



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОТ 12 И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВ) ПРЕБЫВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИКОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества*							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Г, мг	Se, мг
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5.8	9.1	10.8	148.4	0.08	8.66	0.22	2.38	0.00	0.08	39.31	25.04	80.74	1.23	410.12	5.24	0.05	0.00	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.9	22.9	46.2	510.6	0.13	18.36	0.37	7.34	0.00	0.00	61.74	61.74	313.71	20.02	0.00	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	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>42.5</b>	<b>33.5</b>	<b>126.2</b>	<b>980.8</b>	<b>0.42</b>	<b>44.62</b>	<b>0.59</b>	<b>12.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>153.65</b>	<b>121.98</b>	<b>494.25</b>	<b>30.50</b>	<b>1 203.72</b>	<b>14.92</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>33.5</b>	<b>126.2</b>	<b>980.8</b>	<b>0.42</b>	<b>44.62</b>	<b>0.59</b>	<b>12.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>153.65</b>	<b>121.98</b>	<b>494.25</b>	<b>30.50</b>	<b>1 203.72</b>	<b>14.92</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		

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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.7	16.3	225.5	0.08	11.68	0.60	3.36	0.13	0.08	49.46	29.20	69.70	1.26	474.18	6.75	0.04	0.00	143	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	0.07	16.20	0.11	0.36	0.00	0.00	52.20	30.60	194.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	80.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.53	6.19	8.16	0.81	28.49	0.00	0.00	0.00	430	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>34.7</b>	<b>23.1</b>	<b>78.3</b>	<b>670.5</b>	<b>0.36</b>	<b>65.89</b>	<b>0.72</b>	<b>5.68</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>164.56</b>	<b>92.19</b>	<b>368.84</b>	<b>7.17</b>	<b>766.32</b>	<b>11.23</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.7</b>	<b>23.1</b>	<b>78.3</b>	<b>670.5</b>	<b>0.36</b>	<b>65.89</b>	<b>0.72</b>	<b>5.68</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>164.56</b>	<b>92.19</b>	<b>368.84</b>	<b>7.17</b>	<b>766.32</b>	<b>11.23</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>		

3 день

Прим 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Ф, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.0	9.8	12.6	165.1	0.05	8.70	0.24	2.32	0.00	0.08	55.42	29.36	85.14	1.58	411.86	6.99	0.00	0.00	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.7	0.07	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	4.65	8.14	41.89	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12.9	20.8	11.3	284.5	0.08	0.56	0.06	2.70	0.12	0.12	33.71	21.76	134.41	1.76	209.95	4.79	0.07	0.00	295	2011
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34.1</b>	<b>40.8</b>	<b>129.3</b>	<b>1 046.8</b>	<b>0.41</b>	<b>12.88</b>	<b>0.39</b>	<b>7.86</b>	<b>0.15</b>	<b>0.52</b>	<b>297.78</b>	<b>100.61</b>	<b>487.35</b>	<b>8.01</b>	<b>987.56</b>	<b>16.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.1</b>	<b>40.8</b>	<b>129.3</b>	<b>1 046.8</b>	<b>0.41</b>	<b>12.88</b>	<b>0.39</b>	<b>7.86</b>	<b>0.15</b>	<b>0.52</b>	<b>297.78</b>	<b>100.61</b>	<b>487.35</b>	<b>8.01</b>	<b>987.56</b>	<b>16.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП С БОБОВЫМИ	250	11.4	9.6	17.8	205.8	0.15	3.76	0.21	2.24	0.00	0.09	73.97	43.58	198.68	2.46	475.49	2.29	0.05	0.01	119	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	0.00	0.00	3.60	22.80	73.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	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	90	14.2	13.7	13.5	234.0	0.14	0.00	0.07	3.96	0.00	0.00	45.00	28.80	158.40	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>36.5</b>	<b>33.2</b>	<b>133.4</b>	<b>985.3</b>	<b>0.53</b>	<b>42.29</b>	<b>0.41</b>	<b>8.57</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>184.99</b>	<b>126.31</b>	<b>522.68</b>	<b>8.05</b>	<b>778.28</b>	<b>6.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.5</b>	<b>33.2</b>	<b>133.4</b>	<b>985.3</b>	<b>0.53</b>	<b>42.29</b>	<b>0.41</b>	<b>8.57</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>184.99</b>	<b>126.31</b>	<b>522.68</b>	<b>8.05</b>	<b>778.28</b>	<b>6.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.01</b>		

