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=120B3035353231303334393137, 1.2.643.3.131.1.1=120C383530353030363230393833, email=russ_sh@mail.ru, givenName=Любовь Георгиевна, sn=Холодкова, cn=Холодкова Любовь Георгиевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ. 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	Углевод ы, 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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	80	Ю2	33 2	256 8	1 29	0 17	0 00	0 05	ООО	140 64	224 51	68 38	2 58	0 00	0 00	0 00	0 00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	29	25	24 8	134 0	1 00	0 04	0 00	0 01	000	121 СО	90 00	14.00	1 ОС	0 00	0 00	0 00	0 00	433	2008
БАТОН	30	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1С	0 1	8 3	0 1	75 0	0 00	0 00	0 00	0 07	0 00	1 со	2 00	0 00	0 00	0 00	0 00	000	0 00	13	2008
ЯБЛОКО	ЮО	04	04	9 8	47 0	10 ОС	С 03	С 02	0 01	С0G	16 00	11 00	8 00	2 20	278 СС	2 00	0 00	0 0'		2008
Итого за прием пищи:	550	14.4	22.6	88.4	617.6	12 29	С 28	0 03	0 14	С СО	286 24	353.51	95 58	6 18	314 80	2 00	0 00	0 01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	70	06	0 1	1 7	98	6 98	0 02	003	0 01	ООО	1604	29 30	9 77	0 70	98 35	2 09	0 00	0 01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5 1	3 6	14 9	112 8	4 8С	0 13	0 00	0 17	сco	40 СС	111 20	30 40	1 52	0 00	0 00	0 00	0.00	99	2008
БИТОЧКИ ПО-ЕЕГСРУССКИ	90	18 9	20 2	1 1	261 1	ОСО	о о сп	0 00	0 02	ООО	'6 21	185.46	21 61	3 60	ОСО	ССО	0 00	0 00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9 1	7 4	41 4	268 4	0 00	0 22	000	004	cool	19 70	216.65	145 25	4 92	0 00	0 00	0 00	0 00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №363	30	07	39	2 9	48 8	0 80	0 01	0 00	0 12	coo	3 20	8 00	4 00	0 16	0 00	0 00	0 00	0 00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-'П-ЕнР'-'-ю /.	80	53	07	33 9	163 2	0 00	С 14	0 06	000	000	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0.00	0 00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	2С0	02	01	162	64.9	0 00	о со	000	0 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:	840	39.9	36.0	112.1	928.8	12 58	0 58	0 09	0 35	ОСО	114 95	628.86	230 55	15 18	207 15	6 57	0 00	0 01		
Всего за день:		54.3	58.5	200.5	1 546.4	24 87	0 83	0 12	0 49	0 00	401 19	982 36	326 13	21 36	521 95	8 57	0 00	0 02		

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	200	5 9	8 С	26 7	202 7	1 29	0 08	0.00	0 05	0 00	136.87	113 63	19 37	1 29	0 00	000	ОСО	0 00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1 5	---------- ТУ	17 0	85 4	0 28	0 01	0 06	0 01	ООО	59 74	39 71	8 97	0 41	86 31	4 50	0 00	0 00	378	2011
ЬАТОп	40	30	---------- ТУ	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	000	ООО	7 60	26 00	5 20	0 40	36 80	000	0 00	0 00		2008
БА НА н	100	1 5	0 5	21 0	96 0	10 00	0 04	0 05	0 03	0 00	800	28 00	42 00	0 60	348 00	0 00	ooc	0 00		2008
