

Примерное меню для лагерей с круглосуточным пребыванием детей возрастной группы с 7 до 14 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	F	Se							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшеничная жидкая Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199							
	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	66,6				3							
	10/10/40																									
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411							
	Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Завтрак	710	26,4	32,04	121,59	883,13	0,26	0,42	8,01	177,26	0,79	501,63	462,11	86,53	3,88	501,81	0,02	0,14	0,01								
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111							
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	т.т.к							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71							
Налиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,01	пром							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Обед	850	33,58	44,81	142,73	1119,12	0,58	0,26	3,21	261,1	0,43	133,57	386,21	83,7	6,2	714,52	0,01	0,07	0,03								
Блинчик с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														т.т.к							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411							
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71							
Тфтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	т.т.к							
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01							
Итого за Ужин	610	20,4	29,32	112,07	794,62	0,43	0,18	5,54	92,11	0,42	79,07	285,62	78,95	4,43	442,56			0,12	0,04							
Налиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420							
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04									
Итого за день	2730	94,78	116,82	455,4	3272,13	1,35	1,21	18,26	574,97	1,7	959,67	1322,18	281,98	15,58	1976,14	0,05	0,47	0,08								

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249				
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411				
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	11,76	0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386				
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16					
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24			63				
Бефстроганов из свиныхы	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05	294				
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	330				
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2			390				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		26	0,04	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	пром				
Хлеб йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01		26	0,04	7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром				
Итого за Обед	790	29,09	40,85	111,17	928,95	0,88	0,56	24,68	314,73	0,18	116,92	452,03	183,97	8,36	1 030,18	0,02	0,08	0,01				
Пирожок	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	11,76	0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386				
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11					
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71				
Полужевоб из свиныхы.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06	71				
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55			339				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411				
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01		26	0,04	8	26	5,6	0,48	36,8			пром				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		26	0,04	7,6	26	5,2	0,44	37,2		0,02	пром				
Хлеб йодированный	40	25,53	35,72	88,73	779,47	0,74	0,34	27,13	39,65	0,14	112	354,84	87,96	5,45	1 171,48	0,01	0,18	0,01				
Итого за Ужин	590																					
Наливник кисло-сладкий	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04	420				
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04					
Итого за день	2 530	92,91	103,15	384,82	2 852,06	1,97	1,52	78,51	550,82	1,12	765,12	1 392,91	381,51	23,4	3 478	0,06	0,57	0,02				

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	γ		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша манная жидкая	200	4,34	6,61	20,2	158,42	0,06	0,14	1,14	41,86	0,11	116,21	96,35	15,76	0,33	162,2	0,01	0,02		199								
	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром								
	Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														т.к.							
Итого за Завтрак	530	11,82	17,87	83,9	544,58	0,1	0,17	1,24	87,36	0,24	131,61	133,59	25,41	1,7	217,25	0,01	0,12										
Суп картофельный с мясом и курой	260	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01	83								
	250/10																										
	Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04	т.к.								
	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71								
	Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			394								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром								
	Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром								
	Итого за Обед	850	28,62	39,89	135,91	1 019,35	0,68	0,3	24,73	820,38	0,73	93,64	436,84	132,7	6,01	1 136,18		0,04	0,06								
	Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02	т.к.								
		Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2				т.к.							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411								
Итого за Полдник		350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12									
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36				71								
	Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16		0,01	т.к.								
	Картофель запеченный	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1 234,55			314								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411								
	Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром								
	Итого за Ужин	590	27,17	38,26	98,61	849,92	0,43	0,33	43,73	16,86	0,01	118	385,56	98,46	6,24	1 622,96	0,01	0,23	0,03								
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04	420							
		Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04							
		Итого за день	2 520	79,37	116,59	422,91	3 064,46	1,37	1,26	71,39	995,04	1,22	639,1	1 224,91	304,85	15,94	3 392,12	0,04	0,55	0,09							

4 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блиnnиnк тpубчoнкa	200	12	20	80	547,88						0,24								ттк			
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					ттк			
Чaй c ннжнм coдepжaннeм caxapa	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Яблoкo	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итoгo зa Зaвтpак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11					
Шнц из свежей капусты с картошкой и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73			
Печенье по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255			
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Обед	790	28,63	26,05	121,36	842,98	0,51	1,86	59,47	6719,46	1,09	123,36	491,73	95,73	9,13	972,8	0,01	0,2	0,05				
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итого за Полдник	350	3,79	3,41	53,23	267,2	0,1	0,06	12			39,8	52,7	28,4	5,92	372		0,01					
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4				53,1	0,4	13,8	25,2	8,4	0,36					71			
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		21,6	0,06	22,58	198,05	10,67	1,08	80,78	0,01	0,13	0,02	т/к			
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		7,6	26	5,2	0,48	36,8				411			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Ужин	590	38,2	21,95	107,67	781,44	0,28	0,21	0,1	75,2	0,46	76,31	342,17	115,65	5,09	480,23	0,01	0,25	0,03				
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420			
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04					
Итого за день	2490	89,3	76,94	420,68	2753,61	1,01	2,51	85,07	6839,16	1,61	508,72	1095,48	286,58	23,99	2475,73	0,04	0,61	0,08				

