

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Е, мг	С, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Завтрак											
Овощи натуральные: свекла(сырец)/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	0,060	0,030	0,030	5,043	8,624	4,155	0,148 2
Котлета "Мясная"	90	9,980	4,298	9,170	114,882	0,960	2,580	0,680	27,670	143,040	32,650
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	198,975	0,201	0,208	0,960	47,112	115,326	40,980	1,422 312
Чай с сахаром 200 г/5р	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,000	0,000	5,400	8,240	4,400	0,895 376
Лимон 1 чайн	5	0,045	0,005	0,150	0,925	0,002	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030 377
Батон гидролепный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840	0,680	7,600	26,000	5,200 0,480
Итого за Завтрак	500	17,288	10,322	72,572	454,131	0,347	1,25	147,89	4,58	2,19	94,828 303,410 87,065 2,975
Обед											
Салат из говяжьей печени с морковью и мясным/Салат из говяжьей печени	60	0,931	3,050	5,638	53,722	0,018	0,427	121,422	18,654	1,361	24,462 18,654 25,032 0,336 43
Суп гороховый	250	7,286	11,205	21,635	216,527	0,285	0,000	252,256	0,000	2,475	37,887 126,461 43,632 2,281 139
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	686,040	0,979	0,949	261,700	20,795	280,751	71,228 1,164 433
Чай с сахаром 200 г/5р	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400 0,895 376
Батон гидролепный	30	1,500	0,580	10,280	48,000	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700 19,500 3,800 0,960
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,510	5,700	19,500	3,800 0,960
Итого за Обед	625	32,121	51,433	141,208	1195,214	1,076	3,514	628,918	0	10,926	94,314 453,006 148,192 5,625
Полдник											
Выпечное изделие(Сдобы с сахаром)	60	3,627	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	156,436	1,000	0,112	13,241 35,761 6,854 0,558
Вино	130	0,510	0,038	12,446	52,281	0,038	6,370	20,384	14,014	11,466	2,803
Сок в индивидуальной упаковке	300	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	0,000	0,000	0,112	33,625 48,775 18,12
Итого за Полдник	545	5,147	12,036	56,917	357,062	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625 48,775 18,12 3,338
Итого за день											
	1775	54,746	73,863	270,697	1967,427	1,538	4,845	951,614	9,58	13,226	227,797 806,191 253,367 11,918
4 день, 1 неделя											
Завтрак											
Шницель из свиных рубленый	90	9,890	23,005	8,590	286,205	0,430	0,000	2,870	9,670	96,690	14,090
Макароны отварные	180	7,863	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310	2,108	18,000	83,520 32,400 1,800 309
Чай с сахаром 200 г/5р	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400 0,895 376
Батон гидролепный	60	4,500	1,740	30,640	157,020	0,068	1,260	1,020	11,400	36,000	7,800 0,720
Итого за Завтрак	545	22,553	31,168	105,251	794,72	0,677	4,469	31,81	0	5,986	44,47 230,45 56,690 3,365
Обед											
Овощи натуральные: свекла(сырец)/Стручок, соевый	35	0,242	0,035	0,669	3,913	0,010	0,104	1,039	0,056	5,887	10,386 4,848 0,173 2
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,822	5,942	12,302	101,675	0,054	0,075	206,616	0,000	2,303	34,506 48,883 23,953 1,022 82
Желе по-домашнему	200	8,179	7,882	33,079	234,163	0,247	2,054	175,760	1,360	29,195	186,931 53,910 2,476 480
Чай с сахаром 200 г/5р	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400 0,895 376
Батон гидролепный	30	1,980	0,720	10,020	48,000	0,060	2,269	3,000	1,800	0,510	5,700 19,500 3,800 0,960
Хлеб ржаной	30	1,260	0,480	6,660	32,000	0,040	1,530	1,200	1,200	0,510	5,700 19,500 3,800 0,960
Итого за Обед	780	13,443	12,81	77,778	481,366	0,412	6,181	388,119	0	6,728	74,891 234,453 86,721 5,686
Полдник											
Выпечное изделие(вагрушка с сахаром)	70	9,871	7,286	32,464	231,191	0,088	2,975	37,717	2,326	54,799	107,951 13,677 0,748
Гриль	180	0,627	0,070	16,710	71,420	0,037	3,136	4,000	0,000	20,792	25,086 18,616 3,686
Сок в индивидуальной упаковке	430	11,468	7,898	68,245	323,159	0,136	2,975	30,853	4	2,326	84,951 132,679 32,483 4,355
Итого за Полдник	1725	47,964	51,946	251,869	1692,255	1,226	13,225	451,778	4	15,052	204,652 597,582 177,904 13,346

