

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	26	0,30	0,10	26,00	27,00	171,30	0,70	18,20	0,020	0,1	0,010	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак	377	11,66	19,45	31,37	428,1	0,26	1,1	171	2,54	0,322	62	42,95	283,75	2,75	141,2	0,03	0,136	0,026		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,001	0,01	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014	
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	129	0,08	26	0	0	0,06	33,1	13,4	26,6	4,86	363,7	0,002	0,02	0		
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	92	0,18	9,65	0,20	0	0,32	83,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,001	94	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК	2015
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011
Оливки натуральные соевые	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2015
Напиток из вишневого сока	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	35	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб пшаной	30	2,0	0,3	10,0	56,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,6	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2477-84	
Итого за Обед	520	18	12	63	490	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,050	0,002	ТТК	
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	13,0	16,0	7,0	287	0,02	0	15	0	0,02	198	33	297	0,9	220	0,020	0,03	0,000	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,050		
Итого за день	1384	48	54	129	1440	0,89	76,75	326,21	3,13	1,09	564,28	138,52	709,82	12,77	1309,30	0,070	0,41	0,03		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	30,00	0,26	0,05	18,36	2,74	26,87	0,43	21,85	0,020	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248361077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004		
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00	388	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	103,6	1,07	52,6	1,01	9,3	0,002	0,2	0,001	83	2015
Печень по-строгановски 30/30	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,18	44,25	41,60	179,2	2,20	98,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Кана гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,50	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	215
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	510	32	19	107	628	0,6	20,9	31,3	0,2	0,7	307,4	187,5	462,9	11,3	395,0	0,018	1,600	0,001		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	308	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248361077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	4,6	67,0	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	22,100	90,500	2,100	52,300	0,013	0,000	0,000		
Итого за день	1260	52,08	43,21	228,28	1474,1	0,97	33,01	159,29	1,935	1,072	575,91	253,38	763,95	16,82	1019,85	0,073	1,649	0,005		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,90	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,015	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-0024836.9077-2016	
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	373,49	52,00	265,18	1,80	402,25	0,03	0,02	0,02		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015
Котлета "Рыжик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,90	1,86	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	тк	
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	1,2	0,000	55	2015
Наниток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	520	14	18	62	513	0,3	42,6	35,6	0,6	0,6	189,8	38,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	0,001		
Употребленный напиток																				
Пудинг из творога с подливой молочной сливочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	109	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	395	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-0024836.9077-2016	
Итого за Полдник	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,80	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00		
Итого за день	1325	56,23	49,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,46	1,522	1052,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,086	1,502	0,021		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248363077-2016		
Итого за Завтрак	330	8,0	13,9	46,0	351	0,5	21,3	190,3	2,6	0,3	200,5	22,7	231,8	1,5	160,2	0,030	0,020	0,001			
2 завтрак																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Борщи с картофелем со свиной и сметаной	160	6,0	10,0	12,0	162	0,03	6,58	0,0	0,01	0,03	285,3	1,68	34,06	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	64	2015	
Гуляш "Боловье"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,85	0,00	0,34	24,60	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	тк		
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,000	0,00	0,001	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	6	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393		
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84		
Итого за Обед	500	18	21	62	517	0,3	20,1	0,9	0,0	0,4	459,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003			
Уплотненный полдник																					
Жюльен мясные со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	59,00	0,89	124,26	0,00	0,00	0,00	тк		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	5,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248363077-2016		
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,08	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00			
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,25	2,85	0,91	897,88	85,19	594,46	7,61	989,88	0,05	1,66	0,00			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,001	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-09248363077-2016	
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	0,212	223,000	57,950	216,400	1,100	362,500	0,031	0,022	0,003		
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп полевой на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	95,6	32	24,5	1,9	3,4	0,001	1	0,001	86	2015