5 День 1 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная жидкая сад Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	200	7.41	7.07	34.76	233.22	0.2	0.17	1.29	39.16	0.1	131.84	181.82	46.5	1.19	228.45	0.01	0.03		199							
	70	9.66	15.9	24.14	279.65	0.06	0.09	0.19	112.7	0.15	245	183.17	16.63	0.82	68.6				3							
	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	116.2	31	1.01	206.66	0.01	0.02		416							
	Какао на молоке витаминизированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8			пром							
	Батон йодированный	510	23.21	27.46	97.34	733.09	0.34	0.43	8.06	173.86	0.78	509.86	507.19	99.33	3.5	540.51	0.02	0.05								
Итого за Завтрак																										
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4.35	8.8	17.23	166.2	0.18	0.09	16.86	203.34	0.1	20.82	95.9	29.58	1.23	527.14				82							
	Рыба в панировке	100	17.42	12	15.37	241.99	0.16	0.18		36.11	0.32	52.37	263.08	57.26	1.94	80.22	0.01	0.01	тк							
	Картофельное пюре	150	3.26	4.19	22.02	139.27	0.16	0.13	25.92	27.15	0.06	45.92	97.2	32.98	1.22	762.55			339							
	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						13.8	25.2	8.4	0.36				71							
	Компот из яблок	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01		2			3.8	2.2	1.8	0.5	56.2			390							
Хлеб ржаной Батон йодированный	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром							
	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром							
	Итого за Обед	850	31.37	26.75	116.18	835.86	0.59	0.42	44.78	266.6	0.48	192.31	535.58	140.82	6.17	1 500.11	0.03	0.03								
	Пирожник	60	3.54	2.82	4.5	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48					пром						
		Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1	411						
Яблоко		120	0.48	0.08	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6	0.01	0.01	366							
Итого за Полдник		380	4.22	3.35	71.77	337.26	0.09	0.04	12.1	0.5		31.2	51.44	20.6	3.99	358.85		0.11								
Овощи натуральные свежие		60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.54					71						
	Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15.21	36.3	19.02	464.1	0.52	0.16	7.75	68.4	0.63	29.01	202.42	40.32	2.29	420.94		0.03	444							
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1	411							
		Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8			пром						
		Хлеб ржаной	60	3.9	0.6	25.2	120	0.07	0.02				12	39	8.4	0.66	55.8		0.03	пром						
Итого за Ужин		560	22.97	38.23	82.07	764.56	0.63	0.2	7.85	68.9	0.63	62.41	291.26	70.32	4.84	538.79		0.13	0.05							
Напиток кислородный		200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292	0.02	0.04		420						
	Итого за Ужин 2	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292	0.02	0.04								
	Итого за день	2 500	87.57	100.79	375.36	2 776.77	1.73	1.43	74.19	553.86	1.95	995.78	1 565.47	359.07	18.7	3 230.26	0.04	0.36	0.08							

6 День 1 недели

Прим. пицц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/ц.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Яблоко	120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386							
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16									
Суп картофельный с горохом с маслом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87							
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01	т/к							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71							
Компот из фруктов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8		0,02	0,01	пром							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				пром							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Обед	850	26,89	52,3	128,98	1095,99	0,91	0,34	63,5	349,81	0,39	107,81	392,05	123,3	6,55	1882,71		0,03	0,02								
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		т/к							
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					т/к							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71							
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	т/к							
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром							
Итого за Ужин	590	25,53	34,48	110,74	857,9	0,39	0,21	1,03	29,55	0,33	90,64	347,12	79,2	4,86	459,59	0,01	0,17	0,04								
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420							
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04									
Итого за день	2560	92,45	125,58	449,36	3304,88	1,64	1,45	79,42	601,74	1,7	759,3	1362,69	311,76	18,8	3383,52	0,04	0,52	0,06								

