

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Ирхидейская СОШ"
 _____ А.А. Сергеев
 " 28 " февраля 2025г.

Сезон: весна-лето

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
 СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2022
 ВЕРСИЯ 1.2.7

1 НЕДЕЛЯ

№ 1: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	112	суп молочный с мак изд	200	4,8	3,9	17,4	124	0,6	0,06	0	0,02	0,02	110,2	99,2	15,2	1,2	0,3	0	0	0,02	
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2008		груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0,03	0	0	19	16	12	2	155	0	0	0,01	
Итого за завтрак			540	8,07	4,68	59,72	312,6	5,6	0,22	0,29	0,02	0	148,6	192,8	49,82	7,4	0	0	0	0	
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4	8	2,6	61,6	6,98	0,02	0,03	0,01	0	16,4	29,3	9,77	0,7	98,35	2,09	0	0,01	
2008	99	СУП картофельный с клецками	200	3,2	4,3	18,4	125,1	4,8	0,13	0	0,17	0	40	111,2	30,4	1,52	0	0	0	0	
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,2	223	0	0,06	0,09	0,06	0,19	12,75	134,36	21,51	2,51	253,6	5,33	0	0	
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0	0,22	0	0,04	0	19,68	216,65	145,25	4,82	0	0	0	0	
								0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
ИТОГ О НА ОБЕД			760	29,77	35,48	106,62	819,7	12,58	0,58	0,38	0,4	0,19	111,43	577,11	233,55	13,91	455,7	11,9	0	0,01	
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1300	37,84	40,16	166,34	1132,3	18,18	0,8	0,67	0,42	0,19	260,03	769,91	283,37	21,31	455,7	11,9	0	0,01	

№ 2 : ВТОРНИК

Сборник	№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	------------	-------	------------------	---------	----------	----------------------

ник реце	реце птур	прием пищи, наименование блюда	порци и	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ическая ценност	Завтрак												
								С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l,мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша рисовая вязкая	200	5,7	8	38,3	249	1,29	0,05	0,05	0,05	0	122,58	149,67	34,84	1,29	0	0	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			540	13,6	11,85	100,65	567,6	11,81	0,26	0,48	0,1	0	256,41	342,85	119,53	5,96	459,6	13,48	0	0
ОБЕД																				
2011	96	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,002	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,013	0	0,485
	246	гуляш с подливом	90	13,8	15,8	3,5	210,8	0,55	0,04	0,03	0	0,04	20,85	52,55	7,82	0,69	0	0,007	0	0,31
2008	346	купуста тушеная	160	4,6	5,2	11,8	111,6	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0
		кекс	70	3,36	15,9	36,4	292,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ НА ОБЕД			760	30,26	46,15	106,55	959,3	7,47	0,32	0,412	0,02	0,04	200,89	316,55	79,72	6,55	311,6	13,5	0	0,795
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1300	43,86	58	207,2	1526,9	19,28	0,58	0,892	0,12	0,04	457,3	659,4	199,25	12,51	771,2	26,98	0	0,795

1 период

день 3 : СРЕД

Сбор ник реце	№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l,мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша овсяная	200	8	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0	0,05	0	140,64	224,51	68,38	2,58	0	0	0	0
2011	378	чай с молоком	200	1,5	1,2	17	85,4	0,28	0,01	0,08	0,01	0	58,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2008		йогурт	150	4,2	2,6	5,8	84,8	1,05	0,05	0,25	0,34	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			590	16,3	14,35	72,95	508,6	2,62	0,37	0,59	0,4	0	393,78	476,32	113,55	6,19	409,1	8,98	0	0
ОБЕД																				
2008	47	салат из св капусты	70	1,1	3,8	5,8	61,3	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
2011	98	суп картофельный с крупой	200	2,3	2,4	16,1	96,4	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,5	0,014	0	0
2008	307	курица отв с подл	120	25,9	9,4	2,9	200,4	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0
2011	311	картофель отварной	160	3,1	5,1	25,3	171	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,01	0,425

211	411	кисель	200	0	0	28	113	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
ИТОГ																					
О	НА	ОБЕД	790	35	21,05	95,05	723,7	18,19	0,525	1,187	0,15	0,149	136,38	331,1	90,24	7,042	343,6	4,499	0,01	0,425	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1380	51,3	35,4	168	1232,3	20,81	0,895	1,777	0,55	0,149	530,16	807,42	203,79	13,232	752,7	13,48	0,01	0,425	

