

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ 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
(Сборники рецептур 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 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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	0,01	0,02	108	2011
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15,4	19,8	15,6	302,2	7,85	0,12	0,15	0,27	0,00	26,94	166,45	34,62	2,05	646,00	0,02	0,12	309	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	5,8	61,3	17,71	0,01	0,01	0,00	0,00	29,46	21,71	10,05	0,41	182,46	0,00	0,01	47	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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
Итого за прием пищи:	730	25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,69	7,47	1 221,41	0,03	0,14		
Всего за день:		25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,69	7,47	1 221,41	0,03	0,14		

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	Se, мг			F, мг
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	6,40	0,07	0,00	0,16	0,00	20,00	58,40	20,80	0,80	0,00	0,00	0,00	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,8	21,6	150,3	5,33	0,15	0,00	0,04	0,00	50,10	90,61	30,91	1,17	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12,3	12,0	6,3	183,0	3,04	0,11	0,10	0,62	0,00	33,11	126,52	28,82	0,77	302,68	0,02	0,24	61	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	0,00	0,01	24	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
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
Итого за прием пищи:	800	23,8	25,7	105,4	748,3	26,79	0,51	0,19	0,87	0,00	133,71	373,69	107,44	6,92	537,21	0,02	0,25		
Всего за день:		23,8	25,7	105,4	748,3	26,79	0,51	0,19	0,87	0,00	133,71	373,69	107,44	6,92	537,21	0,02	0,25		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	2,3	2,4	16,1	95,4	5,28	0,09	0,05	0,17	0,04	19,32	56,60	23,44	0,90	388,47	0,00	0,02	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,8	15,8	3,5	210,9	1,55	0,04	0,09	0,23	0,00	25,20	126,41	20,64	1,94	307,39	0,00	0,04	246	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,00	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	346	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	0,00	0,01	19	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
Итого за прием пищи:	810	26,3	30,1	86,0	720,1	44,69	0,34	0,22	0,54	0,04	187,95	346,47	103,52	8,03	882,85	0,00	0,08		
Всего за день:		26,3	30,1	86,0	720,1	44,69	0,34	0,22	0,54	0,04	187,95	346,47	103,52	8,03	882,85	0,00	0,08		

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	Se, мг			F, мг
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,5	4,0	5,4	64,2	10,96	0,02	0,03	0,16	0,00	43,44	28,53	14,75	0,75	151,54	0,00	0,01	87	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	15,2	26,2	28,3	410,2	14,87	0,19	0,19	0,42	0,00	42,21	202,29	54,04	2,80	1 112,54	0,01	0,13	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,00	0,01	23	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0,3	0,1	31,6	130,1	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	401	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
Итого за прием пищи:	720	22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,39	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	1 664,93	0,01	0,16		
Всего за день:		22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,39	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	1 664,93	0,01	0,16		

5 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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	99	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	0,00	0,01	52	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14,2	15,3	12,1	243,0	0,00	0,13	0,09	0,00	0,00	11,91	140,62	23,00	2,14	267,66	0,00	0,04	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,70	216,65	145,25	4,92	0,00	0,00	0,00	181	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	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
Итого за прием пищи:	820	35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,64	0,18	0,30	0,00	124,87	575,58	238,31	12,99	650,19	0,00	0,05		
Всего за день:		35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,64	0,18	0,30	0,00	124,87	575,58	238,31	12,99	650,19	0,00	0,05		

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	Se, мг	F, мг		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,3	17,9	195,5	9,00	0,11	0,12	0,22	0,06	37,09	132,23	36,26	2,15	763,12	0,00	0,05	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,60	1,80	0,00	0,00	0,00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,0	33,0	200,4	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,13	37,19	7,23	0,83	0,00	0,00	0,00	209	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	26,2	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00	355	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
Итого за прием пищи:	840	47,0	21,6	113,9	842,1	40,28	0,42	0,21	0,43	0,06	128,78	455,33	103,41	8,58	1 049,40	0,00	0,05		
Всего за день:		47,0	21,6	113,9	842,1	40,28	0,42	0,21	0,43	0,06	128,78	455,33	103,41	8,58	1 049,40	0,00	0,05		

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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,8	4,7	16,3	118,4	3,06	0,05	0,05	0,01	0,09	24,16	42,02	12,83	0,66	233,49	0,00	0,01	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	9,0	8,3	4,2	124,8	1,20	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	86,40	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,8	4,9	40,2	219,7	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,73	83,20	27,73	0,64	0,00	0,00	0,00	323	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,3	2,34	0,05	0,02	0,00	0,00	10,45	32,21	10,86	0,37	57,48	0,00	0,00	10	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01		
Всего за день:		21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01		

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	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,0	8,0	74,5	6,40	0,03	0,03	0,16	0,00	31,22	38,05	14,54	0,65	195,50	0,00	0,02	98	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,1	5,0	25,1	157,8	22,40	0,16	0,00	0,04	0,00	22,40	84,25	31,99	1,28	0,00	0,00	0,00	333	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,0	8,4	4,5	160,3	8,44	0,14	0,99	4,01	0,00	25,77	172,83	11,73	3,73	197,15	0,02	0,12	261	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	0,00	0,01	47	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
Итого за прием пищи:	790	22,7	21,2	95,8	685,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14		
Всего за день:		22,7	21,2	95,8	685,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14		

9 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	Se, мг			F, мг
Обед																			
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	0,00	0,02	82	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	10,1	3,2	0,0	68,4	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	7,20	73,79	10,80	0,27	0,00	0,00	0,00	238	2008
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,3	41,4	238,3	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	30,47	81,22	29,72	0,62	60,03	0,01	0,03	304	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	401	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
Итого за прием пищи:	790	21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	291,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06		
Всего за день:		21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	291,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06		

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
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	99	2008
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15,4	19,8	15,6	302,2	7,85	0,12	0,15	0,27	0,00	26,94	166,45	34,62	2,05	646,00	0,02	0,12	309	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	0,00	0,01	24	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
Итого за прием пищи:	720	26,4	27,8	86,0	700,8	22,67	0,42	0,24	0,49	0,00	100,89	367,81	91,73	7,34	881,73	0,02	0,13		
Всего за день:		26,4	27,8	86,0	700,8	22,67	0,42	0,24	0,49	0,00	100,89	367,81	91,73	7,34	881,73	0,02	0,13		