



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур					
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	В2	Са	Мg	Р	Fe	К	Na	Cl	Ca	Мg	Р	Fe		К	Na	Cl		
<b>Завтрак</b>																											
Котлета рыбная "Бюлганда"	90	11,1	8	9,81	158	0,07	1,22	8,67	0,14	0,06	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41										ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	49,21	33,14	96,23	1,37	757,29	74,31	0,04									312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	9	0,4	116	0,8										71	2015
Батон йодированный	25	1,66	1	12,85	68	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,76	0,9										377	2015
Чай с лимоном, сахарным пастою 200г/15г	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01										
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>641</b>	<b>17,39</b>	<b>14</b>	<b>72,11</b>	<b>490</b>	<b>0,31</b>	<b>44,41</b>	<b>34,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>125,52</b>	<b>103,44</b>	<b>306,76</b>	<b>5,69</b>	<b>1 364,43</b>	<b>189,45</b>	<b>0,05</b>										
<b>Обед</b>																											
Рассольник Ленинградский с перловой, курой 250/20	270	6,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,06		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07									96	2015
Суп из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,09	20,71	154,54	2,3	285,51	80,74	0,01									260	2015
Рис отварной	150	3,25	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,8	55,31	80,76										302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8												349	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96											
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01										
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,15</b>	<b>52</b>	<b>164,89</b>	<b>1 264</b>	<b>1,2</b>	<b>18,64</b>	<b>41,93</b>	<b>0,7</b>	<b>1,88</b>	<b>85,07</b>	<b>102,1</b>	<b>435,85</b>	<b>8,8</b>	<b>1 000,33</b>	<b>234,82</b>	<b>0,08</b>									19,46	
<b>Итого за день</b>		<b>49,54</b>	<b>66</b>	<b>237</b>	<b>1 754</b>	<b>1,51</b>	<b>63,05</b>	<b>76,58</b>	<b>0,93</b>	<b>2,16</b>	<b>210,69</b>	<b>205,54</b>	<b>742,61</b>	<b>14,49</b>	<b>2 364,76</b>	<b>424,27</b>	<b>0,14</b>									19,46	





5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Бриошь булочка	90	21,48	16	5,88	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	17,33	186,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2015		
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	29,75	0,7	45,85	1,26			2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	25,25						
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236					0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	655	31,74	32	109,53	852	0,34	40,47	86,53	0,44	0,38	108,06	78,22	318,02	6,36	1 373,44	120,01	0,15	0,02		
<b>Обед</b>																				
Борщ на свежей капусте с картофелем, мясом	260	4,31	3	12,61	83	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	366,11	85,47	0,03	0,07		
Плов со свиной	200	15,3	35	38,66	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62		
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05			0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	853	27,28	53	136,66	1 132	0,37	22,92	19,67	0,65	0,66	120,77	110,87	428,68	7,94	987,27	222,91	0,07	20,69		
Итого за день		59,02	85	246,09	1 984	0,71	63,39	86,2	1,09	1,04	228,83	189,09	746,7	14,3	2 360,71	342,92	0,22	20,71		

1 день, 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак			Обед				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
						B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	S, мг	Ca, мг										
Шницель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09			ТТК			
Макарон отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,06	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		309			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376			
Бато́нчик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,15	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08							
Брусок 1 шт	130	0,52	1	12,74	81	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	625	20,36	36	95,61	782	0,26	13,1	0,54	0,19	65,4	55,5	238,03	7,6	725,79	127,02	0,02	0,02	17,1				
Суп картофельный с горохом пущенным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,65	106,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07		102			
Бифстроганов из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,46	228	0,05	0,08	20	0,01	37,62	17,24	125,2	1,79	68,86	82,58	0,01			62			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01		302			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376			
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	60	0,05			0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62							
Бато́нчик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9							
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06			0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Итого за Обед	848	38,6	40	144,22	1 108	0,79	11,27	0,26	0,77	131,38	220,76	546,24	12,36	1 050,88	221,06	0,07	0,07					
Итого за день		59,96	76	240,03	1 890	1,05	24,37	0,8	0,96	196,78	276,26	784,27	19,96	1 776,67	348,08	0,09	0,14					

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	26,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		71	2015	
Чай с сахаром 200/15	216	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	36,3	1,08					
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,62</b>	<b>28</b>	<b>53,95</b>	<b>528</b>	<b>0,15</b>	<b>8,64</b>	<b>4,39</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>59,12</b>	<b>56,28</b>	<b>218,49</b>	<b>5,85</b>	<b>549,43</b>	<b>46,75</b>	<b>0,04</b>	<b>16,76</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщи из свежей капусты с картофелем, мукой 250/20	270	6,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд. конц.)	250	17,15	6	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,06	0,02	259	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015	
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
<b>Итого за Обед</b>	<b>822</b>	<b>32,34</b>	<b>24</b>	<b>121,54</b>	<b>830</b>	<b>1,42</b>	<b>66,6</b>	<b>16,45</b>	<b>0,1</b>	<b>1,96</b>	<b>118,97</b>	<b>115,94</b>	<b>424,36</b>	<b>8,76</b>	<b>1 957,04</b>	<b>233,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45,96</b>	<b>52</b>	<b>175,59</b>	<b>1 358</b>	<b>1,57</b>	<b>75,24</b>	<b>20,84</b>	<b>0,54</b>	<b>2,15</b>	<b>178,09</b>	<b>172,22</b>	<b>642,85</b>	<b>14,61</b>	<b>2 516,47</b>	<b>280,65</b>	<b>0,18</b>	<b>16,85</b>			

