

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ С ПРИЕЗЖАНИЕМ 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			И, мг	So, мг	Ф, мг	
Салат из свежих помидоров со свежими перцем	60	0,7	6,1	2,2	63,6	34,80	0,03	0,00	0,10	0,00	12,00	13,20	9,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26	2008
Плов из отварной говядины	200	1,4	4,1	8,6	77,3	6,80	0,05	0,04	0,16	0,00	28,87	37,58	17,13	0,73	293,33	3,12	0,00	0,02	0,02	99	2011
Напиток из плодов шиповника	200	28,5	29,6	42,2	548,8	0,60	0,10	0,11	0,27	0,00	44,79	294,03	57,06	3,75	538,77	11,43	0,01	0,10	244	2011	
Хлеб ржаной пшеничный	40	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	750	33,9	40,3	98,7	903,8	130,20	0,25	0,29	0,68	0,00	7,20	34,80	7,50	1,60	54,40	2,24	0,09	0,00	2011	2008	
Всего за день:		33,9	40,3	98,7	903,8	130,20	0,26	0,29	0,68	0,00	112,12	383,07	99,65	7,16	897,71	18,79	0,01	0,12			


 Директор МБОУ _____
 Утверждаю _____
 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белик. г	Жиры. г	Углевод. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мкг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ КОРКОВИ	50	0,7	0,1	6,8	31,4	1,18	0,03	0,03	1,16	0,00	28,77	28,81	19,90	0,57	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,56	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ВРОЙЛЕНОВ-ЦЕЛЛЮЗ	90	12,9	20,8	11,3	294,5	0,56	0,08	0,12	0,06	0,12	33,71	134,41	21,76	1,76	206,95	4,79	0,00	0,07	295	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,6	5,0	33,0	200,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,13	37,19	7,23	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008							
КАСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	115,0	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							
ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,00	1,60	51,40	2,24	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	750	23,7	30,9	106,0	801,5	10,55	0,28	0,22	1,40	0,12	118,57	284,72	79,09	6,12	675,56	14,46	0,00	0,12		2008							
Всего за день:	23,7	30,9	106,0	801,5	10,55	0,28	0,22	1,40	0,12	118,57	284,72	79,09	6,12	675,56	14,46	0,00	0,12										

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	10,88	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011								
СУП С БОБОВЫМИ	200	6,5	4,3	14,6	123,6	0,64	0,18	0,04	0,16	0,00	41,23	68,33	28,18	1,99	242,30	2,19	0,00	0,01	119	2011								
КОТЛЕТЫ ИЗ БИЛГОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,2	13,7	13,5	234,0	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00	45,00	58,40	28,90	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008								
СУГС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	39,5	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	7,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008								
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	8,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,20	65,10	20,28	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2011								
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОХРУЖКОВ	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	349	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,09	0,00										
Итого за прием пищи:	780	28,5	31,7	103,6	815,3	16,18	0,45	0,11	0,51	0,00	127,34	347,52	100,78	6,36	458,53	6,29	0,00	0,03										
Всего за день:		28,5	31,7	103,6	815,3	16,18	0,45	0,11	0,51	0,00	127,34	347,52	100,78	6,36	458,53	6,29	0,00	0,03										

5 День

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.6	3.0	5.3	93.0	10.31	0.01	0.02	0.03	0.00	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2014							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.2	7.7	13.2	106.3	5.83	0.07	0.07	0.28	0.05	28.16	47.04	21.40	0.78	371.15	3.69	0.00	0.03	87	2012							
ЩИЩЕЛЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	16.5	23.8	8.1	312.5	0.00	0.06	0.12	0.04	0.18	14.98	170.40	26.82	2.78	308.60	6.57	0.00	0.04	267	2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.5	2.2	38.6	0.60	0.01	0.00	0.05	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.04	364	2008							
КАРПОДЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.3	18.2	22.4	266.9	10.85	0.13	0.11	0.05	0.18	44.04	89.22	31.50	1.27	757.37	8.77	0.00	0.04	128	2011							
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	29.7	108.6	4.00	0.01	0.04	0.00	0.00	17.32	5.94	5.11	0.36	89.42	0.40	0.00	0.00	385	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	385	2008							
Итого за прием пищи:	780	31.4	51.1	93.9	965.6	31.59	0.36	0.37	0.50	0.41	141.42	359.22	103.38	7.67	1724.10	23.09	0.00	0.12									
Всего за день:		31.4	51.1	93.9	965.6	31.59	0.36	0.37	0.50	0.41	141.42	359.22	103.38	7.67	1724.10	23.09	0.00	0.12									

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРЧИКОМ	60	1.0	3.1	5.5	54.4	5.27	0.04	0.03	0.21	0.00	16.17	27.97	12.30	0.52	195.71	1.57	0.00	0.02	25	2012					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.6	10.1	90.7	6.83	0.03	0.04	0.18	0.00	41.76	41.50	20.59	1.01	294.72	4.52	0.00	0.02	82	2011					
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15.8	15.4	8.2	234.9	3.89	0.15	0.15	0.80	0.00	42.51	102.60	37.08	1.01	389.12	36.17	0.03	0.31	61	2008					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.9	6.7	35.0	216.5	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.20	65.10	20.26	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОДСМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.00	8.91	9.33	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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					
Итого за прием пищи:	770	25.3	30.3	97.2	768.5	39.95	0.32	0.26	1.24	0.00	127.93	340.88	107.77	5.13	1040.08	48.19	0.03	0.35		2008					
Всего за день:		25.3	30.3	97.2	768.5	39.95	0.32	0.26	1.24	0.00	127.93	340.88	107.77	5.13	1040.08	48.19	0.03	0.35							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур/ы	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод лн, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Sh, мг	F, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Sh, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.03	0.03	0.03	19.38	22.68	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ПЛОВ ИЗ ОВАРЬНОИ ГОВЯДИНЫ	170	15.4	20.2	28.7	373.5	0.41	0.07	0.12	0.18	0.00	30.50	199.92	38.80	7.98	0.34	365.52	7.77	0.01	0.07	2.44	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	118.2	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	0.53	63.77	2.14	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	720	28.2	38.7	75.5	768.8	3.34	0.12	0.17	0.50	0.15	243.53	359.26	70.69	4.16	804.10	13.99	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.2	38.7	75.5	768.8	3.34	0.12	0.17	0.50	0.15	243.53	359.26	70.69	4.16	804.10	13.99	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

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	264,7	358,2	905,4	7953,1	372,81	2,94	2,19	7,30	1,55	1449,34	3404,72	905,47	61,26	8743,61	228,42	0,06	1,07					
Среднее значение за период	26,5	35,8	90,5	795,3	37,28	0,29	0,22	0,73	0,15	144,93	340,47	90,55	6,13	874,36	22,84	0,01	0,11					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	40,5	46,2																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	765