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.6	25.2	301.3	0.14	12.21	0.07	4.07	0.21	0.13	50.14	35.44	100.41	1.43	897.32	9.87	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	8.1	8.9	5.0	134.5	0.03	12.00	0.00	2.08	0.00	0.00	30.41	17.61	76.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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	2008
АПЕЛЬСИН	190	1.7	0.4	15.4	81.7	0.08	114.00	0.02	0.42	0.00	0.06	64.60	24.70	43.70	0.57	374.30	3.80	0.04	0.00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22.9</b>	<b>35.1</b>	<b>105.8</b>	<b>845.0</b>	<b>0.43</b>	<b>139.30</b>	<b>0.16</b>	<b>8.38</b>	<b>0.24</b>	<b>0.36</b>	<b>275.57</b>	<b>123.59</b>	<b>391.13</b>	<b>7.80</b>	<b>1 625.65</b>	<b>27.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.9</b>	<b>35.1</b>	<b>105.8</b>	<b>845.0</b>	<b>0.43</b>	<b>139.30</b>	<b>0.16</b>	<b>8.38</b>	<b>0.24</b>	<b>0.36</b>	<b>275.57</b>	<b>123.59</b>	<b>391.13</b>	<b>7.80</b>	<b>1 625.65</b>	<b>27.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг
	6.7	6.8	18.8	163.8	0.08	5.30	0.24	0.55	0.05	0.08	26.80	82.01	1.25	408.29	5.11	0.05	0.01	101	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	5.4	6.2	38.2	230.0	0.06	0.00	0.04	0.69	0.00	0.00	27.71	185.68	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	5.7	8.7	7.1	133.4	0.02	0.85	0.02	1.87	0.00	0.04	16.21	56.94	0.94	144.35	3.21	0.02	0.00	278	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	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	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02		
ЙОГУРТ	932	25.6	25.5	118.0	823.3	0.35	8.56	0.38	4.93	0.07	223.00	94.00	500.14	7.34	870.25	12.92	0.09	0.01	
Итого за прием пищи:	25.6	25.5	118.0	823.3	0.35	8.56	0.38	4.93	0.07	0.37	223.00	94.00	500.14	7.34	870.25	12.92	0.09	0.01	
Всего за день:	25.6	25.5	118.0	823.3	0.35	8.56	0.38	4.93	0.07	0.37	223.00	94.00	500.14	7.34	870.25	12.92	0.09	0.01	

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	6.6	6.8	19.8	167.4	0.10	6.76	0.23	0.64	0.05	0.09	28.37	112.11	1.36	525.15	5.89	0.06	0.01	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	7.1	7.4	15.9	160.8	0.06	34.03	0.10	0.40	0.08	0.10	90.92	90.23	2.29	455.26	7.58	0.03	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
ГРУША	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.02	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>19.8</b>	<b>15.5</b>	<b>109.6</b>	<b>662.8</b>	<b>0.34</b>	<b>50.80</b>	<b>0.34</b>	<b>3.52</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>180.15</b>	<b>303.94</b>	<b>10.85</b>	<b>1 400.40</b>	<b>19.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>19.8</b>	<b>15.5</b>	<b>109.6</b>	<b>662.8</b>	<b>0.34</b>	<b>50.80</b>	<b>0.34</b>	<b>3.52</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>180.15</b>	<b>303.94</b>	<b>10.85</b>	<b>1 400.40</b>	<b>19.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		