Итого за прием пищи:	540	11.9	10.9	85.3	489.0	11 57	0 17	0 12 [1]	0 08	000	21221	207 34	75 54	2 70	471 11	4.50	ОСО	0 00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7 2	2 7	13.2	106 3	5 83	007	0 07	0 28	0 05	28 16	47 04	21 40	0 78	371 15	3 69	0 00	0 03	87	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25 4	6.5	07	163 8	16 20	0 07	0 00	ОМ	0 00	52 20	194 40	30 60	1 80	0 00	0 00	ooc	0 00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5 9	5 1	33 4	203 6	0 00	0 06	0 00	0 03	0 00	11 73	38 38	7 46	0 85	0 00	000	ooc	0 00	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	С 7	39	2.9	48 8	0 80	0 01	000	0 12	0 00	3 20	8 00	4 00	0 16	0 00	0 00	0 00	0 00	364	2008
ХЛсБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	53	07	33 9	163 2	0 00	0 14	С 06	ОСО	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	occ	ooo		20С8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	00	0.0	19 4	77 4	0 00	0 00	ООО	0 00	0.00	8 46	0 00	1 8С	0 00	1 20	0 00	ОСО	0 00	349	2011
Итого за прием пищи:	770	44.5	18.9	103.5	763.1	22 83	0 35	0 14	0 55	0 05	118 15	357 42	80 47	6 80	481 15	8 17	0 00	0 03		
Всего за день:		56.4	29.8	188.8	1 252.1	ЗА 40	0 53	0 26	0 63	0 05	330 36	564 76	156 СО	9 50	952 26	12 67	G СО	0 03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1. мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са. мг	Р, мг	Мд, мг	Ее, мг	К, мг	I. мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	?ос	62	100	26 8	224 0	2 СО	С 10	000	0 08	0 00	182 00	172 00	34 00	0 00	0 00	С СО	0 00	0 00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	58	11 2	95	168 4	0 00	0 03	0 00	0 10	0 00	173 57	11057	9 00	0 39	0 00	0 00	ООО	0 00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0 1	16 2	64 9	0 00	с со	000	0 00	0 00	541	8 65	4 32	1 08	осо	0 00	0 00	0 00	43С	2008
ЙОГУРТ	150	42[1]	381	68	84 8	1 05	0 05	0 26	0 04	0 00	180 00	142 50	21 СО	0 00	219 00	ООО	000	0 03		2008
Итого за прием пищи:	595	16.4	25.0	59.3	542.1	3 05	С 17	0 26	0 22	0 00	540 98	433 72	68 32	1 47	21S 00	0 00	0 00	0 03		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	2 3	4 С	11 3	90 0	0 48	СС3	0 04	0 18	0 12	24 99	28 49	8 46	0 44	54 96	1 70	о.со	0 01	118 2	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	70	06	0 1	1 2	9 1	3 50	0.01	0.01	ООО	0 00	16 10	16 80	9 80	0 42	98 70	С 00	0.00	0 00	70	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22 5	21 5	17 9	354 6	6 67	0 13	0 00	0.01	С 00	28 00	253 30	47 99	4 СО	ООО	0 00	0 00	0 00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПшЕЧИ^НЫЙ	80	5 3	0 7	33 9	163 2	ООО	0 14	0 06	0 ОО	0 00	14 4С	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	0 00	0 00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	200	00	сс	23 2	92 9	0 СС	С 00	0 00	осо	осс	9 87	0 00	2 10	ОСС	1 42	0 00	0 00	ООО	401	2008
Итого за прием пищи:	750	30.7	26.2	87.5	709.8	10 65	С 32	0 11	0.19	0 12	93 35	368 19	83 55	8С6	263 88	6 18	0 00	0 01		
Всего за день:		47.1	51.3	146.7	1 251.8	13 7С	0 49	0 37	0 41	0 12	634 33	801 91	151 87	9 52	482 88	6 18	0 00	0 04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г		С, мг	81, 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 РИСОВАЯ 8ЯЗКАЯ	200	5 7	80	38 3	249 0	1 29	0 05	0 00	0 05	0 00	122.58	149 67	34 84	1 29	0 00	СОО	0 00	ООО	184	2008
Cb'P 1 ПОРЦИЯМИ)	15	35	4 5	00	54 5	0 00	0 01	0 00	0 05	0 00	132 00	76 00	5 50	015	0 00	0 00	0 00	0 00	14	2008