3 день, 2 недели

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества										Витамины										Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг	Д, мг	Е2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сg, мг						
Каши "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250г	255	7,69	8	45,17	266	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	230,11	61,53	0,02	176	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	25,25				376	2015			
Батон подовальный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,6	25,5	0,6	39,3	1,08							
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за завтрак	630	10,66	10	88,36	487	0,26	14,58	42,5	0,08	0,25	181,97	72,78	239,98	5,39	664,06	66,21	0,03					
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с мясом, супом 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97			
Бриозы хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	11К			
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	65,31	60,76			302			
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015			
Сок	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	2,8	240	2			389	2015			
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04			0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18							
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
Итого за Обед	871	47,86	52	142,94	1257	0,47	40,27	210,48	1,11	0,9	443,46	125,7	635,48	8,14	1462,46	191,82	0,18	5,66				
Итого за день		58,52	62	231,3	1744	0,73	64,83	252,88	1,19	1,15	825,43	198,48	875,46	13,53	2128,52	257,03	0,21	5,66				

Сборник	№ рецепта	Тип рецепта	Минеральные вещества									
			Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сg, мг		



4 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Блиночек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,46	23,41	0,05	1,73	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,06	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	257,28	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	8,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,29				376	2015
Батон гидроовый	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>22,99</b>	<b>20</b>	<b>71,34</b>	<b>594</b>	<b>0,3</b>	<b>33,28</b>	<b>64,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,33</b>	<b>208,14</b>	<b>83,44</b>	<b>328,07</b>	<b>5,72</b>	<b>1 148,82</b>	<b>100,64</b>	<b>0,11</b>	<b>1,73</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015
Тертая "Солнечная" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Овощи натуральные свежие	90	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,29				376	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,38	46,24	1,9				
Кондитерские изделия	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,48	0,35				
<b>Итого за Обед</b>	<b>914</b>	<b>29,08</b>	<b>38</b>	<b>141,6</b>	<b>1 030</b>	<b>0,51</b>	<b>41,01</b>	<b>43,85</b>	<b>2,79</b>	<b>0,66</b>	<b>111,11</b>	<b>86,62</b>	<b>328,54</b>	<b>7,59</b>	<b>1 281,31</b>	<b>216,86</b>	<b>0,27</b>	<b>4,41</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,07</b>	<b>58</b>	<b>212,94</b>	<b>1 594</b>	<b>0,81</b>	<b>74,3</b>	<b>107,96</b>	<b>2,99</b>	<b>0,99</b>	<b>319,25</b>	<b>180,06</b>	<b>656,61</b>	<b>13,31</b>	<b>2 430,13</b>	<b>317,5</b>	<b>0,38</b>	<b>6,14</b>		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Липиды		Углеводы		Белки		Витамины		Минеральные вещества		№ п/п	Содержание						
	г	шт	г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг			тип	период				
																	г	шт	г	г
Гречка из свинины 60/50	100	11,34	28	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,52	248	0,31	21	0,06	0,16	20,47	138,84	209,08	4,9	264,1	60,46	0,01	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон подорожный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Кондитерское изделие	35	1,61	7	20,55	150					0,42	0,27	1,88	0,02	2,17	0,22					
Итого за завтрак	525	23,8	43	92,55	847	0,41	1,23	22,95	0,6	51,53	172,47	394,77	8,54	612,78	142,34	0,02				19,4
Сул картофельный с зел. горошком, говядиной 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3	0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983	
Плов со свинойной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	266	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2					2015
Компот из вишни см	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	8,54	5,72	6,6	-0,11	56,92	0,44					2015
Хлеб ржаной	28	1,85		49	49	0,05			0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,06	1,57					
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09		0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за обед	913	26,57	47	106,36	969	0,41	43,76	3,02	0,69	116,25	134,16	447,76	9,45	1 351,48	241,29	0,06				25,85
Итого за день	90	50,37		198,91	1 816	0,82	44,89	25,97	1,29	167,78	306,63	842,53	17,99	1 964,26	383,63	0,08				45,25

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Болтун, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
																		10,0
Итого за весь период	555,7	648	2 165,31	16 786	1,06	55,36	93,5	1,09	1,28	276,29	214,04	750,86	15,43	2 175,06	338,2	0,16	13,16	
Среднее значение за период	55,57	64,8	216,53	1 678,6														

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липшиной 2004г.