



Сезон: весна-лето

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023  
 ВЕРСИЯ 1.2.8

1 НЕДЕЛЯ

нь 1: Понедельн

Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	6	1,4	61,6	5,46	0,02	0,03	0,01	0	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	2,09	0	0,01
2008	108	СУП с клецками	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,2	0	0,02	0,12
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	243	0	0,13	0,09	0,06	0,19	11,91	140,62	23	2,14	267,7	5,33	0	0,04
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
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			820	32,9	36,7	124,4	957,9	9,74	0,58	0,44	0,38	0,32	94,57	514,99	214,91	12,64	737,6	13,39	0,02	0,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			820	32,9	36,7	124,4	957,9	9,74	0,58	0,44	0,38	0,32	94,57	514,99	214,91	12,64	737,6	13,39	0,02	0,17

день 2 : ВТОРНИ

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
2011	246	гуляш из отварной говядины в соусе	90	13,8	15,8	3,5	210,8	1,55	0,04	0,09	0,23	0,04	25,2	126,41	20,64	1,94	307,4	0,007	0	0,4
2008	346	капуста тушеная	160	4,6	5,2	11,8	111,6	32,4	0,05	0	0,13	0	108	70,8	34,8	1,44	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	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
		печенье Плюшкин	70	3,36	15,9	36,4	292,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			800	32,96	46,5	123,5	1040,9	40,87	0,31	0,472	0,38	0,04	309,12	424,13	120,13	8,42	624	14,99	0	0,885
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			800	32,96	46,5	123,5	1040,9	40,87	0,31	0,472	0,38	0,04	309,12	424,13	120,13	8,42	624	14,99	0	0,885

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : СРЕДА

ОБЕД																				
2011	47	салат из кваш капусты	70	1,1	3,8	5,8	61,3	17,73	0,01	0,01	0	0	29,46	21,71	10,05	0,41	284,2	0	0	0,01
2008	98	суп карт с крупой	200	2,3	2,4	16,1	96,4	5,28	0,09	0,05	0,17	0,04	19,32	58,6	23,44	0,9	388,5	0,014	0	0,02
2008	133	картофель тушен с курицей	180	15,12	26,2	28,3	410,2	14,87	0,19	0,19	0,42	0	42,21	202,29	54,04	2,8	112,5	0	0,01	0,13
2011	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	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			730	23,82	33,1	103,5	808,5	37,88	0,43	0,63	0,59	0,04	113,85	352,2	104,53	7,31	899,2	5,984	0,01	0,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			730	23,82	33,1	103,5	808,5	37,88	0,43	0,63	0,59	0,04	113,85	352,2	104,53	7,31	899,2	5,984	0,01	0,16

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

ОБЕД																				
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	116,2	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 РАССЫПЧАТАЯ	160	3,85	4,92	40,34	220,42	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,2	0,07	0,02	0,11	0	52,2	194,4	30,6	1,8	0	0	0	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	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	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
		печенье Забава	75	4,5	17,7	47,04	365,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			835	43,25	18,02	107,94	767,22	25,53	0,32	0,35	0,52	0,05	117,12	414,72	104,4	7,69	304,7	10,03	0	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			835	43,25	18,02	107,94	767,22	25,53	0,32	0,35	0,52	0,05	117,12	414,72	104,4	7,69	304,7	10,03	0	0,03

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : ПЯТНИЦА

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	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	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
2011	52	салат из отв свеклы	60	0,6	3,7	5	56,1	2,33	0,01	0,02	0	0	19,38	22,8	11,52	0,73	167,6	0	0	0,01
ИТОГО НА ОБЕД			700	32,22	24,68	95,99	702,45	7,08	0,276	0,293	0,34	0,18	98,56	277,59	84,69	7,25	324,4	6,001	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			700	32,22	24,68	95,99	702,45	7,08	0,276	0,293	0,34	0,18	98,56	277,59	84,69	7,25	324,4	6,001	0	0,01

