


Утверждаю:

Директор МБОУ «Осинская СОШ №1»


Гимазова Н.Н.

«19» июля 2024г.

Примерное перспективное меню (завтрак, обед) для организации питания детей с пониженной калорийной диетой (НКД) в возрасте от 11 до 18 лет, с пребыванием в общеобразовательном учреждении до 6 часов, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Сезон: Осень - Зима

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН – СОФТ 2023 версия 1.2.8

С использованием сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 1997-2014г.

Технолог:  Царькова И.В.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД) ЗАВТРАК, ОБЕД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, С ПРИБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СОФТ 2023 версия 1.2.8

* ХЕ (ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА)

1 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	2,38 ХЕ	200	6.7	9.1	28.1	221.4	0.29	0.16	0.10	0.04	0.10	84.21	167.02	56.75	1.61	222.26	7.51	0.00	0.02	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 ХЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 ХЕ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	1,15 ХЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	5,18 ХЕ	530	9.0	9.8	50.7	329.6	10.29	0.24	0.14	0.04	0.10	111.52	204.12	71.76	5.01	541.49	11.19	0.00	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	0,10 ХЕ	80	0.9	4.9	3.7	64.5	16.24	0.04	0.03	0.10	0.00	13.77	25.74	14.10	0.76	199.24	1.70	0.00	0.01	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	1,22 ХЕ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	1,6 ХЕ	160	18.2	18.9	27.0	351.2	0.38	0.06	0.11	0.17	0.00	28.66	188.18	36.52	2.40	344.78	7.31	0.00	0.06	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1,8 ХЕ	200	0.7	0.3	9.4	55.1	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	18.90	3.06	4.86	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,15 ХЕ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	5,56 ХЕ	720	23.6	29.5	63.6	628.6	113.12	0.23	0.26	0.63	0.00	102.81	290.56	82.58	5.81	962.09	14.60	0.00	0.09		
Всего за день:	10,74 ХЕ		32.6	39.3	114.3	958.2	123.41	0.48	0.40	0.67	0.10	214.33	494.68	154.35	10.82	1503.58	25.78	0.00	0.12		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	4,14 XE	200	5.9	6.9	26.6	192.0	0.00	0.15	0.09	0.03	0.10	22.21	131.10	88.19	3.09	184.05	1.58	0.00	0.01	324	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1.6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	0,14 XE	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.47	39.71	8.97	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011
ГРУША	0,89 XE	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	6,77 XE	530	9.8	8.7	52.2	327.6	5.28	0.24	0.20	0.04	0.10	106.08	212.91	114.86	6.70	465.71	8.76	0.00	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	0,13 XE	80	0.6	8.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.01	0.00	16.74	30.74	10.19	0.73	102.65	2.18	0.00	0.01	19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	1,03 XE	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	0 XE	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	1,3 XE	160	2.1	6.3	12.8	117.3	10.96	0.07	0.06	0.49	0.00	35.89	59.41	26.13	1.16	428.69	5.35	0.00	0.03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,48 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	6,54 XE	820	35.8	26.8	42.2	555.0	36.84	0.26	0.15	0.85	0.15	155.42	367.95	88.41	5.62	641.50	11.36	0.01	0.06		
Всего за день:	13,31		45.6	35.5	94.4	882.6	42.12	0.50	0.35	0.89	0.25	261.51	580.86	203.27	12.32	1 107 21	20.12	0.01	0.08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	2,1 XE	155	3.5	5.4	25.8	165.9	0.23	0.03	0.06	0.03	0.08	53.62	77.53	20.65	0.36	98.30	4.42	0.00	0.01	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	3,75 XE	385	5.5	5.7	38.5	227.1	0.23	0.09	0.08	0.03	0.08	64.92	103.63	27.66	1.56	139.54	6.10	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	0,59 XE	80	1.0	0.1	5.2	26.3	1.55	0.03	0.05	1.55	0.00	35.62	38.41	26.54	0.70	155.20	3.88	0.00	0.04	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	0,83 XE	250	1.8	5.0	9.8	92.4	8.18	0.04	0.04	0.22	0.00	47.21	47.84	24.92	1.23	354.33	5.20	0.00	0.02	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	1,14 XE	100	14.2	15.9	12.4	250.2	0.62	0.09	0.12	0.03	0.00	36.53	147.81	24.15	1.94	231.67	5.32	0.00	0.08	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2,51 XE	150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.72	40.02	7.34	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,148 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	9,15 XE	810	24.5	26.8	75.0	640.9	10.35	0.28	0.25	1.79	0.00	141.58	300.18	90.45	5.99	845.33	16.84	0.01	0.15		
Всего за день:	12,9 XE		30.0	32.4	113.5	868.1	10.58	0.37	0.34	1.82	0.08	206.51	403.81	118.12	7.55	984.87	22.95	0.02	0.16		