## 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.2	9.2	16.4	173.9	0.09	6.86	0.22	2.48	0.00	0.09	54.87	30.17	103.24	1.51	529.24	5.74	0.01	0.01	96	2011
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	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.11	0.08	0.05	2.36	0.17	0.08	15.08	16.52	106.34	1.86	207.31	4.80	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
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	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>28.9</b>	<b>41.8</b>	<b>136.1</b>	<b>1 053.9</b>	<b>0.42</b>	<b>9.65</b>	<b>0.33</b>	<b>7.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.41</b>	<b>229.98</b>	<b>110.14</b>	<b>481.29</b>	<b>7.73</b>	<b>1 002.41</b>	<b>15.73</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.9</b>	<b>41.8</b>	<b>136.1</b>	<b>1 053.9</b>	<b>0.42</b>	<b>9.65</b>	<b>0.33</b>	<b>7.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.41</b>	<b>229.98</b>	<b>110.14</b>	<b>481.29</b>	<b>7.73</b>	<b>1 002.41</b>	<b>15.73</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</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	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		
					250														180	90
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	6.0	9.8	12.6	165.1	0.05	8.70	0.24	2.32	0.00	0.08	55.42	85.14	1.58	411.86	6.99	0.05	0.00	0.00	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	0.00	0.00	3.60	73.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	20.2	6.5	0.0	136.8	0.14	0.00	0.02	0.36	0.00	0.00	14.40	147.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
БУЛОЧКА К ЧАЮ	3.8	1.9	24.9	131.9	0.05	0.00	0.01	0.35	0.08	0.03	8.95	34.22	0.40	49.20	1.23	0.01	0.01	0.01	442	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>41.0</b>	<b>27.3</b>	<b>155.4</b>	<b>1 034.4</b>	<b>0.43</b>	<b>30.30</b>	<b>0.38</b>	<b>4.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>118.17</b>	<b>443.56</b>	<b>8.56</b>	<b>1 451.46</b>	<b>12.47</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>41.0</b>	<b>27.3</b>	<b>155.4</b>	<b>1 034.4</b>	<b>0.43</b>	<b>30.30</b>	<b>0.38</b>	<b>4.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>118.17</b>	<b>443.56</b>	<b>8.56</b>	<b>1 451.46</b>	<b>12.47</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		

10 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.7	8.2	8.5	131.3	0.06	12.16	0.24	0.30	0.08	0.07	43.52	23.52	73.80	1.23	345.21	5.14	0.05	0.00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	35.65	12.58	50.37	1.18	76.73	0.91	0.01	0.02	309	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	70	5.7	8.7	7.1	133.4	0.02	0.85	0.02	1.87	0.00	0.04	16.21	9.72	56.94	0.94	144.35	3.21	0.02	0.00	278	2011
КОМПЛОТ 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	2008
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>25.7</b>	<b>26.7</b>	<b>123.8</b>	<b>856.3</b>	<b>0.35</b>	<b>16.28</b>	<b>0.37</b>	<b>5.49</b>	<b>0.20</b>	<b>0.38</b>	<b>241.37</b>	<b>82.17</b>	<b>355.53</b>	<b>7.68</b>	<b>859.03</b>	<b>13.87</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.7</b>	<b>26.7</b>	<b>123.8</b>	<b>856.3</b>	<b>0.35</b>	<b>16.28</b>	<b>0.37</b>	<b>5.49</b>	<b>0.20</b>	<b>0.38</b>	<b>241.37</b>	<b>82.17</b>	<b>355.53</b>	<b>7.68</b>	<b>859.03</b>	<b>13.87</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		

Обед

## 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
Итого за весь период	311,8	302,5	1215,8	8961,0	4,04	420,56	4,07	68,25	1,19	3,16	2 069,21	1 133,09	103,69	10 945,09	151,68	1,15	0,09
Среднее значение за период	28,3	27,5	110,5	814,6	0,37	38,23	0,37	6,20	0,11	0,29	188,11	103,01	9,43	995,01	13,79	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	30,4	55,7														

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

Возраст детей	Обед
12-18 лет	893