1 НЕДЕЛЯ

день 4 : ЧЕТВЕ

Сборник	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				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	Imг	Se, мг	F, мг	
ЗАВТРАК																					
2008	189	МАНКА НА МОЛ С МАСЛОМ	200	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0	
2011	378	чай с молоком	200	1,5	1,2	17	85,4	0,28	0,01	0,08	0,01	0	58,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2008		мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,89	0,1	154,9	0	0	0,15	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			540	13,26	13,27	81,28	620,3	41,05	0,287	0,37	0,08	0	453,7	393,69	66,73	3,909	345	8,98	0	0,15	
ОБЕД																					
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	126	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,9	4,06	0	0,03	
2008	323	ПШЕНКА	160	3,85	5,02	40	204	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0	
2008	253	РАССЫПЧАТАЯ гуляш	90	14,4	2,7	2,7	104	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	23,8	0,43	0	0	0	0	
2008	431	чай с сах и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,81	5,41	1,08	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
		кекс	70	7,9	2,9	14,4	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГ																					
О	НА	ОБЕД	760	29,05	11,07	90,45	867,6	17,33	0,84	0,35	15,32	0,058	107,9	365,52	94,6	6,2	299,7	8,54	0	0,03	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1300	42,31	24,34	171,73	1487,9	58,38	1,127	0,72	15,4	0,058	561,6	759,21	161,33	10,109	644,7	17,52	0	0,18	

1 НЕДЕЛЯ

нь 5 : ПЯТНИ

Сборник реце	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Іmg	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
ИТОГО НА ЗАВТРАК			540	15,22	17,04	90,04	699,2	13,96	0,305	0,4	0,11	0	394,23	270,89	72,09	6,27	589,6	15,48	0	0,01
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	25	21	45	471	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
	52	салат из отв свеклы	100	0,9	4	5,4	56	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2		
ИТОГ О НА ОБЕД			700	35,62	30,93	94,84	764,35	14,75	0,296	0,293	0,35	0,18	95,18	265,79	81,17	8,72	429,8	6,511	0	0
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1240	50,84	47,97	184,88	1463,55	28,71	0,601	0,693	0,46	0,18	489,41	536,68	153,26	14,99	1019	21,99	0	0,01

2 НЕДЕЛЯ

6 : ПОНЕДЕЛ

Сборник реце	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Іmg	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша рисовая вязкая	200	5,7	8	38,3	249	1,29	0,05	0,05	0,05	0	122,58	149,67	34,84	1,29	0	0	0	0
2008	411	кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
2008		БАНАН	100	3	1	41,4	189,1	11,8	0,18	0,1	50	0	15,76	55,16	24,74	0,14	215,2	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			545	10,73	19,45	121,1	749,1	15,09	0,291	0,15	50,09	0	171,21	234,43	70,43	2,19	215,2	0	0	0

2008	98	суп из овощей	200	1,4	4	8,6	78	12,68	0,04	0,05	0,2	0,06	50,4	40,55	18,35	0,88	234,3	4,22	0	0,02	
2008	209	макар изделия	160	5,8	5	33	307	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,1	0,007	0	0,37	
2012	285	тефтеля с подливом	90	9	8,3	4,2	124,8	0	0,06	0,09	0,06	0,19	12,75	134,36	21,51	2,51	253,6	5,33	0	0	
2011	355	кисель	200	0	0	26,2	95	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
		печенье лапуля	80	4,48	5,89	39,94	255	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0	
ИТОГ																					
О	НА	ОБЕД	770	23,28	23,54	128,89	941,4	13,384	0,656	0,434	64,3	0,399	284,61	613,34	158,16	9,09	732,8	14,04	0	0,39	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1315	34,01	42,99	249,99	1690,5	28,474	0,947	0,584	114,39	0,399	455,82	847,77	228,59	11,28	947,9	14,04	0	0,39	

2 НЕДЕЛЯ

день 7 : ВТОРИ

Сборник реце	№ рецптур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				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	Imг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	МАНКА НА МОЛ С МАСЛОМ	200	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0	
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2008		груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0,03	0	0	19	16	12	2	155	0	0	0,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			540	11,63	12,3	82,15	603,9	7,81	0,237	0,29	0,06	0	383,99	361	66,29	6,399	258,8	4,48	0	0,01	
ОБЕД																					
2010		помидор свежий	60	0,7	0,7	2,3	13	6,15	0,04	0	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	0	0	0	0	
2008	99	СУП картофельный с бобовыми	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,13	0	0,17	0	40	111,2	30,4	1,52	0	0	0	0	
2008	181	гречка рассыпчатая	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0	
2008	246	гуляш в том соусе	90	13,8	15,8	3,5	210,8	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
2011	389	сок	200	1	0,2	19,6	83,4	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0	
ИТОГ																					
О	НА	ОБЕД	750	32,3	28,05	98,65	770	12,37	0,44	0,4	0,2	0	196,47	475,44	110,75	8,72	311,6	13,48	0	0	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1290	43,93	40,35	180,8	1373,9	20,18	0,677	0,69	0,26	0	580,46	836,44	177,04	15,119	570,4	17,96	0	0,01	

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕД.