5 день, 1 неделя

Прем пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Специи натуральные свежемороженые/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,954	0,039	0,089	0,860	0,030	5,026	8,904	4,156	0,14812		
Тертый сыр с сыром 10/20гр	110	8,217	18,851	3,278	0,351	0,152	60,000	1,835	11,418	67,760	15,170	0,917		
Мясо печеная расфасованная	180	10,822	5,480	48,989	0,389	0,179	18,884	1,131	17,140	255,386	171,400	5,142		
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865		
Батон издрозованый	40	3,000	1,160	20,960	0,044	0,040	0,960	0,080	7,800	26,000	5,200	0,460		
Итого за завтрак	575	22,447	34,411	86,671	0,774	0,384	80,274	0	3,678	46,884	386,230	200,325	8,152	
Обед														
Специи натуральные свежемороженые/Мясо из баранины	36	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980	0,140	4,868	9,097	6,986	0,31512		
Суп картофельный с рыбными консервами	285	5,140	2,877	19,827	0,146	0,437	203,388	1,086	17,025	76,447	31,018	65,660		
Паста болоньезе	280	10,801	25,970	259,248	0,488	0,384	692,000	3,377	22,388	38,052	32,744	1,453		
Печенье "Мята"	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865		
Чай с сахаром 200/15гр	30	3,000	1,160	20,960	0,044	0,040	0,960	0,080	7,800	26,000	5,200	0,460		
Батон издрозованый	30	3,000	1,160	20,960	0,044	0,040	0,960	0,080	7,800	26,000	5,200	0,460		
Хлеб ржаной	30	3,000	1,160	20,960	0,044	0,040	0,960	0,080	7,800	26,000	5,200	0,460		
Итого за обед	655	16,271	36,370	158,022	0,951	0,630	3,136	4,000	29,792	25,088	18,816	3,606		
Полдник														
Выпечное издрозованое (Пирог Дамский с вишней)	60	4,178	4,975	25,841	0,069	1,383	3,512	2,273	21,656	43,186	20,448	0,634		
Груша	180	0,627	0,420	16,170	0,122	0,316	3,136	2,273	29,792	25,088	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	86,000	0,020	0,020	0,020	4,000	20,762	40,000	18,616	4,24		
Итого за полдник	420	5,805	5,595	62,211	0,142	1,383	6,648	4	2,273	51,448	68,274	39,284	4,24	
Итого за день	1850	29,877	31,267	192,981	1,173,057	0,945	8,747	80,296	6	5,949	127,844	479,652	256,405	15,986

Прем пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Заправка из пармезана с сыром	150	22,864	14,658	30,883	0,059	5,421	87,389	1,895	193,008	297,879	38,317	0,901		
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865		
Печенье "Мята"	30	2,38	7,86	19,08	0,032	0,032	36,883	2,351	4,716	17,32	3,109	0,25		
Молоко ступенное	50	3,900	4,250	27,750	0,030	0,900	23,000	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100		
Батон издрозованый	60	4,500	1,740	30,840	0,098	1,260	148,432	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак	510	33,289	28,884	123,542	0,251	7,704	148,432	2	5,176	370,924	473,038	71,228	2,868	
Обед														
Щи из свеклы капуста с картофелем, сметаной 200/10гр	280	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980	0,140	4,868	9,097	6,986	0,31512		
Мафалон из курицы	100	5,140	2,877	19,827	0,146	0,437	203,388	1,086	17,025	76,447	31,018	65,660		
Макаронные отварные	180	10,801	25,970	259,248	0,488	0,384	692,000	3,377	22,388	38,052	32,744	1,453		
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865		
Хлеб ржаной	30	1,980	0,720	10,020	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,650	3,900		
Батон издрозованый	30	2,250	0,870	15,020	0,033	0,630	0,630	0,510	5,700	19,650	3,900	0,360		
Итого за обед	815	1,627	0,670	36,370	0,051	0,051	3,136	4,000	29,792	25,088	18,816	3,606		
Полдник														
Выпечное издрозованое (Слойка с кофеином)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	158,458	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654		
Яблоко	130	0,510	0,051	12,468	0,038	0,370	6,370	4,000	20,384	14,014	11,468	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	86,000	0,020	0,020	0,020	4,000	20,762	40,000	18,616	4,24		
Итого за полдник	390	5,337	12,008	56,917	0,115	0,071	164,886	5	0,112	33,825	48,775	18,12	3,338	
Итого за день	1715	40,253	41,342	216,329	1,400,445	0,388	7,773	316,374	11	5,288	434,341	547,901	106,162	8,811

