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7.8	8.0	19.8	183.0	0.10	6.81	0.22	1.64	0.00	0.09	35.45	30.49	123.03	1.51	537.90	6.30	0.07	0.01	101	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8.9	9.7	15.2	185.5	0.05	32.18	0.11	0.25	0.08	0.11	89.02	36.33	112.71	2.55	488.96	5.51	0.02	0.00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.07	108.00	0.02	0.40	0.00	0.05	61.20	23.40	41.40	0.54	354.60	3.60	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	960	24.9	29.0	110.2	813.6	0.41	156.27	0.55	8.38	0.08	0.35	235.37	124.70	385.98	8.60	1 770.32	23.43	0.14	0.01		
Всего за день:		24.9	29.0	110.2	813.6	0.41	156.27	0.55	8.38	0.08	0.35	235.37	124.70	385.98	8.60	1 770.32	23.43	0.14	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	0.00	0.00	26.00	20.00	37.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.4	9.6	16.5	182.1	0.10	6.91	0.24	0.50	0.08	0.10	29.95	29.69	108.49	1.41	542.31	6.15	0.06	0.01	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.5	0.12	0.09	0.05	2.61	0.19	0.09	16.59	18.31	118.02	2.06	230.04	5.34	0.03	0.00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.05	5.52	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	330	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1090	33.9	55.7	142.9	1 234.4	0.49	36.06	0.42	10.03	0.26	0.51	294.57	140.45	578.73	9.23	1 111.22	16.68	0.13	0.01		
Всего за день:		33.9	55.7	142.9	1 234.4	0.49	36.06	0.42	10.03	0.26	0.51	294.57	140.45	578.73	9.23	1 111.22	16.68	0.13	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.7	5.2	9.2	90.7	0.06	8.78	0.34	2.53	0.00	0.06	26.96	20.49	46.62	0.86	326.19	3.28	0.03	0.00	25	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	250	9.9	12.1	14.9	211.3	0.09	12.49	0.36	2.61	0.00	0.11	64.39	41.08	129.44	2.43	672.45	10.45	0.06	0.00	62	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.3	5.2	45.1	244.6	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.03	10.74	28.55	86.67	0.62	63.72	0.88	0.03	0.01	325	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22.4	7.2	0.0	152.0	0.16	0.00	0.02	0.40	0.00	0.00	16.00	24.00	164.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1110	47.5	31.7	164.7	1 137.2	0.59	42.87	0.80	7.71	0.09	0.37	161.08	220.53	564.93	11.43	2 107.16	21.09	0.11	0.01			
Всего за день:		47.5	31.7	164.7	1 137.2	0.59	42.87	0.80	7.71	0.09	0.37	161.08	220.53	564.93	11.43	2 107.16	21.09	0.11	0.01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	0.00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	13.6	16.7	8.8	242.9	0.08	12.61	0.27	0.38	0.07	0.14	54.01	31.11	142.78	1.88	439.24	8.15	0.10	0.01	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.2	259.4	0.08	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	36.04	12.52	50.47	1.17	76.57	0.90	0.01	0.02	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.4	10.2	190.2	0.04	1.21	0.02	2.66	0.00	0.06	22.99	13.86	81.23	1.35	205.61	4.56	0.02	0.00	278	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1040	36.3	45.5	139.7	1 125.5	0.44	58.23	0.40	9.26	0.23	0.35	206.30	110.04	408.53	10.06	1 302.36	25.01	0.30	0.03		
Всего за день:		36.3	45.5	139.7	1 125.5	0.44	58.23	0.40	9.26	0.23	0.35	206.30	110.04	408.53	10.06	1 302.36	25.01	0.30	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	386,0	428,0	1352,6	10929,5	4.81	618.43	7.89	98.88	1.68	4.08	2 213.48	1 461.38	4 997.60	116.04	15 944.75	273.33	1.95	0.18	
Среднее значение за период	38.6	42.8	135.3	1 092.9	0.48	61.84	0.79	9.89	0.17	0.41	221.35	146.14	499.76	11.60	1 594.47	27.33	0.19	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	35.2	50.7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	1057