bATCif	40	30	1.2	20 6	104 8	0 00	0.04	С 01	0 00	0 00	7 60	26 00	5 20	0 40	36 80	000	0 00	0 00		2008
КАКАО с молоком	200	2 9	2 5	24 8	134 0	1 00	0 04	с со	0 01	0 00	121 00	90 00	14 00	1 00	0 00	0 00	ОСО	000	433	2008
ЯБЛОКО	100	С 4	0.4	98	47 0	10 00	0 03	0 02	0 01	000	16 00	11 СО	8 00	2 20	278 00	2 00	ООО	0 01		2008
Итого за прием пищи:	555	15.4	16.5	93.5	589.3	12 29	0 17	0 03	011	000	399 18	351 67	67 54	5 04	314 80	2 00	0 со	0 01		
Обед																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1 5	4.0	7 2	71 8	10 09	0 04	0 04	017	0 00	38 51	35 55	17 45	0 82	261 18	3 04	0 00	0 02	88	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ 3 МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	22 7	64	58	173 2	1 26	0 14	0 13	0 14	0 00	82 60	329 51	74 47	1 36	598 62	208 25	0 02	0 88	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3 3	18 2	22 4	266 9	10 85	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
Х.;ЬБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	07	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	ООО	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	ооо	0 00		2008
"АЙ 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	ооо	0 00	430	2008
Итого за прием пищи: ! ----------	750	33.0	29.5	85.5	740.0	22 20	0 45	0 35	0 37	0 18	185.55	532 53	142 95	7 73	1 765 98	224 54	G 02	0 93		
Всего за день:		48.4	46.0	179.0	1 329.4	34 49	0 62	С 38	0 48	0 18	584 73	884 70	21С 48	12 77	2 080 78	226 54	0 02	0 94		

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	Sc, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	46	39	17 4	124 0	0 80	0 06	0 00	0 02	С 00	'19 20	99 20	15 20	1 20	000	0 00	ООО	0 00	112	2008
БАТОН	АО	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		I 2008
МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	83	0 1	75 0	0 00	с ос	0 00	0 07	0 00	1 00	2 00	000	0 00	0 00	0 00	ОСО	000	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	0 00	С 00	0 00	0 00	С 00	5 41	8 65	4 32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
МАНДАРИН	100	08	02	7 5	38 0	37 96	0 06	С 03	001	0 00	34 97	16 98	10 99	0 10	154 85	0 00	ОСО	0 15		2008
Итого за прием пищи:	550	8.7	13.7	61.7	406.6	38 76	С 17	0 04	010	000	168 17	152 83	35 71	2 78	191 65	0 00	ОСО	0 15		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	210	2 1	58	14 1	122 6	5 64	0 07	006	018	0 00 | 50 62		63.57	22 93	1.01	418 96	4 60	0 00	0 03	96	2011
ПЛОБ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22 8	23 7	33 8	439 4	0 48	0 08	0 14	021	0 00 i 35 87		235 20	45 65	зос	431 19	9 15	0 01	0 08	244	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	0 7	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	0 00	С СО | 14 40		69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	ОСО	0 00		2008
СОК ЯБЛОЧИЫЙ	200	1 0	0 2	1S6	86 0	4 СО	0 02	0 00	0 00	С0С[14 СО		14 00	8 00	2 80	0 00	С 00	0 00	ООО	442	2008
Итого за прием пищи:	690	31.2	30.5	101.6	811.2	10 12	0 31	0 26	0 39	С СО | 114 89		382 37	91 78	10 02	958 94	18 22	0 01	0 11		