1 день, 2 недели

Прем пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг
Блишечки	225	13,440	12,078	47,483	0,147	3,086	6,370	0,880	209,160	0,040	32,340	1,260	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,468	0,038	0,370	6,370	4,000	20,384	14,014	11,468	2,803	
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865	
Лимон к чаю	5	0,040	0,005	0,150	0,002	0,010	0,100	2,000	0,010	2,000	1,100	0,000	
Молоко ступенное	25	0,800	2,125	13,975	0,015	0,450	11,750	0,050	76,750	54,750	8,500	0,050	
Итого за завтрак	600	15,965	14,310	86,97	0,203	3,639	18,72	2	0,94	313,684	78,144	57,306	5,008
Обед													
Мясо из баранины	30	0,360	0,090	8,913	0,014	0,014	0,014	0,014	0,014	0,014	0,014	0,014	
Суп картофельный с горошком, курицей 200/10гр	280	8,648	9,974	19,280	0,241	0,241	210,138	0,212	2,088	33,800	106,184	36,100	
Гуляш из свинины 50/50гр	100	11,029	25,813	4,501	0,538	0,185	7,900	1,975	11,794	121,852	18,038	0,228	
Мясо печеная расфасованная	180	10,822	5,480	48,989	0,389	0,179	18,884	1,131	17,140	255,386	171,400	5,142	
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,300	0,080	5,400	8,240	4,400	0,865	
Батон издрозованый	30	1,980	0,720	10,020	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,650	3,900	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,020	0,033	0,630	0,630	0,510	5,700	19,650	3,900	0,360	
Итого за обед	845	36,889	37,218	115,03	0,939	1,238	240,023	0,212	7,414	78,824	511,162	236,836	9,753
Полдник													
Выпечное издрозованое (Пышка с польской)	50	3,884	3,465	25,851	0,061	1,094	132,000	1,250	1,678	13,488	38,496	7,122	
Груша	180	0,627	0,420	16,170	0,122	0,316	3,136	2,273	29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	86,000	0,020	0,020	0,020	4,000	20,762	40,000	18,616	4,24	
Итого за полдник	410	5,481	4,155	62,211	0,112	1,094	135,196	5,25	1,678	42,36	64,544	25,336	
Итого за день	1855	57,375	55,863	286,221	1,754	14,116	383,889	7,462	10,032	430,778	653,95	318,06	18,964

