

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

Сезон: весна-лето

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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			550	9,47	4,93	68,17	353,4	5,6	0,13	0,05	0,02	0	145,28	165,2	49,62	4,8	0	0	0	0
Обед																				
2008	0	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	90	0,06	12	2,54	92,4	10,47	0,03	0,04	0,02	0	24,6	43,94	14,65	1,05	147,5	3,13	0	0,02
2008	99	суп карт с клецками	250	4,1	5,4	23	156,4	6	0,16	0	0,21	0	50	139	38	1,9	0	0	0	0
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	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	гречка	180	10,23	8,33	46,58	301,95	0	0,25	0	0,045	0	22,14	257,33	163,46	5,42	0	0	0	0
2008	264	соус томатный	40	0,7	3,9	2,9	48,8	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0
2008	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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	910	33,46	45,58	127,59	1004,95	17,27	0,65	0,39	0,455	0,19	132,09	660,23	264,24	15,24	504,9	12,94	0	0,02
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1460	42,93	50,51	195,76	1358,35	22,87	0,78	0,44	0,475	0,19	277,37	825,43	313,86	20,04	504,9	12,94	0	0,02

№ 2 : ВТОРНИК

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

ник	реце	прием пищи, наименование блюда	порци	Белки,	Жиры,	Углево	ическая	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
реце	птур		и	г	г	ды, г	ценност													
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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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			550	15	12,1	109,1	608,4	11,81	0,17	0,24	0,1	0	253,09	315,25	119,33	3,36	396,6	10,68	0	0,01
ОБЕД																				
2011	96	рассольник	250	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,002	0	0	62,61	77,18	27,5	1,21	0	0,013	0	0,01
2008	246	гуляш в том соусе	130	19,93	22,82	5,05	304,5	1,4	0,04	0,06	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2008	346	капуста тушен	180	5,18	5,85	13,28	125,55	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	какао	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
0	0	печенье	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			890	38,8	55,47	121,41	1138,18	9,92	0,32	0,442	0,03	0	212,68	494,08	105,4	8,9	311,6	13,49	0	0,01
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1440	53,8	67,57	230,51	1746,58	21,73	0,49	0,682	0,13	0	465,77	809,33	224,73	12,26	708,2	24,17	0	0,02

1 НЕДЕЛЯ

день 3 : СРЕД

Сбор	ник	реце	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества					
						порци	Белки,	Жиры,		Углево	ическая	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг
реце	птур				и	г	г	ды, г	ценност											
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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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			600	17,7	14,6	81,4	549,4	2,62	0,28	0,35	0,4	0	390,46	448,72	113,35	3,59	346,1	6,18	0	0,01
ОБЕД																				
2008	47	салат из кв капусты	90	1,4	4,8	7,5	78,8	12,24	0,43	1,11	0	0	20,16	41,4	18	0,75	0	0	0	0
2011	98	суп карт с крупой	250	2,9	3	20,1	120,5	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,5	0,014	0	0

2008	307	курица отв в том соусе	140	30,21	10,96	3,38	233,8	1,4	0,04	0,06	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0	
2011	311	картофель отвар	180	3,48	5,73	28,46	192,37	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	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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	740	41,89	25,01	112,84	860,87	25,05	0,665	1,597	0,15	0,149	167,16	431,11	106,24	8,292	343,6	4,499	0,01	0,425	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1340	59,59	39,61	194,24	1410,27	27,67	0,945	1,947	0,55	0,149	557,62	879,83	219,59	11,882	689,7	10,68	0,01	0,435	

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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01	
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			550	14,66	13,52	89,73	661,1	41,05	0,197	0,13	0,08	0	450,38	366,09	66,53	1,309	282	6,18	0	0,16	
ОБЕД																					
2008	87	рыбный суп	250	10	3,63	18	157,5	6,86	0,09	0,09	0,39	0,06	34,64	63,06	27,96	1,06	244,9	5,07	0	0,04	
2008	323	пшенка	180	4,33	5,53	45,38	226,1	0	0,03	0	0,03	0	13,24	93,89	31	0,64	0	0	0	0	
2008	259	гуляш	90	14,4	2,7	2,7	104	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	31,29	0,72	0	0	0	0	
2008	264	соус томатный	40	0,7	3,9	2,9	48,8	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	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	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
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	890	41,53	19,28	125,18	1010,8	19,5	0,87	0,37	15,54	0,068	119,5	396,56	114,86	6,86	348,7	9,55	0	0,04	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1440	56,19	32,8	214,91	1671,9	60,55	1,067	0,5	15,62	0,068	569,88	762,65	181,39	8,169	630,7	15,73	0	0,2	

1 НЕДЕЛЯ

нь 5 : ПЯТНИ

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	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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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			550	16,62	17,29	98,49	740	13,96	0,215	0,16	0,11	0	390,91	243,29	71,89	3,67	526,6	12,68	0	0,02
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,045	0,016	0,13	0,225	25,24	38,93	13,7	0,6	59,96	0,039	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31,3	16,3	46,3	588,8	2,22	0,11	0	0,3	0	49,49	182,56	49,49	2,3	0	0	0	0
2008	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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 САХАРООМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	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	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ О НА ОБЕД			810	44,93	27,76	107,7	946,89	15,95	0,325	0,296	0,44	0,225	110,13	310,09	93,81	9,3	441,8	6,519	0	0
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1360	61,55	45,05	206,19	1686,89	29,91	0,54	0,456	0,55	0,225	501,04	553,38	165,7	12,97	968,4	19,2	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