7 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша овсяная жидкая	250	6,17	9,44	25,46	212,26	0,16	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02		199								
Бутерброд с маслом, сыром	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6			3									
101/0/40																											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411									
Ябло отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227								
Итого за Завтрак	567	22	30,8	64,94	626,96	0,25	0,5	1,66	281,93	1,32	424,26	461,53	74,09	3,96	314,98	0,02	0,15	0,01									
Солянка по-домашнему со сметаной и луком 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТК								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	394									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,01	ПРОМ									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01		7,6		26		5,2	0,48	36,8			ПРОМ									
Итого за Обед	820	32,11	42,21	141,23	1 083,25	0,71	0,29	15,3	103,57	0,73	118,11	378,78	92,85	6,41	981,87		0,04	0,04									
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386									
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11										
Омлет свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6				71									
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01	ТК									
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1 481,46			314									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,02	ПРОМ									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,01	ПРОМ									
Итого за Ужин	660	30,29	31,36	105,29	826,82	0,52	0,38	52,26	41,65	0,29	153,4	528,48	147,93	6,25	1 610,76		0,13	0,01									
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,04		420								
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,04										
Итого за день	2 597	93,19	112,63	367,5	2 879,49	1,64	1,56	82,72	471,65	2,4	966,97	1 595,73	367,67	20,81	3 596,86	0,04	0,47	0,06									

Минеральные вещества (мг)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,56	104,9	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16					
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111			
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				ТК			
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71			
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром			
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Обед	850	27,26	44,18	136,79	1056,64	0,68	0,22	8,74	793,23	0,61	74,39	382,79	107,51	5,18	642,64		0,02		0,05			
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														ТК			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Итого за Полдник	280	4,4	2,85	43,01	215,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1					
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71			
Бифстрогапов из свиной	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	260,39		0,01		294			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35		0,01		330			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром			
Итого за Ужин	590	25,84	31,08	92,6	754,15	0,74	0,29	1,7	47,95	0,08	86,41	405,63	168,32	7,61	578,99	0,02	0,18		0,01			
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420			
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04					
Итого за День	2 490	91,57	101,34	385,55	2 831,43	1,68	1,3	25,14	1 037,62	1,49	671,2	1 331,26	366,21	19,26	2 164,37	0,05	0,5		0,06			

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша манная жидкая Бульбурод с маслом,сыром 10г/0,40	200	4,34	6,61	20,2	158,42	0,06	0,14	1,14	41,86	0,11	116,21	96,35	15,76	0,33	152,2	0,01	0,02		199							
	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3							
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
	Итого за Завтрак	510	17,2	23,72	79,91	604,13	0,16	0,25	1,43	155,06	0,26	374,21	313,76	41,99	2,5	282,85	0,01	0,12								
Рассолюник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				82							
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т/к							
	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339							
	80	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71							
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
Хлеб ржаной Батон йодированный Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
	850	29,92	44,48	111,41	968,1	0,92	0,42	44,11	242,82	0,24	145,45	460,57	112,84	6,33	1737,59	0,01	0,08		0,02							
	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
Яблоко Итого за Полдник	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386							
	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11									
	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				71							
	200	15,21	36,3	19,02	464,1														444							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
Батон йодированный Хлеб ржаной Итого за Ужин	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,03		пром							
	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03		0,02							
	560	22,97	38,23	82,07	764,56	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	62,41	291,26	70,32	4,84	538,79		0,13		0,05							
	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28							8,4	15,6	12	0,54					71						
	Ежки из свинины с соусом 150/60.	200	15,21	36,3	19,02		0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				444							
Чай с сахаром Батон йодированный Хлеб ржаной Итого за Ужин 2	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,03		пром							
	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03		0,02							
	560	22,97	38,23	82,07	764,56	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	62,41	291,26	70,32	4,84	538,79		0,13		0,05							
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420						
Итого за день	2 470	78,88	114,69	329,43	2 679,25	1,87	1,26	66,89	511,28	1,19	853,27	1 292,53	277,95	17,86	3 248,48	0,04	0,48	0,07								