4 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	0,05 XE	150	13,9	16,7	2,6	216,6	0,20	0,06	0,43	0,30	2,37	95,94	209,49	15,85	2,42	203,29	24,31	0,03	0,05	210	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,91	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	1,7 XE	380	15,9	17,0	15,3	277,8	0,20	0,12	0,46	0,30	2,37	107,25	235,59	22,86	3,62	244,52	25,99	0,03	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	0,20 XE	80	0,9	4,9	3,7	64,5	16,24	0,04	0,03	0,10	0,00	13,77	25,74	14,10	0,76	199,24	1,70	0,00	0,01	23	2011
СУП С БОБОВЫМИ	2,27 XE	250	8,1	5,4	18,2	154,5	0,80	0,22	0,05	0,20	0,00	51,53	85,41	35,23	2,48	302,88	2,74	0,00	0,02	119	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	1,08 XE	100	15,8	15,2	15,0	260,0	0,00	0,16	0,00	0,08	0,00	50,00	176,00	32,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	0,19 XE	30	0,3	1,8	1,5	23,4	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,82	4,20	2,52	0,10	32,47	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	2,88 XE	160	4,6	0,5	33,2	156,4	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	27,82	149,92	19,86	0,96	88,58	0,00	0,02	0,03	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,48 XE	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	10,73 XE	850	31,7	28,1	84,4	720,0	17,64	0,53	0,14	0,42	0,00	160,44	467,38	111,20	7,11	664,57	6,52	0,02	0,06		
Всего за день:			47,7	45,1	99,6	997,8	17,84	0,65	0,59	0,72	2,37	267,69	702,97	134,06	10,72	909,09	32,51	0,05	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	1,88 XE	250	4.0	3.4	16.7	114.1	0.34	0.04	0.08	0.02	0.03	81.57	63.78	11.94	0.45	120.43	6.15	0.00	0.00	120	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	1,15 XE	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	4,68 XE	580	6.4	4.1	39.2	222.3	10.34	0.13	0.12	0.03	0.03	108.88	100.88	26.96	3.85	439.67	9.83	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0,21 XE	80	1.2	4.1	3.5	56.4	12.16	0.02	0.02	0.00	0.00	30.06	22.32	10.28	0.65	130.76	2.13	0.00	0.01	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	0,28 XE	250	9.0	4.0	16.4	137.5	6.24	0.08	0.09	0.32	0.00	30.96	56.80	25.42	0.94	449.38	4.61	0.00	0.03	87	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	1,06 XE	100	18.3	20.2	9.0	291.1	0.00	0.07	0.13	0.01	0.11	16.01	188.28	29.79	3.08	341.78	7.30	0.00	0.05	267	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1,83 XE	160	9.0	2.4	40.8	219.9	0.00	0.24	0.13	0.00	0.00	23.52	198.48	133.90	4.68	280.19	2.43	0.00	0.02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	2,91 XE	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	7,89 XE	820	39.6	31.1	86.2	784.3	20.00	0.47	0.40	0.34	0.11	118.66	495.94	209.51	11.34	1 354.62	18.95	0.01	0.11		
Всего за день:	12,57 XE		46.0	35.2	125.4	1 006.6	30.34	0.60	0.52	0.36	0.14	227.55	596.82	236.47	15.20	1 794.29	28.78	0.01	0.12		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	2,0 XE	155	4.5	6.1	19.3	149.5	0.40	0.04	0.09	0.03	0.08	86.18	73.48	12.81	0.29	141.81	6.84	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.47	0.00	1.22	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	3,65 XE	395	7.1	6.4	36.3	231.1	0.40	0.12	0.12	0.03	0.08	98.85	108.28	21.62	1.89	196.62	9.08	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	0,13 XE	80	0.6	8.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.01	0.00	16.74	30.74	10.19	0.73	102.65	2.18	0.00	0.01	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	1,75 XE	250	2.4	5.1	15.3	117.3	0.74	0.03	0.02	0.20	0.00	20.66	26.41	10.08	0.56	69.82	1.17	0.00	0.01	105	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	0,36 XE	100	7.6	6.8	4.6	110.2	0.54	0.05	0.06	0.02	0.10	34.66	102.38	15.22	0.72	181.45	55.09	0.00	0.00	240	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1,88 XE	160	4.6	0.5	33.2	156.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	27.82	149.92	19.86	0.96	88.58	0.00	0.02	0.03	323	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	2,06 XE	200	0.1	0.1	0.9	7.0	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.48	2.56	5.32	0.14	31.39	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	8,78 XE	820	17.3	20.9	68.6	534.3	10.12	0.21	0.16	0.23	0.10	116.77	338.10	66.37	4.31	514.69	60.12	0.02	0.06		
Всего за день:	12,43 XE		24.4	27.3	104.9	765.4	10.52	0.32	0.28	0.26	0.18	215.62	446.38	87.99	6.20	711.31	69.20	0.02	0.06		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	2,38 XE	200	6.7	9.1	28.1	221.4	0.29	0.16	0.10	0.04	0.10	84.21	167.02	56.75	1.61	222.26	7.51	0.00	0.02	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	0,89 XE	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	4,92 XE	530	9.0	9.7	51.2	329.6	5.29	0.23	0.15	0.04	0.10	114.52	209.12	75.76	4.81	418.49	10.19	0.00	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	0,6 XE	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	5.43	0.00	0.01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,22 XE	250	2.4	2.9	19.3	113.2	9.60	0.11	0.07	0.20	0.00	31.22	70.29	29.94	1.24	677.21	6.43	0.00	0.04	77	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	0,86 XE	160	10.7	15.7	69.2	221.7	19.20	0.06	0.06	0.08	0.00	65.08	116.85	31.78	2.05	237.93	4.17	0.00	0.03	262	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,48 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	6,76 XE	720	16.3	23.8	107.7	470.9	31.91	0.24	0.18	0.29	0.00	135.64	243.36	84.58	5.48	1 180.02	17.71	0.00	0.08		
Всего за день:	11,68 XE		25.3	33.4	158.9	800.5	37.19	0.47	0.33	0.32	0.10	250.16	452.48	160.35	10.29	1 598.51	27.89	0.00	0.11		