Сборник рецепты	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	112	суп молочный с мак изд	200	4,8	3,9	17,4	124	0,6	0,06	0	0,02	0,02	110,2	99,2	15,2	1,2	0,3	0	0	0,02
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
2008		йогурт	150	4,2	2,6	5,8	84,8	1,05	0,05	0,25	0,34	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			595	11,2	16,98	51,77	466,8	1,65	0,161	0,25	0,4	0,02	323,07	271,3	52,47	2,56	219,3	0	0	0,02
ОБЕД																				
2008	82	СУП С МАК ИЗД	200	8,75	9,8	19,58	201,62	9,78	0,08	0	0,02	0	28,62	43,56	31,36	1,26	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,01	0,425
	285	котлета	90	14,2	15,3	12,1	243	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,31
211	375	компот из ягод	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		кекс	80	6,4	8	56	321,6													
ИТОГ НА ОБЕД			770	35,98	42,08	164,96	1163,15	10,22	0,282	0,432	0,06	0,181	87,39	209,27	80,22	5,662	169,1	4,492	0,01	0,735
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1365	47,18	59,06	216,73	1629,95	11,87	0,443	0,682	0,46	0,201	410,46	480,57	132,69	8,222	388,4	4,492	0,01	0,755

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕ

Сборник рецепты	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Imг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			540	11,42	14,04	85,04	635,6	13,44	0,275	0,4	0,09	0	291,26	175,31	46,4	5,4	387	6,48	0	0,01

ОБЕД																				
2008		огурец с помидором	60	0,6	3,7	2,2	52	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
2011	82	борщ	200	1,6	4,6	10,1	102	6,4	0,05	0,002	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,013	0	0,485
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,92	9,33	22,4	207	5,51	0,13	0,112	71,11	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	0	0,31
2011		рыба в том соусе	140	17,9	7,8	3,6	122	1,45	0,1	0,11	0,03	0,05	65,07	246,77	56,77	0,96	485,3	166,5	0,02	0,7
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
ИТОГ О НА ОБЕД			800	27,89	25,91	70,32	624,6	19,34	0,44	0,504	71,15	0,236	235,43	482,43	115,71	7,08	673,4	172,7	0,02	1,505
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1340	39,31	39,95	155,36	1260,2	32,78	0,715	0,904	71,24	0,236	526,69	657,74	162,11	12,48	1060	179,2	0,02	1,515

2 НЕДЕЛЯ

нь 10 : ПЯТНИ

Сборник	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша овсяная	200	8	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0	0,05	0	140,64	224,51	68,38	2,58	0	0	0	0
2011	355	кисель	200	0	0	26,2	95	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2008		мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,89	0,1	154,9	0	0	0,15
			540	11,4	10,75	83,85	471,4	39,25	0,37	0,29	0,06	0	195,01	319,09	101,89	6,88	258,7	4,48	0	0,15
ОБЕД																				
2008	99	суп карт с крупой	200	2,3	2,4	16,1	79	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
2008	309	рагу из мяса птицы	180	19,2	14,7	29,6	302,2	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	40	2,6	0,35	16,95	81,6	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
211	349	компот	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
		круассан	100	40	15	49	442	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ О НА ОБЕД			720	64,1	32,45	131,05	982,2	4,75	0,266	0,273	0,34	0,18	79,18	254,79	73,17	6,52	151,8	4,511	0	0
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1260	75,5	43,2	214,9	1453,6	44	0,636	0,563	0,4	0,18	274,19	573,88	175,06	13,4	410,4	8,991	0	0,15

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	lмг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	13090	466,08	431,42	1915,9	14251,1	282,66	7,421	8,174	203,7	1,633	4546,12	6929	1876,5	132,652	7021	316,6	0,04	4,24
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1309	46,608	43,142	191,59	1425,11	28,266	0,7421	0,817	20,37	0,1633	454,612	692,9	187,65	13,2652	702,1	31,66	0	0,424

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	551	758

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендации по организации питания детей и подростков.

2011** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015

2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20