



Утверждаю:

Директор МБОУ

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКУ) 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

1 день

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг		
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6.7	9.1	28.1	221.4	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	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	530	9.0	9.8	50.7	329.6	10.29	0.24	0.04	0.10	111.52	204.12	71.76	5.01	541.48	11.19	0.00	0.03		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.9	3.7	64.5	16.24	0.04	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	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	368.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	18.2	18.9	27.0	351.2	0.38	0.06	0.11	0.00	28.66	188.18	36.52	2.40	344.78	7.31	0.00	0.06	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	9.4	55.1	88.00	0.01	0.05	0.16	18.90	3.06	4.86	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	720	23.6	29.5	63.6	628.6	113.12	0.23	0.26	0.63	102.81	290.56	62.58	5.81	962.09	14.60	0.00	0.09		
Всего за день:		32.6	39.3	114.3	968.2	123.41	0.48	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.9	6.9	26.6	152.0	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	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	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	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:	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	466.71	8.76	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	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	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	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	160	2.1	6.3	12.8	117.3	10.96	0.07	0.06	0.49	0.00	35.89	59.41	28.13	1.16	428.69	5.35	0.00	0.03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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:		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	1107.21	20.12	0.01	0.08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	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	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	36	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:	386	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	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 КАРТОВЕЛЕМ	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	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	1.84	231.67	5.32	0.00	0.08	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	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	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:	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:		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

Приним 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Вит. С	Вит. В1	Вит. В2		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	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	430	2008			
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	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	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	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.80	0.22	0.09	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	100	15.8	15.2	15.0	260.0	0.00	0.16	0.00	0.06	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	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	160	4.6	0.5	33.2	156.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	27.82	149.02	19.86	0.96	88.58	0.00	0.02	0.03	323	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	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					

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	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 РЖАНОПШЕННЫЙ	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	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:	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	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	250	2.4	5.1	15.3	117.3	0.74	0.03	0.02	0.20	0.00	20.96	26.41	10.08	0.56	69.82	1.17	0.00	0.01	105	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	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	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		
ПАТИТОК КЛОБЧЕННЫЙ	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 РЖАНОПШЕННЫЙ	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:	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:		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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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	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	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	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:	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	418.48	10.19	0.00	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1.1	4.9	6.6	74.6	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	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	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	252	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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:	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	1180.02	17.71	0.00	0.08		
Всего за день:		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	1598.51	27.89	0.00	0.11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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	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	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:	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"	80	1.2	8.1	3.5	92.0	20.80	0.03	0.08	0.03	0.00	20.80	29.60	16.00	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	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	229.41	5.34	0.00	0.03	271	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	429.69	5.35	0.00	0.03	141	2008
КОМПОЗИЦИЯ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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:	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:		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						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	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	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	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:	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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2.3	4.1	4.8	55.4	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	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	100	12.0	5.2	5.3	116.0	0.46	0.08	0.10	0.02	0.18	39.21	182.20	41.06	1.35	308.99	97.38	0.01	0.41	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	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
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	0.03	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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	845.21	105.82	0.02	0.46		
Всего за день:		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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	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	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	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	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:	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	80	0.9	4.9	3.7	54.5	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	160	18.2	18.9	27.0	351.2	0.38	0.06	0.11	0.17	0.00	28.68	188.18	36.52	2.40	344.78	7.31	0.00	0.06	244	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	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	0.33	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:	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:		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