8 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	3,29 XE	200	6.0	7.3	30.1	210.8	0.34	0.10	0.10	0.04	0.10	105.23	180.33	27.54	0.86	184.30	5.90	0.01	0.03	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	4,94 XE	430	8.0	7.6	42.8	272.0	0.34	0.16	0.13	0.04	0.10	116.54	206.43	34.56	2.06	225.54	7.58	0.01	0.03		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	0,34 XE	80	1.2	8.1	3.5	92.0	20.80	0.03	0.00	0.03	0.00	20.80	29.60	16.00	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	0,86 XE	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	0,39 XE	100	11.7	17.5	8.5	238.4	0.09	0.12	0.08	0.00	0.03	15.48	116.37	18.31	2.04	228.41	5.34	0.00	0.03	271	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	1,3 XE	160	2.1	6.3	12.8	117.3	10.96	0.07	0.06	0.49	0.00	35.89	59.41	26.13	1.16	428.69	5.35	0.00	0.03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,48 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	6,97 XE	820	19.2	37.4	54.0	631.1	38.54	0.36	0.22	0.73	0.03	137.31	301.45	94.47	6.24	1 184.28	16.78	0.00	0.10		
Всего за день:	11,91 XE		27.2	45.0	96.8	903.1	38.88	0.51	0.35	0.77	0.12	253.85	507.88	129.03	8.29	1 409.82	24.35	0.02	0.13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	2,98 XE	155	5.2	5.8	27.5	182.8	0.17	0.13	0.05	0.03	0.08	47.79	104.03	32.74	1.08	127.93	4.59	0.00	0.01	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	4,63 XE	385	7.1	6.0	40.2	244.0	0.17	0.18	0.07	0.03	0.08	59.10	130.13	39.75	2.28	169.16	6.27	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	0,82 XE	80	2.3	4.1	4.8	65.4	3.04	0.06	0.03	0.00	0.00	13.68	42.49	14.36	0.48	75.24	0.00	0.00	0.00	10	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	0,83 XE	250	1.8	5.0	9.8	92.4	8.18	0.04	0.04	0.22	0.00	47.21	47.84	24.92	1.23	354.33	5.20	0.00	0.02	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	0,03 XE	100	12.0	5.2	5.3	116.0	0.46	0.08	0.10	0.03	0.18	39.21	182.20	41.06	1.35	308.99	97.38	0.01	0.41	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	3,26 XE	150	3.7	7.3	38.8	235.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.86	74.04	24.60	0.53	54.14	0.76	0.01	0.02	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	2,91 XE	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	0,45 XE	810	21.9	22.1	75.2	588.8	13.28	0.27	0.22	0.25	0.18	127.08	376.62	115.07	5.57	945.21	105.82	0.02	0.46		
Всего за день:	14,08 XE		29.1	28.1	115.4	832.7	13.45	0.46	0.30	0.27	0.26	186.18	506.74	154.83	7.85	1114.37	112.09	0.02	0.47		

