Сезон. Весна-Лето

Утверждаю
Директор МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»
Холодкова Л.Г.
2023г

Подписано цифровой подписью: Холодкова Любовь Георгиевна
DN: c=RU, st=Иркутская область, l=с. Русские Янгуты, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РУССКО-ЯНГУТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", 1.2.643.100.3=120B303535323130333439 3137, 1.2.643.3.131.1.1=120C383530353030363 230393833, email=russ_sh@mail.ru, givenName=Любовь Георгиевна, sn=Холодкова, cn=Холодкова Любовь Георгиевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2022 версия 1.2.7

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	100	127	41 5	321 1	1 61	0 21	0 00	006	0 00	175 88	280 77	85 52	3 23	0 00	0 00	0.00	0 00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2 9	2 5	24.8	134 0	1 00	0 04	0 00	0 01	0 00	121.00	90.00	14 00	1 ос	0 00	0.00	0 00	0 00	433	2008
БАТОН	40	3 0	1 2	20.6	104 8	0 00	0 04	001	0 00	0 00	7.60	26.00	5 20	0 40	36 80	0.00	0.00	0 00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0 1	83	0.1	75 0	ООО	000	0 00	0 07	0 00	1.00	2 00	0 00	0 00	0 00	0.00	0.00	0 00	13	2008
ЯБЛОКО	100	04	04	98	47 0	10 со	0 03	0 02	0 01	0 00	16 00	11 00	8 СО	2 20	278 00	200	осо	0 01		2008
Итого за прием пищи:	600	16.4	25.1	96.7	681.9	12 61	0 32	0 03	0 15	0 00	321 48	409 77	112 72	6 83	314 80	2.00	0 00	0 01		
Обед																				
ОГУРЕи СВЕЖИЙ	100	08	0 1	2.5	139	9 96	0 03	0 04	0 01	0 00	22 91	41.83	13 94	1 00	140 44	2 99	0 00	0 02		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	64	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	осо	0 00	99	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	21 0	22 4	1 2	290 1	ООО	0 06	0 00	0 02	0 00	18.00	206.05	24 01	4 00	0.00	0.00	0 00	ООО	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	103	83	46 5	302 0	0 00	0 25	0.00	0 04	0 00	22.16	243 79	163 45	5 54	0 00	0 00	0 00	0 00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	07	39	2.9	48 8	0 80	0.01	0.00	0 12	0 00	3.20	8 00	4 00	0 16	0.00	0.00	0 00	0 00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНС ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	0 7	33.9	163 2	ООО	0.14	0,06	0 00	0 00	14.40	69.60	15 20	3 20	108.80	4 48	000	0 00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16.2	64 9	0 0С	0 00	0 00	С 00	0 00	5 41	8 65	4 32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
Итого за прием пищи:	950	44.7	40.0	121.8	1 023.8	16 76	065	0 10	0 40	0 00	136 08	716 92	262 92	16 88	249 24	747	осо	0 02		
Всего за день:		61.1	65.2	218.6	1 705.7	29 37	0 97	0 14	0 55	0 00	457 56	1 126 69	375 64	23 71	564 04	9 47	0 00	0 03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	74	100	33 4	253 3	1 61	0 10	С 00	0 06	0 00	171 04	141 99	24 20	1.61	0 00	0 00	0 00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1 5	1 2	170	85 4	028	0 01	0 06	0 01	0 00	59 74	39 71	8 97	0.41	86 31	4 50	0 00	0 00	378	2011
БАТОН	40	30	1.2	20 6	104 8	0.00	0 04	0 01	0 00	0.00	7 60	26 00	5 20	0.40	36 80	0 00	0 00	0 00		2008
БАНАН	100	1 5	05	21 0	96 0	10 00	0 04	С 05	003	0 00	8 ОС	28 00	42 00	0.60	348 00	0 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	590	13.4	12.9	92.0	539.6	11 89	0 19	0 12	010	0 00	246 38	235 70	80 37	3.02	471 11	4 50	0 00	0 00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	90	3.4	16 5	‘133 3	7.32	0 08	0 09	0 35	0 06	35 32	58 85	26 79	0 98	464 35	4 61	0 00	0 03	87	2012