6 : ПОНЕДЕЛ

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	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	250	1,75	5	10,75	97,5	15,7	0,05	0,06	0,25	0,07	62,4	50,2	22,72	1,09	290,1	5,22	0	0,02
2008	209	мак изделия	180	6,53	5,51	37,13	345,38	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
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
211	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	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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	860	25,66	25,22	143,62	1040,08	16,404	0,598	0,41	64,31	0,26	261,27	531,4	135,5	8,62	647,5	15,03	0	0,02
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1405	36,39	44,67	264,72	1789,18	31,494	0,889	0,56	114,4	0,26	432,48	765,83	205,93	10,81	862,6	15,03	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

день 7 : ВТОРИ

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	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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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			550	13,03	12,55	90,6	644,7	7,81	0,147	0,05	0,06	0	380,67	333,4	66,09	3,799	195,8	1,68	0	0,02
ОБЕД																				
2010	0	помидор свежий	90	1,04	0,14	3,5	19,5	9,23	0,06	0	0	0	20,88	40,47	18,65	0,77	0	0	0	0
2008	99	СУП картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	6	0,16	0	0,21	0	50	139	38	1,9	0	0	0	0
2008	181	гречка рассыпчатая	180	10,24	8,33	46,58	301,95	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	246	гуляш в том соусе	120	18,4	21,06	4,66	281,06	1,4	0,04	0,06	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2008	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	389	соки	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	900	40,98	34,75	118,34	949,31	17,15	0,49	0,44	0,24	0	220,95	596,37	134,55	10,36	311,6	13,48	0	0
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1450	54,01	47,3	208,94	1594,01	24,96	0,637	0,49	0,3	0	601,62	929,77	200,64	14,159	507,4	15,16	0	0,02

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	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	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	250	10,93	12,25	24,47	252,02	12,22	0,1	0	0,025	0	35,78	54,45	39,2	1,58	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,03	0,03	0,04	0,167	21,63	60,83	28,8	0,576	67,53	0,006	0,01	0,478
0	282	котлета	90	14,2	15,3	12,1	243	0,55	0,04	0,03	0	0,04	20,85	52,55	7,82	0,69	0	0,007	0	0,31
2008	264	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,7	3,9	2,9	48,8	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0
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	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ НА ОБЕД			900	40,63	50,07	186,05	1331,29	13,57	0,32	0,44	0,185	0,207	104,32	245,43	96,82	6,206	176,6	4,493	0,01	0,788
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1495	51,83	67,05	237,82	1798,09	15,22	0,481	0,69	0,585	0,227	427,39	516,73	149,29	8,766	395,9	4,493	0,01	0,808

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	Імг	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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01

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			550	12,82	14,29	93,49	676,4	13,44	0,185	0,16	0,09	0	287,94	147,71	46,2	2,8	324	3,68	0	0,02
ОБЕД																				
2008	0	огурцы с помидором	90	0,09	5,54	3,3	77,99	10,47	0,03	0,04	0,02	0	24,6	43,94	14,65	1,05	147,5	3,13	0	0,02
2011	82	борщ	250	2	5,75	6,89	127,5	8	0,05	0,002	0	0	62,61	77,18	27,5	1,21	0	0,013	0	0,01
2008		пюре картофельное	180	5,54	10,5	25,2	232,88	6,2	0,13	0,13	80	0,21	98,01	80,1	6,7	0,4	0	0	0	0,35
2011	227	рыба в том соусе	160	20,46	8,91	4,11	139,43	1,74	0,12	0,132	0,036	0,06	78,08	296,16	68,12	1,15	582,4	199,2	0,02	0,84
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	0	хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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	940	32,26	31,35	79,97	760,2	26,41	0,47	0,564	80,056	0,27	282,7	574,98	139,59	8,01	833,7	206,8	0,02	1,22
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1490	45,08	45,64	173,46	1436,6	39,85	0,655	0,724	80,146	0,27	570,64	722,69	185,79	10,81	1158	210,5	0,02	1,24

2 НЕДЕЛЯ

день 10 : ПЯТНИЦА

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	Img	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша овсянная	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	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	42	15	0,6	40,8	1,68	0	0,01
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
ИТОГ			550	12,8	11	92,3	512,2	39,25	0,28	0,05	0,06	0	191,69	291,49	101,69	4,28	195,7	1,68	0	0,16
ОБЕД																				
2008	98	суп карт с крупой	250	2,9	3	20,1	120,5	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,5	0,014	0	0
2008	309	рагу из мяса птицы	200	21,37	16,33	32,88	409,25	2,22	0,11	0	0,3	0	49,49	182,56	49,49	2,3	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	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
0	0	круассан	100	40	15	49	442	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГ			810	68,17	34,85	146,78	1171,55	13,63	0,273	0,275	0,4	0	154,2	316,2	89,75	7,53	278,3	4,494	0	0

ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1360	80,97	45,85	239,08	1683,75	52,88	0,553	0,325	0,46	0	345,89	607,69	191,44	11,81	473,9	6,174	0	0,16

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	Імг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	14240	542,34	486,05	2165,6	16175,6	327,13	7,037	6,813	213,22	1,389	4749,7	7373,3	2038,4	121,676	6899	334,1	0,05	2,943
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1424	54,234	48,605	216,56	1617,56	32,713	0,7037	0,681	21,322	0,1389	474,97	737,33	203,84	12,1676	689,9	33,41	0	0,294

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
11 - 18 ЛЕТ	559	865

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015
2014 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2015 Сборник рецептов 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