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Омлет натуральный школа	200	21.42	26.93	4.1	344.84	0.13	0.78	0.8	443.55	3.55	166.17	355.17	27.46	3.97	308.54	0.04	0.1	0.05	229			
	20	5.2	5.22		86.8	0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19				7			
	Сыр поционный	200	0.2	0.05	10.02		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411			
	Чай с низким содержанием сахара																					
	Батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02											пром			
Батончик с начинкой	80	4.2	2.8	28	154														тпк			
	Блинчик с начинкой	560	35.52	36.74	72.96	766.15	0.21	0.87	1.06	495.65	3.55	382.82	530.41	48.66	5.74	407.84	0.04	0.2	0.05			
Суп карпфельный с горохом с мясом 250/10	260	9.02	9.29	21.69	206.79	0.37	0.11	11.95	202.28	0.1	38.63	120.78	42.34	2.62	544.15		0.01		87			
	Жаркое по-домашнему (попатка)	280	12.82	46.2	51.8	674.24	0.51	0.22	44.3	0.32	34.92	212.21	65.14	2.9	1379.57			0.01				
	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4					13.8	25.2	8.4	0.36					71			
	Налиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66	0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42			394				
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01			8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром			
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8			пром				
Итого за Обед	880	28.54	57.19	138.9	1192.89	0.96	0.37	56.8	395.99	0.42	126.37	428.99	139.88	7.75	2146.14		0.03	0.02				
Манник	100	5.51	15.52	45.68	345.35	0.07	0.1	0.19	25.94	0.18	44.45	71.68	11.38	0.72	98.48		0.02		тпк			
	Джем	50	0.25		35.8	138	0.01	0.01			6	9	4.5	0.2					тпк			
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
	Итого за Полдник	350	5.96	15.57	96.49	544.61	0.08	0.12	0.29	26.44	0.18	55.85	88.92	20.28	1.79	123.73		0.12				
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						13.8	25.2	8.4	0.36					71			
	Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26		0.03		тпк			
	Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78			218				
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
	Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01			7.6	26	5.2	0.48	36.8			пром				
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром			
Итого за Ужин	590	26.87	37.55	113.13	900.87	0.61	0.21	0.9	38.54	0.7	75.28	311.42	62.37	5.46	456.29		0.12	0.04				
Налиток кисломолочный	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04	420			
	Итого за Ужин 2	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04				
	Итого за день	2580	102.69	152.05	429.48	3510.52	1.94	1.91	60.45	1000.62	4.91	880.32	1539.74	299.19	3.426	0.06	0.51	0.11				

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша овсяная жидкая Бутерброд с маслом, сыром 10г/0,040 Чай с сахаром Батон йодированный Яблоко отварное Итого за Завтрак	200	4,94	7,55	20,37	169,81	0,12	0,15	1,09	40,98	0,11	118,41	143,9	37,94	0,87	124,26	0,01	0,02		199									
	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3									
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,97	25,25		0,1		411									
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром									
	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227									
Итого за Завтрак	557	23,77	30,07	80,41	669,31	0,25	0,47	1,38	271,68	1,29	402,26	451,55	69,81	4,22	320,71	0,02	0,15	0,01										
Циц из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10 Тертая капуста с соусом 70/50 Рис отварной Компот из яблок Хлеб ржаной Батон йодированный Итого за Обед	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73									
	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тк									
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332									
	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2			0,01	390									
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром									
Итого за Обед	810	23,6	39,11	126,32	952,34	0,58	0,25	38,89	303,29	0,52	112,61	335,78	90,05	4,62	900,16		0,02	0,04										
Пряник Сок Яблоко Итого за Полдник	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
	380	5,02	3,5	76,96	368	0,11	0,05	12			39,8	57,2	24,2	5,92	333,6		0,01											
	Овощи натуральные свежие Печенье по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Батон йодированный Хлеб ржаной Итого за Ужин	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71									
100		14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255									
150		7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330									
200		0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,97	25,25		0,1		411									
40		3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром									
Итого за Ужин	590	28,85	17,65	97,56	665,79	0,59	1,87	27,93	6479,2	0,99	75,64	522,27	166,1	11,95	596,93	0,02	0,31	0,04										
Напиток кисломолочный Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420									
	2537	87,04	95,33	389,25	2781,44	1,61	2,98	81,6	7098,17	2,86	870,31	1546,8	378,16	26,91	2443,4	0,06	0,53	0,09										

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блиnnчик трубочка	200	12	20	80	547,88							0,24							тпк								
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					тпк								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386								
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11										
Солынка по-домашнему со сметаной и корицей 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124								
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		тпк								
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Компот из фруктов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8		0,02		393								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром								
Итого за Обед	850	32,08	20,42	100,19	716,01	0,46	0,39	51,87	93,09	0,36	171,6	517,65	140,64	4,84	1 286,66		0,05		0,01								
Блиnnчик с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														тпк								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тпк								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,02		пром								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром								
Итого за Ужин	590	22,88	34,2	114,17	857,06	0,55	0,19	5,11	591,95	0,51	63,35	344,83	94,06	4,59	505,31		0,12		0,05								
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04	420								
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04									
Итого за день	2 560	82,24	85,8	423,79	2 804,32	1,13	0,97	70,58	730,04	0,93	509,6	1 079,6	285,9	14,15	2 466,92		0,02	0,42	0,06								