ПІ ИЦА ОТВАРНАЯ	100	28 2	7.2	08	182 0	18 00	0 08	ООО	0 12	0 00	58 00	216 00	34 00	2 00	0 00	ООО	0.00	0.00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	66	58	37 6	229 2	0 00	0 07	0 00	0.04	0 00	13 20	43 20	8 40	0.96	0 00	0 00	0 00	0 00	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	07	39	29	48 8	0.80	0 01	0 00	0.12	0 00	3 20	8 00	4 00	0 16	0.00	0 00	0 00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33 9	163 2	0.00	С 14	0 06	0.00	0.00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	оо	000		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2С0	00	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
Итого за прием пищи:	850	49.9	21.0	111.0	833.8	26 12	0 39	0 16	0 63	0.06	132 58	395 65	90 19	7.30	574 35	9 09	0 00	0 04		
Всего за день:		63.3	33.9	203.0	1 373.4	38 01	0 58	С 28	0 73	0 06	378 96	631 36	170 57	10 33	1 045 46	13 59	0 00	0 04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1. мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" " --------	250	77	12 5	33 5	280 0	2 50	0 12	000	0 10	0 00	227 48	214 98	42 50	0 00	0 00	000	0.00	0 00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	58	11 2	95	168 4	0 00	0 03	000	0 10	0 00	173 57	110 57	9 00	0 39	0 00	0 00	0 00	0 00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	5 41	8 65	4 32	1 08	0 00	0 00	0.00	0 00	430	2008
ЙОГУРТ	150	42	38	68	84 8	1 05	0 05	0 26	0 04	0 00	180 00	142 50	21 00	0 00	219 00	0 00	0 00	0 03		2008
Итого за прием пищи:	645	18.0	27.5	66.0	598.0	3 55	0.20	0 26	0.24	0 00	586 45	476 70	76.82	1 47	219 00	0 00	0 00	0 03		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	50	14 1	112.4	0 60	0 03	0 04	0 23	0 15	3' 29	35 71	10 59	0.53	68 77	2.14	0 01	0 01	1182	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	70	06	0 1	1 2	9.1	3 50	001	0 01	0 00	ООО	16 10	16 80	9 80	0 42	98 70	0.00	0 00	0 00	70	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	25 9	24 7	20 5	407 8	7 67	0 15	0 00	0 02	0 00	32 20	291 30	55 19	4 60	0 00	000	0 00	0 00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	0 7	33 9	163 2	000	0 14	0 06	0 00	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0 00	0 00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	200	0.0	ос	23 2	92 9	0 00 0	С 00	0 00	000	ООО	9 87	0 00	2 10	ОСС	1 42	0 00	0 00	0 00	401	2008
Итого за прием пищи:	830	34.6	30.4	92.9	785.4	11 77	0 34	0 12	0 24	0 15	103 85	41340	92 88	8 75	277 69	6 62	0 01	0 01		
Всего за день:		52.6	58.0	158.9	1 383.4	15 32	0 54	0 37	0 48	0 15	690 31	890 10	169 70	10 22	496 69	6 62	0.01	0 04		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН " " '	40	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0.04	0.01	0 00	0 00	7 60	26 00	5 20	0 40	36.80	0 00	ooc	0 00		2008
Сыр (ПОРЦИЯМИ)	15	35	4 5	00	54 5	000	0 01	0 00	0 05	0 00	132 00	75 00	5 50	0 15	0 00	0 00	0 00	ООО	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2 9	2.5	24 8	134 0	1 00	0 04	0 00	0 01	0.00	121.00	90 00	14 00	1 00	0 00	0 00	oco	0 00	433	2С08
ЯБЛОКО	100	04	04	98	47 0	10 00	0.03	0.02	0 01	0 00	16 00	11 00	8 ОС	2 20	278 00	2 00	0 00	0 01		2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7 1	10 0	47 9	311 4	1.61	006	0 00	006	0 00	153.29	187 18	43 57	1 61	0 00	000	oco	0 00	184	2008
Итого за прием пищи:	605	16.8п	18.5	103.1	651.7	12 61	0 18	0 03	0 13	0 00	429 89	389 18	76 27	5 36	314 80	200	0 00	0 01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1 8	5 1	90	89 8	1261	0.05	0 05	021	0 00	48 14	44 44	21 82	1 02	326.48	3.80	ooc	0 02	88	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	22 7	64	58	1730	1 26	0 14	0 13	0 14	000	82 50	329 42	74 45	1 36	598 62	208 25	0 02	0 88	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3 7	20 6	25 2	301 3	1221	0 14	0 13	0 07	0.21	50.14	100 41	35 44	1 43	897 32	9 87	oco	0 04	128	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	0 7	33 9	163 2	0.00	0.14	С 06	ООО	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	occ	0 00		2G08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	162	64 9	0 00	0.00	0 00	0 00	ООО	5 41	8 65	4 32	1.08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