2 НЕДЕЛЯ

нь 6 : ПОНЕДЕЛЬ

2011	98	суп крестьянский с крупой	200	1,4	4	8	74,5	8,4	0,03	0,03	0,18	0	31,22	38,05	14,54	0,05	196,5	4,22	0	0,02
2008	285	тефтеля в соусе	120	9	8,3	4,2	124,8	1,2	0,02	0,09	0	0	6	86,4	12	1,28	0	0	0	0
2008	209	макар изд отварные	160	5,8	5	33	200,4	0	0,06	0	0	0	4,13	37,19	7,23	0,83	0	0	0	0
211	355	кисель	200	0	0	26,2	104,7	0	0	0	0	0	12,51	6,24	2,06	0	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
		печенье Лапуля	80	4,48	5,89	39,94	339	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			840	25,98	23,89	145,24	1006,6	9,6	0,25	0,38	0,18	0	68,26	237,48	51,03	5,36	199,1	4,22	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			840	25,98	23,89	145,24	1006,6	9,6	0,25	0,38	0,18	0	68,26	237,48	51,03	5,36	199,1	4,22	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

ОБЕД																				
2008		помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,04	0,02	1	0	8,44	15,68	12,08	0,6	174,9	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	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
211	246	гуляш из отварной говядины в соусе	90	13,8	15,8	3,5	210,8	1,55	0,04	0,09	0,23	0,04	25,2	126,41	20,64	1,94	307,4	0,007	0	0,4
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
2011	389	соки	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	0,02	0,02	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	248	9	0	0

ИТОГО	НА	ОБЕД	790	35	27,8	115,6	853,1	23,03	0,59	0,39	1,44	0,04	120,32	552,14	230,77	14,6	732,9	9,007	0	0,4
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	790	35	27,8	115,6	853,1	23,03	0,59	0,39	1,44	0,04	120,32	552,14	230,77	14,6	732,9	9,007	0	0,4

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

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
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	243	0	0,13	0,09	0,06	0,19	11,91	140,62	23	2,14	267,7	5,33	0	0,04
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0
2011	375	компот из заморож ягод	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24	0,01	0,01	0,01	0	17,09	8,91	9,93	0,35	106,1	0,3	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
		кекс	80	6,4	8	56	321,6	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	840	39,18	45,33	184,11	1281,35	34,38	0,402	0,392	0,22	0,339	93,65	322,76	108,09	7,582	436,4	5,635	0,01	0,465
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	840	39,18	45,33	184,11	1281,35	34,38	0,402	0,392	0,22	0,339	93,65	322,76	108,09	7,582	436,4	5,635	0,01	0,465

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

ОБЕД																				
2011	24	салат огурцы и помидоры	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,06	0	11	28,56	9,71	0,52	125,7	1,79	0	0,01
2011	82	Борщ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0	41,76	41,5	20,59	1,01	294,7	0,013	0	0,02
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,92	9,33	22,4	216,83	5,51	0,13	0,112	71,11	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	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
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,2	3,9	0,7	106,8	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
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	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	840	30,59	26,26	87,27	731,53	24,61	0,44	0,542	71,5	0,236	227,55	473,63	119,64	7,2	908,3	168,3	0,02	1,04
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	840	30,59	26,26	87,27	731,53	24,61	0,44	0,542	71,5	0,236	227,55	473,63	119,64	7,2	908,3	168,3	0,02	1,04

2 НЕДЕЛЯ

день 10 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептур	№ 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
ОБЕД																				
2011	99	СУП из овощей	200	1,4	4,1	8,6	77,3	6,8	0,05	0,04	0,16	0	28,87	37,98	17,31	0,73	293,3	3,12	0	0,02
2008	309	рагу из мяса птицы	160	15,4	19,8	15,6	302,2	7,84	0,12	0,15	0,27	0	26,94	186,45	34,62	2,05	646	0	0,02	0,12
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	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
		круассан	100	40	15	49	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	740	62,1	39,6	126,5	970,1	14,64	0,31	0,57	0,43	0	78,67	294,03	68,93	5,98	947,2	3,12	0,02	0,14
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	740	62,1	39,6	126,5	970,1	14,64	0,31	0,57	0,43	0	78,67	294,03	68,93	5,98	947,2	3,12	0,02	0,14

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции г	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	7935	358	321,88	1214,1	9119,65	227,36	3,908	4,459	75,98	1,245	1321,67	3863,7	1207,1	84,032	6114	240,6	0,08	3,32
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	793,5	35,8	32,188	121,41	911,965	22,736	0,3908	0,446	7,598	0,1245	132,167	386,37	120,71	8,4032	611,4	24,06	0,01	0,332

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

--	--	--

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	0	793,5

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 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