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	В1, мг	PP, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг		
Завтрак															
Начетсы	90	10,046	6,893	0,074	58,400	0,890	21,884	0,040	55,928	1,188	0,000	Ферменное			
Картофельное пюре	180	3,995	4,978	0,201	0,298	0,580	47,112	115,326	40,960	4,620	1,462	312			
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376				
Батон изюмный	60	4,500	1,740	0,096	1,280	1,020	11,400	30,000	7,800	8,000	0,720				
Итого за завтрак	545	24,101	13,638	0,342	1,581	88,110	0	2,49	85,796	162,806	108,206	4,203			
Обед															
Салат из брокколи с огурцом/Ароматный/Салат на маленькой капусте	50	0,627	5,020	0,015	1,507	0,076	2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	49			
Распашенный Люцерновский	250	3,598	5,396	0,109	0,211	202,863	0,101	2,347	16,771	30,343	25,343	0,946	132		
Рыба тушеная с овощами 50/50гр	100	10,576	6,362	0,096	0,068	565,785	2,369	29,414	167,164	34,364	0,763	374			
Рис отварной	180	4,578	5,328	0,052	30,300	0,786	0,100	9,200	32,400	5,000	0,648	302			
Чай с лимонной сахарным пестоном 200/15/5гр	220	0,245	0,056	0,003	0,123	0,800	2,000	0,010	7,400	0,340	5,000	0,855	377		
Батон изюмный	30	1,980	10,020	0,090	2,266	3,000	1,800	0,510	5,700	19,500	3,600	0,360			
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	0,033	0,800	0,500	0,510	5,700	19,500	3,600	0,360				
Итого за Обед	860	23,814	23,022	110,669	745,246	0,37	3,403	804,055	2,101	10,037	80,796	108,479	4,488		
Полдник															
Выпечное изделие/Пирог/Дрожжи с капустой, яблоки	60	5,595	8,004	21,307	179,645	0,088	1,736	25,405	66,914	17,273	0,824	Ферменное			
Суп	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	29,792	25,088	18,616	3,006				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,800	0,020	4,000	4,000	92,002	36,089	4,53				
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,867	0,119	1,736	56,151	4	2,738	95,197	252,775	13,221		
Итого за день	1825	55,237	45,334	254,57	1946,228	0,831	6,72	949,316	6,101	15,265	221,749	633,591	252,775		
3 день, 2 недели															
Завтрак															
Маша молочная/Дружба	200	6,833	8,975	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976	117,112	167,550	42,619	0,267	683		
Пюре с кофе/Форменное	100	6,130	5,869	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,634	2,862	19,563	61,050	13,300	1,634	Ферменное
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376		
Батон изюмный	46	3,000	1,160	20,960	104,080	0,044	0,840	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
Итого за Завтрак	555	16,163	15,795	127,009	714,249	0,306	5,443	65,593	4,634	4,51	148,705	262,849	65,519	4,136	
Обед															
Овощи натуральные/свиное/помидор/Суп/рис, соевый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,889	9,097	6,998	0,315	2	
Батон из свиной капусты с картофелем	250	2,747	6,662	12,302	122,229	0,098	0,075	206,619	0,000	2,303	35,012	50,081	24,759	1,982	62
Тертые яблоки с соусом 10/20гр	110	8,217	18,651	9,278	237,638	0,351	0,152	60,000	1,635	11,418	87,760	15,170	0,917	Ферменное	
Маша молочная/Дружба	180	10,622	5,480	48,969	288,664	0,369	6,710	18,664	1,131	17,140	255,386	171,400	5,742	508	
Компот на сухих ягодах	200	0,440	0,020	31,754	128,665	0,004	0,800	0,400	0,800	0,600	15,362	5,997	1,259	639	
Батон изюмный	30	1,980	10,020	46,000	206,000	0,060	2,266	3,000	1,800	0,510	5,700	19,500	3,600	0,360	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,800	0,510	5,700	19,500	3,600	0,360			
Итого за Обед	835	26,666	31,983	129,213	911,364	0,936	9,532	359,28	0,4	7,719	74,769	445,216	226,224	10,285	
Полдник															
Выпечное изделие/Слойка с кофе/Форменное	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	198,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,536	Ферменное
Батон	130	0,510	0,251	12,446	52,281	0,038	6,370	20,364	14,014	11,466	2,803				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	4,000	92,002	36,089	4,53				
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,062	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	16,12	3,338	
Итого за день	1790	48,168	59,776	313,199	1983,195	1,357	15,046	586,679	10,234	12,341	250,089	757,94	311,963	17,799	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Лепешка тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,285	4,190	3,612	0,066	127,644	0,196	1,299	8,557	136,222	68,817	0,173 260
Макаронные изделия	180	7,863	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310	18,000	63,520	32,400	1,800 309
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,855 376
Батон издрозованый	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Печенье "Мелит"	30	2,061	7,663	19,062	153,622	0,032	36,936	0,476	4,716	17,317	3,169	0,250
Итого за завтрак	595	31,529	18,836	108,115	732,106	0,323	4,247	196,336	0	4,987	44,273	271,299
Обед												
Овощи натуральные свежемороженые/замороженные порохки	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	0,039	0,035	5,877	10,389	4,548
Суп картофельный с рыбными консервами	245	5,140	2,877	19,807	125,679	0,146	0,437	203,368	1,096	17,025	76,447	31,018
Плов с мясом	260	19,474	36,257	68,940	6,679	0,049	281,700	73,458	280,751	71,228	1,164 433	1,164 433
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,855 376
Батон издрозованый	30	1,980	0,690	10,020	46,000	0,060	2,296	3,000	1,800			0,600
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за обед	815	29,286	40,09	134,402	1015,557	0,929	3,628	469,607	0	8,191	54,777	115,364
Полдник												
Выпечное изделие (Пышка с повидлом)	50	9,021	9,417	57,433	350,772	0,143	2,798	15,964	4,547	17,419	84,439	13,685
Гречка	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		29,792	25,086	18,616	3,606
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	2,798		4	4,547	47,211	105,527
Итого за полдник	410	10,648	10,087	93,803	506,994	0,194	2,798	19,1	4	4,547	47,211	105,527
Итого за день	1790	71,463	69,613	337,32	2296,257	1,446	10,633	685,937	4	16,625	146,261	281,622