Всего за день:		39.9	44.2	163.3	1 217.8	48 88	0 48	0 30	0 49	0 СО \ 283 06		535 20	127 49	12 80	1 150 59	1822	0.01	0 26		

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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8 3	92	39 3	273 4	1 29	0 18	0 00	С 05	000	128 98	197 34	52 88 !	2 58	0 00	0 00	0 00	0 00	184	2008
БАТОН	40	30	12	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	0 00	0 00	7 60	26 00	5 20 j	0 40	36 80	0 00	0 00	0 00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2 9	25	24.8	134 0	1 00	0.04	0 00	С01	0 00	121 00	90 00	1400	1 00	0.00	0 00	о со	000	433	2008
БАНАН	100	1 5	05	21 0	96 0	10 00	0 04	0 05	С 03	0 00	8.00	28 00	42 00,	0 60	348.00	0 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	540	15.7	13.3	105.7	608.2	12 29	0.30	С06	0G9	0 00	265.58	341 34	[illegible]	4 58	384 80	0 00	0 00	ОСО		
Обед																				
ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	210	20	50	7 8	90 5	12 08	0 04	С 05	0 20	С 06	48 00	38 62	17 47 J	0 84	223 07	4.02	ОСО	0 02	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	168	193	4 2	257 7	1 89	0.05	0 11	0 28	0 00	30 80	154 50	25 22!	2 37	375 69	7 73	0 00	0 05	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	38	39	40 2	219 7	0 00	0 03	ооо'	0 03	0 00	11 73	83 20	27 73,	0 64	0 00	0 00	0 00	0 00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	63	07	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	0 90	0 00	14 40	69 60	15 20!	3 20	108 80	4 48	0 00	С 00		2008
КСМНОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТСБ	200	со	00	194	77 4	ОСО	0.00	ООО	ООО	С 00	8 46	0 00		ОСО	1 20	0 00	осс	С 00	349	2011
Итого за прием пищи:	760	28.0	29.9	105.6	808.5	13 97	0 27	0 22	051	0 06	113 39	345 92	87 42]	7 05	708 76	16 23	ООО	0 07		
Всего за день:		43.7	43.2	211.3	1 416.7	26 26	0 57	0 28	0 60	0 06	378 97	687 25	201 51 j	11 63	1 093 56	1623	000	С 07		

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	81. мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг ! Са, мг I	Р, мг	мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	59	80	26 7	202 7	1 29	0 08	0 00	0 05	0 00 I 136 87	11363	19	1 29	0 00	0 00	0 00	ООО	189	| 2008
БАТОН	АО	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	ООО	0 00	0 00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1 5	1 2	17 0	85 4	0 28	С 01	0 06	0 01	0 СО I 59 74	39 71	8 97	0 41	86 31	4 50	0 00	0 00	378	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	02	8 1	43 0	60 00	0 04	С 03	0 01	0 СО ; 34 СО	23 00	13	0 30	197 00	2 00	0 00	0 02		2008
Итого за прием пищи:	540	11.3	10.6	72.4	436.0	61 57	С 17	0 10	0 07	С 00 238 21	202 34	46	2 4С	320 11	6 50	0 00	0 02		
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	24	4 6	12 9	102 5	1 36	0 03	С 04	0 01	0 С9 ! 22 25	30 90	8.43	0 47	112 50	1 92	0 00	0 01	112	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИ/	70	06	01	1 7	98	6 98	0 02	0 03	0 01	С 00 1 16 04	29 30	9 77	0 70	98 35	2 09	0 00	0 01		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25 4	65	07	163 8	16 20	0 07	0 00	0 11	С 001 52 20	194 40	30	1 80	000	0 00	0 00	0 00	307	| 2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	1S0	4 1	46	104	99 1	28 78	CQ4	0 00	0 12	G 00 | 95 94	62 90	30 92	1 28	С 00	0 00	0 00	0 00	3^6	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНУ-НЬЙ	80	5.3	07	33 S	163 2	ООС	0 14	006	0 00	0 ОС I '4 40	69 60	15	3 20	1С8 80	4 48	0 00	0 00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	0 00	ООО	000	ООО	0 00] 5 41	8 65	4 32	1 08	0 00	0 00	0 00	0 00	430	2008
