

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Жирь, Углеводы, г		Белки, г		ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г
Завтрак																					
Печенье	40	3,00	4	30,7	168,90	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	0,01	ТТК	Форм
Булгур с маслом и специями	35	3,34	4	9,38	83,28	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	0,01	4	2022
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4					128	2022
Чай с молоком ступенчатый	215	1,8	2,06	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТК	Форм
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96															ТТК	Форм
Итого за Завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,26	0,11	0,01	0,01		
Обед																					
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,11				1				1	0,1			33	2022
Борщ с капустой и картофелем	250	2,26	5	10,2	113,20	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,69	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	0,01	62	2022
Зразы "Любимый" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	ТТК	Форм
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,76	169,10	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,94	2,16				91	2022
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																
Чай	200	0,02	0	9,78	37,32															261	2022
Итого за Обед	935	25,9	31	66,42	836,70	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,96	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4	0,02		
Полдник																					
Сок и мармеладной упаковки	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Столба с кофеитора	60	3,61	12	23,62	215,00			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	66,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,16	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1855	45,00	60	242,36	1790,91	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,4	0,14		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТк				
																			Белки, г	0,09		
Завтрак																						
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	1,9	72,34	0,09	12,5	0,09	0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТк	Форм				
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		203	2022				
Хлеб пшеничный	40	2,8	0	18,78	89,96																	
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,79	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Чай с повышенным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37,32												ТТк	Форм				
Итого за Завтрак	590	22,89	8	104,75	577,82	0,19	31,95	1,46	0,44	63,13	65,53	216,71	7,08	666,62	49,4	0,03	16,76					
Обед																						
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,08	203,00			14,20	20,30	26,40	0,9				ТТк	Форм				
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	199,30	0,16	18,89	2,14	0,46	54,3	79,88	265,79	3,69	573,67	184,45	0,02	17,03	16/2				
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00	0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТк	Форм				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,98	306,40	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,04	1,34		330/1	2022				
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,95	62,85												261	2022				
Чай	200	0,0	0,00	9,79	37,32																	
Итого за Обед	862,5	30,45	27,18	115,0	801,27	0,37	35,48	13,2	0,47	105,12	123,03	391,88	7,37	1151,99	251,81	0,06	17,1					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200		0,02	20,2	88					14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01						
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,69	70,07	31,71	0,01	410	2015				
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02						
Итого за день	1682,5	60,52	42	296,28	1782	0,69	72,28	26,64	1,02	216,98	219,69	695,38	20,21	2506,03	336,07	0,11	39,66					

4 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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			Ca, мг		
Завтрак																					
Круто煮а консервированная	100	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирма	
Запеченая из телятины с рыбой	150	6,38	5,11	27,67	182,00	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Соус фруктовый (из порцелла)	60	0,12	0,00	18,40	73,83	0,01	1		0,01		2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	фирма	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,0	39,10					0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК	фирма	
Печенье	40	3,00	382,00	30,68	188,90	0,04				0,01											
Итого за Завтрак	580	13,41	397,47	120,09	607,90	0,2	15,7	348,1	2,57	0,83	277,58	52,12	365,87	7,29	657,96	68,56	0,01	2,21			
Обед																					
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00			0,10	1,00			97	2016	
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	49,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 650,77	133,06	0,08	0,01	ТТК	фирма	
Азу "Рататут"	280	17,85	31,30	36,27	499,80	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2				ТТК	фирма	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,84	1,34			ТТК	фирма	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0,00	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ТТК	фирма	
Итого за Обед	895	29,46	37,29	98,42	842,02	1,35	72,23	37,75	0,28	1,64	100,17	116,83	372,44	6,16	2 275,6	210,85	0,13	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8		2,8	240	2					
Яблоко 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				
Желе из сыра	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	18,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	486	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	36,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	860	57,90	450	289,97	1 936	1,71	101,13	590,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48			

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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Мин-Болт* с соусом	100	9,5	7,69	3,45	120,83	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,46	17,58	109,4	1,7	186,53	26,66	6,71	ТТК фирм		
Каша гречневая рассычатая	190	11,30	6,32	59,10	323,50	0,1	20,8	0,06	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	190,14	0,01	330/1		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		261		
Итого за Завтрак	542,50	24,36	14,53	95,3	589,08	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,91	6,72		

Обед

Мясо говяжье	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,86	13,08	119,20	0,13	1,3	32,56	0,29	0,18	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75
Паста болоньезе	280	19,74	8,04	48,15	340,90	0,16	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	ТТК фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66				
Хлеб пшеничный	40	2,5	0	16,76	69,56														
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		ТТК фирм	
Итого за Обед	535	31,15	16,16	129,4	774,68	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,82	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	130	0,46	4,85	11,85	52	0,03	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		
Персик с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01	496	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02		
Итого за день	1907,50	61,61	36	285,78	1 733	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81	

6 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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Умид" с соусом	120	9,7	17,63	14,51	253,35	0,01	0,11	43,2	0,14	0,06	13,2	5,25	75	0,15	13,2			2,38	42	
Макарон отварные	180	5,89	5,27	44,58	240,20	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			131	
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45														ТТК фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,06	361,4	2,6	0,01	262		
Чай с молоком ступенным	215	1,76	2,06	13,46	77,09															
Итого за Завтрак	567,50	20,97	27,31	101,4	717,94	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		

