

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Ирхидейская СОШ"  
 А.А. Сергеев  
 "01" марта 2024г.

Сезон: весна-лето

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) 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

День 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	l, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	112	суп молочный	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8	0,06	0	0,02	0	119,2	89,2	15,2	1,2	0	0	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
2008		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	0	0
2008		груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0,03	0,01	0	19	16	12	2	155	2	0	0
Итого за завтрак			550	8,5	4,7	63,9	333	5,8	0,17	0,43	0,03	0	152,2	156,7	40,7	6,2	0	0	0	0
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			1370	41,4	41,4	188,3	1290,9	15,54	0,75	0,87	0,41	0,32	246,77	671,69	255,61	18,84	737,6	13,39	0,02	0,17

День 2 : ВТОРНИК

Сборник рецептур	№ рецептуры	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	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	379	кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0	111,41	87,89	19,03	0,4	169,6	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	0	0	
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	348	0	0	0	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			550	13,8	11,3	107,1	589,2	11,81	0,22	0,61	0,1	0	250,99	309,06	105,37	4,29	585,6	3,7	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	
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			1350	46,76	57,8	230,6	1630,1	52,68	0,53	1,082	0,48	0,04	560,11	733,19	225,5	12,71	1210	18,69	0	0,885	

Итого за неделю

День 3 : СРЕДА

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	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	378	ЧАЙ С молоком	200	1,5	1,2	17	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	0	0
2008		йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,25	0,4	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			600	17	15,6	78,2	529	2,62	0,32	0,71	0,46	0	389,38	450,22	107,85	4,99	373,3	3,7	0	0
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			1330	40,82	48,7	181,7	1337,5	40,5	0,75	1,34	1,05	0,04	503,23	802,42	212,38	12,3	1273	9,684	0,01	0,16

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

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	Імг	Se, мг	F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
2008	184	МАНКА НА МОЛ С МАСЛОМ	200	7,1	8	36,9	249	1,28	0,08	0	0,05	0	127,74	122,64	20,64	1,29	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	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		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	11,5	8,7	82	456	42,48	0,23	0,43	0,06	0	180,35	193,93	46,44	4,47	222,9	3,7	0	0,15
<b>ОБЕД</b>																				
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			1385	54,75	26,72	189,94	1223,22	68,01	0,55	0,78	0,58	0,05	297,47	608,65	150,84	12,16	527,6	13,73	0	0,18

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : 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	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
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	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	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			550	15,92	17,09	94,29	719,6	13,96	0,255	0,54	0,11	0	388,83	244,79	66,39	5,07	553,8	14,7	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	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			1250	48,14	41,77	190,28	1422,05	21,04	0,531	0,833	0,45	0,18	487,39	522,38	151,08	12,32	878,2	20,7	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

нь 6 : ПОНЕДЕЛЬ

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	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша рисовая	200	5,7	8	38,3	249	1,29	0,05	0	0,05	0	122,58	149,67	34,94	1,29	0	0	0	0
2008	433	какао с молоком	200	3,8	2,5	24,8	134	1	0,04	0	0,01	0	121	90	14	1	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,4	8,7	21,3	177	0	0,09	0,04	0,07	0	10	45,5	9,5	2	68	0	0	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	348	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			560	14,4	19,7	105,4	656	12,29	0,22	0,09	0,16	0	261,58	313,17	100,44	4,89	416	0	0	0
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	тефтели 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 из 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			1400	40,38	43,59	250,64	1662,6	21,89	0,47	0,47	0,34	0	329,84	550,65	151,47	10,25	615,1	4,22	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

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	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	0,06	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	0	0
2008		груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0,03	0,01	0	19	16	12	2	155	2	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	13,56	13,42	88,33	649,7	8,09	0,197	0,49	0,08	0	433,33	366,61	62,14	4,609	309,3	5,7	0	0
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			1340	48,56	41,22	203,93	1502,8	31,12	0,787	0,88	1,52	0,04	553,65	918,75	292,91	19,209	1042	14,71	0	0,4

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

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	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Imг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				

2008	112	суп молочный	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8	0,06	0	0,02	0	119,2	89,2	15,2	1,2	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	3,4	8,7	21,3	177	0	0,09	0,04	0,07	0	10	45,5	9,5	2	68	0	0	0
2008		йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,25	0,4	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			630	16	19,4	69,9	526,8	2,37	0,23	0,41	0,51	0	420,63	372,78	73,19	4,07	494,8	9	0	0
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			1470	55,18	64,73	254,01	1808,15	36,75	0,632	0,802	0,73	0,339	514,28	695,54	181,28	11,652	931,2	14,64	0,01	0,465

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

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	Img	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	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	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			550	12,12	14,09	89,29	656	13,44	0,225	0,54	0,09	0	285,86	149,21	40,7	4,2	351,2	5,7	0	0,01
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			1390	42,71	40,35	176,56	1387,53	38,05	0,665	1,082	71,59	0,236	513,41	622,84	160,34	11,4	1260	174	0,02	1,05

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	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	каша геркулес	200	8	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0	0,05	0	224,54	214,36	68,58	2,58	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	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0,09	0,4	0	0	9	43,5	9,5	2	68	3,7	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
			550	12,1	10,8	88,1	501,5	39,25	0,32	0,43	0,06	0	281,02	281,08	91,03	4,68	222,9	3,7	0	0,15
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			1290	74,2	50,4	214,6	1471,6	53,89	0,63	1	0,49	0	359,69	575,11	159,96	10,66	1170	6,82	0,02	0,29

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	Imг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	13575	492,9	456,68	2080,6	14736,5	379,47	6,295	9,139	77,64	1,245	4365,84	6701,2	1941,4	131,501	9644	290,5	0,08	3,64
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1358	49,29	45,668	208,06	1473,65	37,947	0,6295	0,914	7,764	0,1245	436,584	670,12	194,14	13,1501	964,4	29,05	0,01	0,364

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	564	793,5

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

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

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

2012\*\*\* Сборник рецептур 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