6 день 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная жидкая Бутерброд с маслом сыром 10/10/40	200	10.4	11.6	44	322	0.12	0.15	1.14	42.06	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	164.5	0.01	0.02	0.01	199			
	70	9.66	15.9	24.14	279.65	0.06	0.09	0.19	112.7	0.15	245	183.17	16.63	0.82	68.6				3			
	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	0.53	125.42	116.2	31	1.01	206.66	0.01	0.02		416			
	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
Витаминизированный Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
Итого за Завтрак	510	26.2	31.99	106.58	821.87	0.26	0.41	7.91	176.76	0.79	496.23	453.87	82.13	3.01	476.56	0.02	0.04	0.01				
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10 Котлета мясная рубленая из свинины	260	4.03	9.86	13.94	161.26	0.13	0.08	21.08	267.28	0.1	45.91	77.64	29.65	1.48	420.24				63			
	100	15.25	28.84	16.07	386.88	0.27	0.15	0.93	8.12	0.27	43.78	177.93	28.18	2.11	304.94	0.01	0.05	0.02	т/к			
	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				218			
	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.34				71			
Налипток из сухобруктов Хлеб ржаной Батон йодированный	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				394			
	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром			
	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
	Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром		
	Итого за Обед	850	33.11	44.72	140.96	1109.74	0.59	0.3	22.56	326.6	0.43	156.04	400.65	104.5	7.08	1028.38	0.01	0.07	0.03			
Печенье Чай с сахаром Йогурт Итого за Полдник	30	2.31	2.73	21.27	118.8	0.04	0.02				6.6	25.5	9.6	0.48	38.4				пром			
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01		386			
	350	2.99	3.26	48.04	236.46	0.08	0.05	12.1	0.5		31.2	46.94	24.8	3.99	397.25		0.11					
Овощи натуральные свежие Жаркое по-домашнему Чай с сахаром Батон йодированный	60	0.66	0.12	2.28	14.4						13.8	25.2	8.4	0.36					71			
	250	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	189.47	58.16	2.59	1231.76			0.01	т/к			
	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром		
Итого за Ужин	590	17.91	42.98	100.9	862.46	0.53	0.23	39.65	147.03	0.29	65.98	274.91	81.76	4.74	1331.01		0.12	0.02				
Налипток кислотнощелочный Итого за Ужин 2 Итого за День	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.05	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04	420			
	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04				
	2500	86.01	127.95	404.48	3136.53	1.54	1.33	83.62	694.89	1.57	989.45	1356.37	321.19	19.02	3525.2	0.05	0.38	0.06				

7 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Пудинг из творога с джемом 150/50																				249						
	250	30,64	11,61	78,35	539,71	0,13	0,49	1,38	133,05	0,76	288,19	380,2	50,66	1,76	283,74	0,01	0,06									
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01									
Итого за Завтрак	620	34,4	20,55	120,82	808,32	0,21	0,54	13,48	178,55	0,89	322,64	430,64	71,11	5,75	682,24	0,01	0,17									
Суп картофельный с мясом и крой																				83						
250/10	260	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01								
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01									
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	382,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,39	1481,46											
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Обед	820	31,37	36,18	133,71	988,45	0,66	0,47	73,92	253,32	0,34	170,5	543,3	161,41	6,92	2289,76		0,05	0,02								
Пловник																				пром						
	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Груша	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	0,05	8			30,4	25,6	19,2	3,68	248											
Итого за Полдник	420	5,18	3,5	81,68	386,8	0,1	0,08	8			51	69,6	32,6	6,96	248											
Помидор свежий																				71						
	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9												
Ужин из круп	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,06	2,49	15,9		11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,09	0,01								
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01								
Итого за Ужин	660	32,24	13,82	100,25	655,58	0,45	0,24	3,02	42,14	0,07	67,24	427,53	240,33	8,7	617,68	0,02	0,22	0,02								
Напиток кисломолочный																				420						
	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04								
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04								
Итого за День	2720	108,99	79,05	444,46	2945,15	1,5	1,67	99,82	518,01	1,36	851,38	1651,07	533,45	28,53	4129,68	0,05	0,48	0,04								
Итого																										
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Итого за весь период		1064,81	1317,03	4870,51	35767,4	18,84	19,13	795,12	21188,21	22,25	9401,84	16109,94	3853,95	234,55	35210,14	0,55	5,9	0,86								
Среднее значение за период		88,734	109,753	405,876	2980,617	1,57	1,594	66,26	1765,694	1,854	783,487	1342,495	321,163	19,546	2934,178	0,046	0,492	0,072								

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Давыдовой 2004г.