

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ ПРИ ПЯТИ РАЗОВОМ ПИТАНИИ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1 2 8

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мкг	С, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100г	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.15	0.00	20.00	22.00	15.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2.5	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.05	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.50	0.00	0.00	9.9	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	28.5	23.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	2.4	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОЛОВА ШИПОВНИКА	290	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.25	3.05	4.85	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	3.89	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИ	50	5.3	0.7	33.5	153.2	0.00	0.14	0.06	0.08	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2009
Итого за прием пищи:	880	37.3	45.8	119.2	1 047.1	155.10	0.45	0.33	0.76	0.00	134.54	426.16	113.53	9.30	1 025.44	19.81	0.01	0.12		
Всего за День:		37.3	45.8	119.2	1 047.1	155.10	0.39	0.33	0.79	0.00	134.54	426.16	113.53	9.30	1 025.44	19.81	0.01	0.12		


  
 Утверждаю  
 Директор ИРБУУ  
 09  
 2023г

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Балки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																													Обед
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02										19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.50	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									148.2	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	180	28.2	7.2	0.8	182.0	18.90	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								307	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.09	0.60	0.13	49.84	69.82	29.23	1.26	473.84	6.76	0.00	0.00	143								143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00									349	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	910	40.1	38.5	86.8	862.0	39.36	0.36	0.22	0.96	0.28	182.92	429.55	103.56	7.90	780.92	16.11	0.01	0.06									16.11	2011	
Итого за прием пищи:		40.1	38.5	86.8	862.0	39.36	0.36	0.22	0.96	0.28	182.92	429.55	103.56	7.90	780.92	16.11	0.01	0.06											
Всего за день:		40.1	38.5	86.8	862.0	39.36	0.36	0.22	0.96	0.28	182.92	429.55	103.56	7.90	780.92	16.11	0.01	0.06											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	1.94	0.04	0.05	1.93	0.00	44.61	48.02	33.17	0.87	194.15	4.85	0.00	0.05	41	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.94	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.98	25.74	1.26	369.41	5.65	0.00	0.03	82	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.62	0.09	0.13	0.07	0.14	37.40	149.41	24.18	1.96	233.41	5.33	0.00	0.08	295	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.7	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.65	41.89	8.14	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008							
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008							
УЛБЕ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	910	29.5	35.4	135.4	983.2	13.10	0.40	0.30	2.22	0.14	148.35	368.79	108.44	8.62	904.77	20.31	0.00	0.15		2008							
Всего за день:		29.5	35.4	135.4	983.2	13.10	0.40	0.30	2.22	0.14	148.35	368.79	108.44	8.62	904.77	20.31	0.00	0.15									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Са, мг	Ф, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Са, мг	Ф, мг					
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	24.90	0.00	0.05	0.05	0.20	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	268.37	1.44	0.00	0.02	0.02								23	2011
СУП С БОБОВЫМИ	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	0.02	1.19								119	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	250.0	0.00	0.16	0.00	0.08	0.00	50.60	176.00	32.00	0.12	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.39								239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.50	0.01	0.00	0.03	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64								364	2008
РИС СТЕВАНДИ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	3.25								325	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.84	0.90	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.49								349	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.05	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	168.88	4.48	0.00	0.00	0.00	8.65								865	2011
Итого за прием пищи:	940	35.3	38.0	131.5	1 011.1	26.30	0.60	0.17	0.65	0.00	163.47	435.03	128.57	9.07	681.24	9.65	0.00	0.00	0.04									965	2011
Всего за день:		35.3	38.0	131.5	1 011.1	26.30	0.60	0.17	0.65	0.00	163.47	435.03	128.57	9.07	681.24	9.65	0.00	0.00	0.04									965	2011



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		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	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,69	13,23	0,81	171,86	2,36	0,00	0,01	45	2011							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	59,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	87	2012							
ЩИПЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫМ	100	18,4	26,5	9,0	347,6	0,00	0,07	0,13	0,04	0,20	16,65	189,39	29,81	3,09	343,03	7,31	0,00	0,05	267	2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,06	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,60	0,00	0,00	364	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ	180	3,7	20,6	25,2	301,3	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,14	100,41	35,44	1,43	897,32	6,87	0,00	0,04	128	2011							
КОМОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	25,7	108,6	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	17,32	5,94	5,11	0,58	89,42	0,40	0,00	0,00	396	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	940	38,7	59,3	121,4	1178,9	41,31	0,48	0,46	0,60	0,47	160,75	454,89	128,59	10,21	2074,78	29,07	0,00	0,14									
Всего за день:		38,7	59,3	121,4	1178,9	41,31	0,48	0,46	0,60	0,47	160,75	454,89	128,59	10,21	2074,78	29,07	0,00	0,14									