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Выпечное изделие (Сочник с творогом)	70	13,286	9,986	44,462	316,172	0,119	3,467	36,515	3,107	73,136	144,196	1,013
Каша перловка/пшеница молочная	250	9,016	11,924	34,028	276,669	0,128	2,526	64,414	1,800	168,213	295,254	99,996
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,855 376
Лимон с чаем	5	0,043	0,060	0,150	0,425	0,023	0,010	0,100	2,000	0,010	1,100	0,000
Батон издрозованый	20	1,300	0,360	10,200	52,340	0,022	0,420	0,340	3,900	3,900	13,000	2,600
Итого за завтрак	590	23,056	22,246	104,748	711,447	0,37	6,536	101,529	2	5,957	292,549	401,79
Обед												
Овощи натуральные свежемороженые (Супчик, соевый)	35	0,100	0,070	1,470	7,948	0,021	0,210	69,990	0,140	4,696	9,097	6,996
Шницель говяжий с картофелем, сметана 200/10гр.	260	2,106	6,361	9,362	103,363	0,066	0,551	218,333	2,032	43,702	51,662	36,530
Паста спагетти	290	10,801	25,570	6,429	298,246	0,489	0,364	602,000	3,377	22,339	38,052	32,734
Нарезка из шпикота	200	0,510	0,210	22,210	92,790	0,011	0,210	122,500	97,500	0,570	9,450	2,550
Батон издрозованый	30	1,980	0,690	10,020	46,000	0,060	2,296	3,000	1,800			0,600
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за обед	835	17,657	33,101	64,936	628,277	0,68	4,26	1016,863	97,5	8,429	86,099	120,694
Полдник												
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	70	9,980	6,951	31,639	228,635	0,081	2,527	26,452	2,051	56,325	108,845	13,549
Гречка	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		29,792	25,086	18,616	3,606
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000		4	2,051	133,933	32,395
Итого за полдник	430	11,507	7,621	68,009	396,657	0,132	2,527	31,568	4	2,051	86,117	133,933
Итого за день	965	52,223	62,866	237,694	1720,361	1,182	13,323	1146,88	103,5	15,537	426,796	666,607

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Макароны из твердых	100	16,251	13,944	0,378	20,310	0,059	0,468	83,941	4,916	12,880	147,697	63,161
Макаронные изделия	180	7,863	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310	2,108	18,000	63,520	32,400
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,855 376
Батон издрозованый	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за завтрак	535	29,714	20,827	86,799	653,495	0,284	4,517	115,751	0	7,706	43,98	295,427
Обед												
Салат из болгарской капусты с морковью и мясом	50	0,776	2,542	4,697	44,769	0,015	0,366	101,165	1,160	20,365	15,045	20,866
Суп картофельный с мясом, курой 200/10гр.	210	5,810	4,929	15,934	131,335	0,131	0,288	191,739	0,212	1,862	18,040	78,698
Гречка	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,462	0,167	6,750	1,688	10,005	109,667	16,232
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,522	7,233	30,769	30,769	0,367	5,978	33,475	1,469	16,600	241,340	166,000
Компот из свежих плодов	200	0,223	0,023	29,426	120,610	0,017	0,223	2,763	5,566	0,112	9,058	6,146
Хлеб ржаной	30	1,980	0,690	10,020	46,000	0,060	2,296	3,000	1,800			0,600
Батон издрозованый	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за обед	790	1,627	36,370	156,022	0,951	3,136	4,000	29,792	25,086	18,616	11,466	3,606
Полдник												
Выпечное изделие (Сочник с соеформом)	60	3,627	11,791	24,271	218,601	0,071	158,456	1,000	0,112	13,241	36,791	6,654
Льблго	130	0,510	0,051	12,051	56,801	0,038	6,370		20,364	14,014	11,466	2,803
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000		4	2,051	133,933	32,395
Итого за полдник	360	5,337	12,008	56,672	361,402	0,115	0,071	164,866	5	0,112	33,625	46,775
Итого за день	1715	36,978	33,365	180,986	1199,569	0,445	4,586	260,663	9	7,818	107,297	340,299

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
545,443	2846,739	18788,545	29,222	108,451	6760,385	84,28	126,011	2704,935	6935,264	2632,722	219,865
Среднее значение за период	45,8	47,4	23,72	13,559	84,58	10,5	15,751	340,299	142,667	11,416	18,3

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 "Дели плюс" под ред. Могильного МП. Тульская В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеразвивающих школах под ред. В.Т.Пашинной 2004г.