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	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	2,86 XE	160	10.5	14.1	30.6	293.1	0.07	0.07	0.07	0.05	0.00	217.65	139.16	16.50	1.07	78.65	0.67	0.01	0.02	204	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	0,05 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ГРУША	0,89 XE	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	5,4 XE	490	12.9	14.7	53.6	401.3	5.07	0.14	0.13	0.05	0.00	247.96	181.26	35.51	4.27	274.89	3.35	0.01	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	0,29 XE	80	0.9	4.9	3.7	64.5	16.24	0.04	0.03	0.10	0.00	13.77	25.74	14.10	0.76	199.24	1.70	0.00	0.01	23	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	1,6 XE	160	18.2	18.9	27.0	351.2	0.38	0.06	0.11	0.17	0.00	28.66	188.18	36.52	2.40	344.78	7.31	0.00	0.06	244	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	1,03 XE	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	1,6 XE	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,48 XE	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	7,0 XE	720	24.0	29.1	57.5	589.3	17.22	0.19	0.20	0.50	0.15	87.21	275.73	68.70	4.89	654.19	12.84	0.01	0.08		
Всего за день:	12,4 XE		36.9	43.7	111.2	990.6	22.29	0.33	0.33	0.55	0.15	335.17	456.98	104.21	9.17	929.08	16.19	0.03	0.11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	344,8	364,9	1134,3	9005,6	346.62	4.68	3.79	6.65	3.74	2 418.56	5 149.60	1 482.66	98.42	12 062.13	379.86	0.18	1.47
Среднее значение за период	34.5	36.5	113.4	900.6	34.66	0.47	0.38	0.67	0.37	241.86	514.96	148.27	9.84	1 206.21	37.99	0.02	0.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	36.5	48.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	464	791

технолог: Марфа Черокова И.В.