Итого за прием пищи:	820	33.8	32.9	90.1	792.1	26 08	0.47	0 37	0 42	021	200 58	552 52	151 24	8 09	1 931 22	226 40	0 02	0 94		
Всего за день:		50.6	51.4	193.2	1 443.9	38 69	0.66	С 40	0 54	0 21	630 48	941 69	227 51	13 46	2 246 02	228.40	0 02	0 95		

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		С, МГ	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4 9	21 7	155.0	1 СО	0 08	ООО	0 02	0 00	149 00	124 00	19 00	1 50	0 00	0 00	0 00	0 00	112	2008
БАТОН	АО	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	ООО	000	7 60	26 00	5 20	0 40	36 80	0 00	0 00	000		2008
МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0 1	8 3	0 1	75.0	0 00	0 00	0 00	0 07	0 00	1 00	2 00	0.00	ООО	0 00	0 00	0 00	0 00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0 1	16 2	64 9	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	5 41	8 65	4.32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0 2	7 5	38 0	37 96	0 06	0 03	001	000	34 97	16 98	10 99	0 10	154 85	0 00	0 00	0 15		2008
Итого за прием пищи:	600	9.8	14.7	66.1	437.6	38 96	0 18	0 04	010	0 00	197 97	177 63	39 51	3 08	191 65	0.00	000	0 15		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	26	7 2	17 5	151 8	6 98	0 09	0 07	0 22	000	62 70	78 71	28 39	1 26	518 73	5 69	0.00	0 03	96 |	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28 5	29 7	42 2	549 4	0 60	0 10	0 17	0 27	0 00	44 86	293 99	57 06	3 75	539 05	11 43	0 01	0 10	244 j	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33 9	163 2	ООО	0 14	0.06	0 00	0 СО!	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0.00	0 00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	2С0	1.0	02	198	86 0	4 ОС	0 02	0 00	0 00	0 00}	14 со	14 00	8 00	2 80	0 00	000	0.00	0 00	442 |	2008
Итого за прием пищи:	790	37.4	37.8	113.4	950.4	11 59	0 35	0 30	0 49	0 СО [	135 96	456 31	108.65	11.01	1 166 58	21 61	001	0 13		
Всего за день:		47.2	52.5	179.5	1 388.1	50 55	0 53	0 34	0 59	С 00 !	333 93	633 94	148 16	14 09	1 358 22	21 61	0.01	0 28		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Ее, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10 3	11 5	49 2	341 9	1 61	0 23	0 00	006	0 00	161.28	246 76	66 13	3 23	0 00	0 00	0 00	0 00	184	2008
БАТОН	40	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	0 00	0 00	7 60	26 00	5 20	0 40	36 80	0 00	0 00	0 00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	29	2 5	24 8	134 0	1 CO	0 04	0 00	0 01	0 00	121 00	90 00	14 00	1 00	0 00	0 00	0 00	0 00	433	2008
БАНАН	100	15	05	21 0	96 0	10 00	0 04	0.05	0 03	0 00	8.00	28 00	42 00	0 60	348 00	000	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	590	17.7	15.6	115.6	676.7	12 61	0 35	006	0 10	0 00	297.88	390 76	127 33	523	384 80	0 CO	0 oc	0 00		
Обед																				
ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	25[1]	62	97	1120	14 95	0.04	006	0 25	0 08	59.43	47.79	21 61]	1 04	275.84	4 97	OOO	C 02	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18 4	21 0	4 7	281 3	2 06	0 06	0 12	0 30	0 00	33.60	168 58	27 52 j	259	409 90	8 44	0 00	006	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	A 3	55	45 2	247 2	0 00	0 04	0 00	0 04	0 00	13 20	93 60	31 20 |	0 72	0 00	0 00	0 00	0 00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	07	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	000	000	14 40	69 60	15 20 !	3 20	108 80	4 48	000	oco		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	co	OC	194	77 4	OOO	0.00	0 00	0 00	0 00	8.46	0 00	CO o	o o o	1 20	000	oco	oco	349	2011
