

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, 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  
(Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна) 2008-2012г.)

**1 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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	0.01	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	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	388	2011
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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37.3</b>	<b>45.8</b>	<b>119.2</b>	<b>1 047.1</b>	155.10	0.36	0.33	0.79	0.00	134.54	436.16	113.53	9.30	1 025.44	0.01	0.12		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>45.8</b>	<b>119.2</b>	<b>1 047.1</b>	155.10	0.36	0.33	0.79	0.00	134.54	436.16	113.53	9.30	1 025.44	0.01	0.12		

**2 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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
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	0.00	0.02	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	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	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.08	0.60	0.13	49.84	69.82	29.23	1.26	473.84	0.00	0.04	143	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	349	2011
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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>40.1</b>	<b>38.5</b>	<b>86.8</b>	<b>862.0</b>	<b>39.38</b>	<b>0.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>182.92</b>	<b>429.55</b>	<b>103.56</b>	<b>7.90</b>	<b>780.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.1</b>	<b>38.5</b>	<b>86.8</b>	<b>862.0</b>	<b>39.38</b>	<b>0.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>182.92</b>	<b>429.55</b>	<b>103.56</b>	<b>7.90</b>	<b>780.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		

**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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	1.94	0.04	0.06	1.93	0.00	44.61	48.02	33.17	0.87	194.15	0.00	0.05	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.62	0.09	0.13	0.07	0.14	37.49	149.41	24.18	1.96	233.41	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	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	411	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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29.5</b>	<b>35.4</b>	<b>135.4</b>	<b>983.2</b>	<b>13.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>2.22</b>	<b>0.14</b>	<b>158.35</b>	<b>368.79</b>	<b>108.44</b>	<b>8.62</b>	<b>904.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>35.4</b>	<b>135.4</b>	<b>983.2</b>	<b>13.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>2.22</b>	<b>0.14</b>	<b>158.35</b>	<b>368.79</b>	<b>108.44</b>	<b>8.62</b>	<b>904.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		

**4 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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	24.90	0.05	0.05	0.21	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	268.37	0.00	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	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	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	364	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	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2011
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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>35.3</b>	<b>38.0</b>	<b>131.5</b>	<b>1 011.1</b>	<b>26.30</b>	<b>0.60</b>	<b>0.17</b>	<b>0.65</b>	<b>0.00</b>	<b>163.47</b>	<b>435.03</b>	<b>128.57</b>	<b>9.07</b>	<b>681.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.3</b>	<b>38.0</b>	<b>131.5</b>	<b>1 011.1</b>	<b>26.30</b>	<b>0.60</b>	<b>0.17</b>	<b>0.65</b>	<b>0.00</b>	<b>163.47</b>	<b>435.03</b>	<b>128.57</b>	<b>9.07</b>	<b>681.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		

**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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
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	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	58.85	26.79	0.98	464.35	0.00	0.03	87	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	0.00	0.05	267	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	0.00	0.04	128	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	25.7	108.6	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	17.32	5.94	5.11	0.58	89.42	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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>38.7</b>	<b>59.3</b>	<b>121.4</b>	<b>1 178.9</b>	41.31	0.48	0.46	0.60	0.47	180.75	454.88	128.59	10.21	2 074.78	0.00	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>59.3</b>	<b>121.4</b>	<b>1 178.9</b>	41.31	0.48	0.46	0.60	0.47	180.75	454.88	128.59	10.21	2 074.78	0.00	0.14		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
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	0.00	0.02	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	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	101	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.1	7.0	5.6	122.3	0.65	0.06	0.08	0.05	0.23	42.16	124.08	18.26	0.88	219.09	0.00	0.01	240	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.4	6.2	38.2	230.0	0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	27.71	185.68	23.56	1.39	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91	2.56	5.32	0.14	32.11	0.00	0.00	437	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	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>24.6</b>	<b>26.9</b>	<b>123.2</b>	<b>835.0</b>	<b>17.30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>139.12</b>	<b>474.34</b>	<b>96.08</b>	<b>7.41</b>	<b>488.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.6</b>	<b>26.9</b>	<b>123.2</b>	<b>835.0</b>	<b>17.30</b>	<b>0.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>139.12</b>	<b>474.34</b>	<b>96.08</b>	<b>7.41</b>	<b>488.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		

**7 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	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	36.00	19.00	1.00	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	474.49	0.00	0.03	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	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	0.00	0.06	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	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2011
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	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>25.1</b>	<b>37.2</b>	<b>100.4</b>	<b>839.1</b>	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.88	341.50	111.56	8.85	1 279.15	0.00	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.1</b>	<b>37.2</b>	<b>100.4</b>	<b>839.1</b>	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.88	341.50	111.56	8.85	1 279.15	0.00	0.09		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
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	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	0.00	0.03	96	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.09	0.05	0.19	16.88	118.05	18.33	2.06	230.20	0.00	0.03	271	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.39	29.66	1.19	521.00	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	0.00	0.00	330	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>23.8</b>	<b>57.5</b>	<b>107.5</b>	<b>1 049.5</b>	48.11	0.48	0.29	0.89	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1 356.85	0.00	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.8</b>	<b>57.5</b>	<b>107.5</b>	<b>1 049.5</b>	48.11	0.48	0.29	0.89	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1 356.85	0.00	0.10		

**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	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.7	5.2	9.2	90.7	8.78	0.06	0.06	0.34	0.00	26.96	46.62	20.49	0.86	326.19	0.00	0.03	25	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	0.00	0.03	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	42.56	162.65	37.12	1.01	389.32	0.03	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	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	0.00	0.00	375	2011	
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	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>29.5</b>	<b>34.7</b>	<b>124.7</b>	<b>936.0</b>	45.21	0.43	0.33	1.43	0.00	156.80	412.85	131.28	7.40	1 298.8 3	0.03	0.37			
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>34.7</b>	<b>124.7</b>	<b>936.0</b>	45.21	0.43	0.33	1.43	0.00	156.80	412.85	131.28	7.40	1 298.8 3	0.03	0.37			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	0.00	0.02	33	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22.8	23.7	33.8	439.4	0.48	0.08	0.14	0.21	0.00	35.87	235.20	45.65	3.00	431.19	0.01	0.08	244	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	349	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	3.4	5.9	16.9	134.8	0.72	0.04	0.05	0.27	0.18	37.56	42.91	12.72	0.65	82.55	0.01	0.01	118.2	2011
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	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>38.1</b>	<b>46.4</b>	<b>120.6</b>	<b>1 057.6</b>	<b>5.08</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.58</b>	<b>0.18</b>	<b>282.50</b>	<b>483.41</b>	<b>102.55</b>	<b>8.41</b>	<b>903.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.1</b>	<b>46.4</b>	<b>120.6</b>	<b>1 057.6</b>	<b>5.08</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.58</b>	<b>0.18</b>	<b>282.50</b>	<b>483.41</b>	<b>102.55</b>	<b>8.41</b>	<b>903.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		

### 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	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	1 763.48	4 204.05	1 138.94	86.66	10 793.39	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	1 079.34	0.01	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.1	38.5	48.4													

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

Возраст детей	Обед
12-18 лет	913