Итого за прием пищи:	800	37.9	16.5	75.9	603.2	53 32	С 31	0 13	0 24	0 09 ! 206 24	395 74	99.23	8 53	319 65	8 49	0 00	0 02		
Всего за день:		49.3	27.1	148.4	1 039.2	114 89	0 49	0 24	0 31	0 09 | 444 45	598 08	145 77	10 93	639 76	14 99	0 00	0 04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник 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																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5 7	80	38 3	249 0	1 29	0 05	ooo	С 05	0 00	122 58	149 67	34 84	1 29	0 00	0 00	0 00	0 00	184	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	ее	124	55 8	360 0	0 00	0 12	0 00	0 09	0 00	15 00	56 00	9 00	0 70	ooo	0 00	0 00	0 00	467	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3 8	3 0	24.4	141 0	0 52	0 03	0 11	С 02	0 00	111.42	95 58	27 49	0 87	207 29	900	oco	0 00	382	2011
Итого за прием пищи:	500	16.0	23.4	118.5	750.0	1 81	0 20	0 11	016	0 00	249 00	301 25	71 33	2 86	207 29	9 00	ooo	0 00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ	200	1 8	4.7	12 5	101 5	5 90	0 05	0 05	0 18	0 00	36 45	49 88	23 23	1 09	403 66	5 30	oco	0 03	83	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	08	0 1	2 7	169	17 58	0 04	0 03	0 12	С 00	9.84	18 28	14 С6	0 70	203 87	1 41	ooc	ooo		2008
плозиз ПТИЦЫ	200	23 0	18 3	37 0	408 3	14 68	0 11	0 00	0 29	000	49 37	250 85	49 37	16 01	0 00	0 00	oco	0 00	311	2008
; ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	07	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	0 00	000	14 40	69 60	15 20	3 20	108 80	4 48	oco	0 00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ плодов	200	0 3	0 1	32 8	133 8	0 00	0 02	0 01	0 00	0 00	20 67	17 42 ^		041	125 92	0 00	oco	0 00	401	2008
Итого за прием пищи:	750	32.1	23.9	118.8	823.6	38 15	0 36	0 15	0 59	000	130 73	406 02	109 С3	21 41	842 25	11 18	oco	0 03		
Всего за день:		48.1	47.3	237.4	1 573.6	39 96	056	0 26	0 75	0 00	379 73	707 27	180 96	24 27	1 049 54	20 18	0 00	0 03		

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		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	200	6.6	9 7	24 4	210 1	[1] 29	С 13	0 00	0 05	0 00	150 77	188 14	52 84	2 58	0 00	0 00	0 00	ООО	189	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	02	0 1	16 2	64 9	0 00	0 00	0 00	000	ООО	5 41	8 65	4.32	1 08	G со	0 00	0 00	0 00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	30	39	29 6	166 8	0 00	С 03	0 02	001	0 00	1' 60	36 00	8 00	0 84	44 СО	С 00	0 00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	480	12.8	14.9	90.9	546.5	1 29	021	0 03	006	0 00	175 38	258 79	70 36	4 SC	80 80	0 00	0 00	0 00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМ;: ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3 1	2~2~	15 2	93 6	4 8С	0 07	0 00	0 16	0 00	17 ес	43 20	16 80	0 72	000	0 00	0 