Итого за прием пищи:	840	30.5	33.5	112.9	881.1	17 01	0 28	0 24	0 59	0 08	129 09	379 57	97 33 |	7 54	795 74	17.89	0 00	0 08		
Всего за день:		48.2	49.1	228.4	1 557.8	29 63	063	0 30	0 69	0 08	426 97	770 33	22A 66	12 77	1 180 54	17.89	oco	0 08		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са. мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7 4	10 0	33 4	253 3	1.61	0 10	0 00	0 06	0 00	171 С4	141 99	24.20	1 61	0 00	0 00	0 00	0 00	189	2008
БАТОН	40	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	ООО	0 00	7 60	26 00	5.20	0 40	36 80	0 00	0 00	0 00		2008
МАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1 2	170	85 4	0 28	0 01	006	0 01	0 00	59 74	39 71	8.97	041	86 31	4 50	0.00	0.00	378	2011
АПЕЛЬСИН	100	09	02	8 1	43 0	60 00	0 04	0 03	0 01	000	34 СО	23 00	13.00	0 30	197 00	ОО	000	0 02		2008
Итого за прием пищи:	590	12.8	12.6	79.1	486.6	61 89	С 19	0 10	0 08	0 00	272 38	230 70	51 37	2 72	320 11	6 50	0.00	0 02		
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	30	5 7	16 2	128 3	1 70	С 04	0 04	0 02	0 11	27 83	38 71	10.56	0.59	140 98	2 40	0 01	0 01	113	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0 8	0 1	25	139	996	0 03	0 04	001	0 00	22 91	41 83	13.94	1 00	140 44	2 99	0 00	0 02		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	282	7 2	Off	182 0	18 00	0 08	0 00	012	0 00	58 00	216 00	34 00	2 00	000	0 00	0 00	0 00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	46	52	11 8	111 6	32 39	С 05	0 00	013	0 00	'07 96	70 77	34 79	1 44	0 00	0 00	0 00	0 00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33 9	163 2	0 00	0 14	С 06	0 00	0 00	14 4С	69 60	1520	3 20	108 80	4 48	0 00	0 00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	000	С ОС	0 00	000	0 00	5 41	8 65	4.32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пиши:	910	42.1	19.0	81.3	663.8	62 05	0 34	0 15	0 28	0 11	236 50	445 56	112.81	9 31	390 21	9 86	0.01	0.02		
Всего за день:		54.9	31.6	160.4	1 150.4	12395	0 53	0 25	0 37	0 11	508 88	676 27	164 19	12.03	710 32	16 36	0 01	0 04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд. МГ	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3 8	3 0	24 4	141 0	0 52	0 03	0.11	0 02	0 00	111 42	95 56	27 49	0 87	207 29	900	0 00	0 00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	66	12 4	55 8	360 0	0 00	0 12	0 00	0 09	0 00	15 00	56 00	9 00	0 70	0 00	ООО	0 00	0 00	467	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7 1	100	47.9	311 4	1 61	0 06	ООО	006	С.00	153 29	187 18	43 57	1 61	0 00	0 00	ОСО	0 00	184	2008
Итого за прием пищи:	550	17.5	25.4	128.1	812.4	2 13	0.21	0 11	0 17	0 00	279.71	338 76	80 06	3 19	207 29	9 00	асе	0 00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ	250	23	59	156	126 9	7 38	006	006	0 22	0 00	45 56	62 34	29 04	1 36	504 58	6 62	0 00	0 03	83	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1 1	02	3 8	24 1	25 10	0.06	0 04	017	0 00	14.06	26 10	20 08	1 СО	291 16	2 01	ОСО	0 00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29 9	22 9	46 2	5106	18 36	0.13	0 00	0 37	0 00	61.74	313 71	61 74	20 02	0 00	000	0С0	0 00	311	2008 |
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33 9	1632	0 00	0 14	006	000	0 00	14 40	69 60	15 20 [1]	3 20	108 80	4 48	0 00	000		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	03	0 1	32 8	133 8	0 00	0 02	001	0 00	0 00	2067	17 42	7 77	0 41	125 92	0 00	ОСО	0 00	401	2008 |