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,00	0,02	19	2008						
СВИТ С МАКАРОНИЙМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАСТОРЕЛЕМ	250	3,9	2,8	49,0	117,0	6,00	0,09	0,00	0,20	0,00	22,00	54,00	21,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008						
ФРИКАДЕ ЛЬЯКИ РЫБНЫЕ	120	9,1	7,0	5,6	127,3	0,65	0,06	0,08	0,05	0,23	42,16	174,08	18,26	0,88	219,09	66,19	0,00	0,00	0,01	240	2011						
КАША ПЕ ВЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,4	6,2	38,2	230,0	0,00	0,06	0,00	0,04	0,00	27,71	165,68	23,55	1,39	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
НАПИТОК КИСКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,2	39,9	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	109,60	4,48	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	930	24,6	26,9	123,2	836,0	17,30	0,38	0,18	0,34	0,23	139,12	474,34	96,08	7,41	488,31	73,40	0,00	0,00	0,02								
Всего за день:		24,6	26,9	123,2	836,0	17,30	0,38	0,18	0,31	0,23	139,12	474,34	96,08	7,41	488,31	73,40	0,00	0,00	0,02								

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод бл. 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг	S, мг	Zn, мг			
																													В3, мг	В5, мг	В6, мг
Обед																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	35.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.28	26.33	0.95	47.49	4.69	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.66	12.25	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.45	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	23.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	59.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	840	25.1	37.2	100.4	839.1	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.89	341.50	111.56	8.95	1279.15	21.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		25.1	37.2	100.4	839.1	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.89	341.50	111.56	8.95	1279.15	21.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг									
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008						
РАССОЛЫ-НИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.00	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	1485.78	4.40	0.00	0.00	0.03	96	2011						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.00	0.00	0.19	16.89	118.05	18.33	2.06	230.20	5.33	0.00	0.00	0.03	271	2011						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	154.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.36	29.66	1.19	521.00	5.56	0.00	0.00	0.04	143	2011						
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	330	2008						
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВОЛЬСТВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	394	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.00	0.00	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1.356	20.48	0.00	0.00	0.10								
Итого за прием пищи:	940	23.8	57.5	107.5	1049.5	48.11	0.48	0.20	0.88	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1.356	20.48	0.00	0.00	0.10								
Всего за день:		23.8	57.5	107.5	1049.5	48.11	0.48	0.20	0.88	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1.356	20.48	0.00	0.00	0.10								



9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Л, мкг	Na, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,2	9,2	90,7	8,78	0,06	0,06	0,24	0,00	26,56	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	0,03	25	2012				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	230	2,0	6,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	358,41	5,65	0,00	0,03	0,03	82	2011				
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	15,4	8,2	234,9	3,69	0,15	0,18	0,80	0,00	42,56	162,65	3,72	1,01	389,32	39,18	0,03	0,31	0,31	61	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ(ЗАМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД(СМОРОДИНЫ)	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	0,00	375	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	102,2	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	920	29,5	34,7	124,7	936,0	45,21	0,43	0,33	1,43	0,00	155,80	412,85	131,28	7,40	1,258	52,89	0,03	0,37	0,37						
Всего за день:		29,5	34,7	124,7	936,0	45,21	0,43	0,33	1,43	0,00	155,80	412,85	131,28	7,40	1,258	52,89	0,03	0,37	0,37						

10 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ед, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	53,5	3,88	0,01	0,03	0,06	0,00	32,30	3,766	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	0,08	244	2012										
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,7	33,8	439,4	0,48	0,09	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	349	2011											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	118,2	2011										
СУП С ПЛЕИКАМИ	300	3,4	5,9	18,9	134,6	0,72	0,04	0,05	0,27	0,18	37,56	42,91	12,72	0,65	82,55	2,57	0,01	0,01	0,01	3	2008										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,5	133,2	0,00	0,14	0,06	0,06	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,3	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	153,00	39,04	7,96	0,34	90,310	22,99	0,02	0,11													
Итого за прием пищи:	920	38,1	46,4	120,6	1 057,6	5,08	0,30	0,28	0,58	0,18	282,50	483,41	102,55	8,41	903,10	22,99	0,02	0,11													
Всего за день:		38,1	46,4	120,6	1 057,6	5,08	0,30	0,28	0,58	0,18	282,50	483,41	102,55	8,41	903,10	22,99	0,02	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	322.0	419.7	1170.8	9799.5	455.03	4.12	2.84	9.09	1.76	1763.48	4204.05	1138.94	86.66	10793.39	285.07	0.07	1.20					
Среднее значение за период	32.2	42.0	117.1	980.0	45.50	0.41	0.28	0.91	0.18	176.35	420.40	113.89	8.67	1079.34	28.51	0.01	0.12					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	38.5	48.4																			

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	913