Обед

Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК фирм
Котлета "Лыска"	110	12,14	10,50	9,51	183,83	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	ТТК фирм	
Картофель-фризиренсон	180	3,72	4,85	31,89	162,70														ТТК фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66				
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241	
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	832,13	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,82	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	130	0,46	4,85	11,85	52	0,03	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	
Персик с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01	408	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02		
Итого за день	1802,50	54,27	58	289,05	1 919	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Ca, мг
Завтрак																				
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,82	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирма
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,86	79,35	0,04	26,66	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9					231	2022
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,05	39,24	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					262	2022
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,69	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Омлеты порционные свиные	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52						
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30														22/2	фирма
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирма
Рис отварной	180	4,5	5	47,21	252,70	0,05			0,02	0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05			0,02	0,02	4,58	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Пряники	50	3,0	2,35	36,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	36	36,70	142,02	1132,61	1,16	0,36	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	14,3	2,96	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,84	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1910	66,16	76	325,39	2294	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1625,04	106,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Баллы, 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	So, мг
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	200	4,99	5,51	26,42	182,80	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,87	0,03	10,23	119	2022
Булочка с сахаром	40	6,36	5,43	9,38	114,30	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Булочка	100	8,00	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		ТТК		
Сок разливной	200	1,0	0,02	20,60	86,48		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,42	25,25					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Итого за Завтрак	588	21,89	16,71	115,26	789,96	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23		
Обед																				
Курица консервированная	100	1,2	0,09	13,55	59,41	0,05	5,4	0,56	0,16	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		8,71	32	2022
Рисовая лапша	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,68	0,46	0,17	52,8	68,48	266,59	3,27	442,17	163,26	0,03	17,03	72	2022
Выпечка "Вкусные" с соусом	100	9,6	10,67	1,36	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,42	25,25			ТТК		
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,48	159,10	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,76	27,11	126,70															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Пирог	50	3,9	2,35	38,55	183,40															
Чай с лимонком	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022
Итого за Обед	985	26,22	23,79	143,42	872,91	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,65	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт.	130	0,62	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231	2022	
Слойка с конфитуром	60	3,81	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,91	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1915	52,24	54	315,26	2 026	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	196,21	890,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34		

3 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	И, мг
Макарон с сыром	200	6,89	6,24	39,0	247,80	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	2022	
Печенье	60	4,50	5,88	48,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	21,57	27,95	83,03	0,72	83,61	84,6	0,01		2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,65			231	2022	
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	261	2022	
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	0,21	17,51	41,73	0,67	78,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,36	0,03	19,39		
Обед																			
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,08		203,00		14,20	20,30	26,40	0,9					41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	48,77	74,82	263,24	4,74	1 453,33	120,86	0,07	21,38	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2		0,01	4,8	1,86	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирма
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				4,88	5,13	23,49	1,08	96,72	1,51			330/1	2026
Хлеб ржаной	65	4,28	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	3,43	2,44	13,69	0,18	18,61	5,78			ТТК	фирма
Чай с японскими содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														
Итого за Обед	695	28,71	32,20	123,82	675,95	0,49	67,87	3,51	0,58	106,26	108,71	375,76	7,73	1 686,74	214,56	0,1	21,4		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Вафлины с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	58,73	30,83	86,8	5,76	486,32	34,86	0,02			
Итого за день	1950	50,88	51	312,57	1 893	0,83	91,13	57,2	1,36	236,1	218,34	758,21	21,06	3 199,04	416,8	0,15	40,78		

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептур	Сборник рецептур	
		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			Ca, мг
Завтрак																				
Напиток с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Форм
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			282	2022
Чай с лимонкой	200	0,6	0	10,0	39,10			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	560,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра рыбная	100	2,46	0,20	12,50	62,00	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01		21	2016
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,88	139,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,02	5,59	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с повышенным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	Форм
Итого за Обед	855	27,29	38,46	148,32	1040,90	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	315,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Рисово 1 лит	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		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1880	68,69	72	295,5	2 090	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4		

5 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	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,26	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126,	2022	
Булочка с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45														ТТК	фирма	
Чай с молоком студийный	215	1,8	2,06	13,46	77,08		0,3				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК		
Итого за Завтрак	625	17,37	18	66,27	569,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	76,54	306,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,16	21,00	6,00		0,10	1,00				32	2022	
Суп картофельный с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	1,3	32,55	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета "Рыбчик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Картофель отварной	180	3,55	3,98	32,68	177,10	0,39			0,03	6,12	6,46	28,58	1,36	46,24	1,9				206	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Хлеб ржаной	85	4,29	0,78	27,11	125,70																
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45														ТТК	фирма	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК		
Итого за Обед	945	27,67	32,36	129,38	906,64	0,43	26,24	83,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01			406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,08	48,35	29,31	78,08	5,66	476,72	28,4	0,02				
Итого за день	2000	51,20	56	286,77	1 945	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	181,79	760,54	19,02	2 475,96	368,1	0,25	0,11			

6 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	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Макаронь с сыром	230	10,23	7,17	44,87	285,00	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	136	2022	
Печенье	35	2,63	3,43	26,85	147,80	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	48,68	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85														261	2022	
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	597,5	15,43	11,39	106,66	581,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	76,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00			14,20	20,30	26,40	0,9	240	2			ТТК	фирма	
Рассольник со сметаной и курицей	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,10	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022	
Бытчики "Волонки" с соусом	110	9,72	10,85	2,87	144,79	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	296,85	162,60			0,03	6,12	6,46	28,58	1,36	46,24	1,9				330/1	2016	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78																
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022	
Итого за Обед	925	29,66	23,31	125,47	787,14	0,43	26,24	83,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01			406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,08	48,35	29,31	78,08	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1852,5	51,27	40	303,25	1 748	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	181,79	760,54	19,02	2 475,96	368,1	0,25	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энерге кк-	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры		Углевод.	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	567,93	950	2 947,20	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,18	7 711,66	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.372.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мухоморова М.П., Угалева В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.