Итого за прием пищи:	880	38.9	29.7	132.4	958.5	50 83	0 42	0 17	0 76	0 00	156 42	489 17	133 83	26 00	1 030 46	13 11	ОСО	0 03		
Всего за день:		56.3	55.1	260.5	1 770.9	52 96	0.63	0.29	0 93	0 00	436 14	827.93	213 88	29 18	1 237 75	22.11	ОСО	0 03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К. мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	82	12 1	ЗС 5	262 6	1 61	0 16	ООО	0 06	0 00	188 46	235 18	66.05	3 23	0 00	ООО	0 00	0 00	189	2008
БАТОН	АО	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	0 00	0 00	7 60	26 00	5 20	0 40	36 80	000	0 00	0 00		| 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	ОСС	0 00	0 00	ООО	0 00	5 41	8 65	4.32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	30	3S	29 8	1668	0 00	0 03	0 02	0.01	0 00	11 60	36 00	8 00	0 84	44 00	0 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	530	14.4	17.3	97.0	599.0	1 61	0 24	С 03	0 07	0 00	213 07	305 83	83 57	5 55	80 80	0 00	0 00	0 00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	39	2 8	19 0	117 0	6 00	0 09	0 00	0 20	0 00	22 СО	54 00	21 00	0 90	С 00	0 00	0 00	ООО	101	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	172	39	0 7	106 8	1 45	0 10	0 11	0 03	0 05	55 07	246 77	56 77	0.96	485 26	166 46	0.02	0 70	227	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3 7	20 6	25 2	301 3	12 21	0 14	0 13	0 07	0 21	50 14	100 41	35 44	1 43	897 32	S 87	0 00	0 04	128	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	8С	53	0 7'!	33 9	163 2	000	0 14	0 06	000	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0 00	0 00		2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	06	00	33 0	136 0	12 00	С 04	0 08	0 12	ОСО	10 00	30 00	24.00	0.40	304 СО	С СО	000	0 00	442	2008
Итого за прием пищи:	810	30.7	28.0	111.7	824.3	31 65	0 51	0 38	0 42	0 26	151 60	500 77	152 42	6 90	1 795 37	180 81	0 02	0 74		
Всего за день:		45.2	45.2	208.7	1 423.3	33 27	0 75	0 41	0 49	0 26	364 67	806 60	235 99	12 44	1 876 17	180 81	0 02	0 74		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	250	7.7	12.5	33.5	280.0	2.50	0.12	0.00	0.10	0.00	227.48	214.98	42.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.6	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	**590**	**12.7**	**15.3**	**80.9**	**517.2**	12.78	0.21	0.09	0.11	0.00	310.82	291.69	64.67	3.01	401.11	6.50	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	0.00	91	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15.8	17.0	13.4	270.0	0.00	0.14	0.10	0.00	0.00	13.23	156.25	25.56	2.38	297.40	5.61	0.00	0.04	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	13.20	43.20	8.40	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.7	3.9	2.9	48.8	0.80	0.01	0.00	0.12	0.00	3.20	8.00	4.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	364	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	4.48	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**850**	**31.7**	**31.8**	**136.3**	**959.1**	8.80	0.47	0.16	0.37	0.00	90.03	373.05	95.16	8.40	406.20	10.09	0.00	0.04		
Всего за день:		**44.3**	**47.1**	**217.2**	**1 476.4**	21.58	0.69	0.26	0.48	0.00	400.85	664.73	159.82	11.41	807.31	16.59	0.00	0.05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	523,8	488,9	2028,4	14673,2	433.33	6.51	3.04	5.86	0.86	4 628.75	7 969.64	2 090.12	149 63	11 522.52	533.44	0 07	2 29
Среднее значение за период	52.4	48.9	202.8	1 467.3	43.33	0.65	0.30	0.59	0.09	462.87	796.96	209.01	14.96	1 152.25	53.34	0 01	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	30.0	55.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	589	853