00	0.00	101	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	1С0	17.2	3ЕГ	07|	106 8	1 45	0 10	0 11	0 03	0 05	55 07	246 77	56 77	096	485 26	166 46	0 02	0 70	227	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	33	182	22 4	266 9	10 85	0 13	0 11	006	0 18	44 64	89 22	31 50	1 27	•'97 37	8 77	0 00	0 04	128	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕМИ'-'ЧЫЙ	80	53	07	33 9	163 2	0 00	0 14	0 06	0 00	0 00	14 40	69 60	15 20	3 20	Ю8 80	4 48	0 00	0 00		2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	06	00	33 0	136 0	О о	С 04	0 08	0 12	ССО	10 СС	20 00	24 00	0 4С	204 СО	С 00	ООО	ООО	442	2008
Итого за прием пищи:	740	29.5	25.0	105.1	766.5	29 09	0 48	0 37	0 37	0 24	141 70	478 79	144 28	6 56	1 695 43	179 70	0 02	0 74		
Всего за день:		42.3	39.9	196.0	1 313.0	30 38	0 68	0 40	0 43	С 24	317 08	737 58	214 64	11 46	1 776 23	179 70	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	Са, мг	Р, мг	Mg, ! МГ I	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША 'ДРУЖБА" '	200	62	100	26 8	224 0	2 СО	0 10	0 00	0 08	0 00	182 00	172 00	34 СО ;	0 00	000	0.00	о с с	0 00	190	2008
■АИ С МОЛОКОМ	200	1 5	1 2	17 0	85 4	0 28	0 01	006	0 01	0 00	59 74	39 71	8 97 |	0 41	86 31	4 50	ООО	0 00	378	2011
ЕАТОН ' " ' '	40	30	1 2	20 6	104 8	0 00	0 04	0 01	000	С 00	7 60	26 00	5 2С {	0 40	36.80	0 00	ОСС	0 00		2008
ЯБЛОКО ~ ~	100	04	0 4	98	47 0	10 00	0 03	0 02	0 0-	0 00	1600	11 00	8 СО,	2 20	278 00	2 00	0 00	0 01		2008
Итого за прием пищи:	540	11.1	12.8	74.2	461.2	12 28	0 19	С 09	0 09	0 00	265 34	248 71	56 17:	3 01	401 11	6 50	о с о	0 01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	22	34	13.4	93 6	6 40	0 07	ООО[1]	0 16	0 00	20 00	58 4С	20 80 ;	0 80	0 00	0.00	о с с	ООО	91	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	142	15 3	12 1	243 0	ООО	0 13	0 09	0 00	0 00	11 91	140 62	23 00	2 14	267 66	5.05	о с о	0 04	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	69	5 1	33 4	203 6	0 00	0 06	0 00	0 03	0 00	11 73	38 36	7 46.	0 85	0 00	0 00	о с с	0 00	331	2008 |
СОУС ˆОМАТНЫЙ №364	40	07	39	29	48 8	0 80	001	ООО	0 12	0 00	3 20	8 00	4 о с ;	0 16	0 00	0 00	о с с	ООО	364	2008 [1]
ХЛЕБ РЖАИС-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5 3	07	33 9	163 2	ООО	0.14	0 06	С 00	ООО	14 40	69 60	•5 20|	3 20	108 80	4 48	о с с	0 00		2008 1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	06	0 1	31 7	131 0	0 00	0 02	0 00	001	000	21 00	23 00	16 СО	0 70	0 00	0 00	0 00	000	402	2008
Итого за прием пищи:	770	28.8	28.6	127.4	883.2	7 20	0 43	0 15	0 32	000	82.23	338 00	ее 47!	7 86	376.46	9 53	осо	0.04		
Всего за день:		39.9	41.4	201.6	1 344.4	19 48	0 62	0 25	0 42	0 00	347 57	586 71	142 64 i	10 87	777 57	16 03	о с с	0 05		

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	469,4	428,6	1873,0	13284,4	387 32	5.90	2 85	5.01	0.74	4 101.46	7 085.32	1 857.49	135.11	10 525.11	519.32	0.05	2 21
Среднее значение за период	46.9	42.9	187.3	1 328.4	38.73	0.59	0.29	0 50	0.07	410.15	708.53	185.75	13.51	1 052.51	51.93	0.00	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	29.0	56.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	762