Жаркое по-домашнему	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	0,40	27,40	2,53	99,70	1,60	573,60	0,003	0,10	0,001	292	2015
Овощи отварные соевые	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	16,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	510	21	7	49	395	0,420	39,190	30,300	0,190	0,945	369,700	45,630	378,450	5,360	714,060	0,015	1,100	0,002		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,09	0,01	4	12	36	0,2	24	0,010	0,9	0,000	таблица 1	2015
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Итого за Полдник	375	12	11	68	322	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001		
Итого за день	1415	41,76	33,33	185,29	1180,13	0,91	48,29	249,54	1,695	1,277	652,18	145,41	699,65	8,02	1203,63	0,046	1,322	0,006		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	202	0,21	0,42	55,63	0,47	0,21	111,81	23,10	135,12	0,48	289,46	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,05	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	6,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-60248363077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	18	50	414	0,4	2,5	132,7	1,8	0,5	310,4	55,2	305,8	1,3	542,1	0,042	0,039	0,004		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0	420	2015
Итого за 2 завтрак	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	160	4,0	3,0	14,0	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	185,00	2,87	99,7	0,60	40,10	0,001	0,10	0,001	87	2015
Люля-кебаб из курицы	50	9,4	9,7	10,0	164	0,02	0	37	0,26	0,10	26,40	2,10	22,7	0,43	17,00	0,001	0	0,000	тк	215
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	2015
Сове красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,26	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	ГОСТ 2677-84	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	тк	
Итого за Обед	520	25	22	104	689	0,6	18,9	59,2	0,5	0,6	372,2	151,1	357,0	10,0	345,2	0,016	0,1	0,001		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	13,2	25,5	2,5	293	0,02	0,02	346,15	11,82	0,00	107,08	18,00	242,54	2,72	61,00	0,00	0,00	0,100	229	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-60248363077-2016	
Итого за Полдник	330	17,0	29,9	13,5	442	0,070	0,180	346,176	11,820	0,060	219,680	33,500	280,280	3,780	123,900	0,010	0,000	0,100		
Итого за день	1330	56,63	72,74	172	1617,58	1,05	34,55	538,056	14,125	1,202	923,09	251,42	957,43	17,92	1372,52	0,088	0,149	0,105		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02	4,70	15,30	47,40	0,32	32,00	0,020	0,10	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.1836.077-2016	
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	18,7	26,5	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	тк	
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,66	0	0,34	205,6	2,37	81	1,21	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	15,6	7,4	23,5	223	0,27	8,71	743,9	6,3	1,91	26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	тк	
Совс молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,05	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ТУСТ 2077-84	
Итого за Обед	510	25	14	71	516	0	23	781	6	2	364	43	411	10	614	0	0	0	тк	
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с курочкой	130	5,0	5,0	6,0	126	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40	48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,060	тк	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.1836.077-2016	
Итого за Полдник	320	6,5	5,6	17,0	232	0,210	18,900	20,200	0,180	0,430	60,600	14,000	39,500	2,600	57,000	0,011	0,100	0,060		
Итого за день	1260	37,08	32,65	126,29	1194,7	0,84	52,19	865,97	8,34	2,895	459,43	92,12	544,5	16,62	1048,10	0,083	0,46	0,074		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,001	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,60	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-09248363077-2016	
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	435,1	0,56	22,3	296,3	3,64	0,562	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,146	0,017		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	419	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000	ГОСТ 24901-2014	
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,58	142	0,1	15,05	32	0,075	0,27	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,039	0,003		
Обед																				
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	6,65	1,65	0,02	0,06	123,00	2,08	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001	89	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	тгк	
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	113	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,54	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,8	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	520	17,95	13,76	67,16	474,4	0,336	34,25	57,56	0,37	0,293	417,74	50,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001		
Уплотненный полдник																				
Пудинг из творога с подливой молочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,46	0,00	0,00	0,00	396	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,00	0,00	ТУ 10.71.11-09248363077-2016	
Итого за Полдник	320	1,6	0,6	65,9	496	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	210,09	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00		
Итого за день	1384	39,14	42,92	190,65	1547,4	1,109	73,16	309,16	11,985	1,379	996,93	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,626	0,022		

5 день, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	61,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015	
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,15	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,020	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
Итого за Завтрак	335	7,97	12,03	38,36	354,4	0,18	0,26	44,526	0,85	0,105	194,1	17,75	146,59	2,26	85,9	0,04	0,01	0,001			
2 завтрак																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	84	0,03	11,06	0,0	0,01	0,34	204,0	2,30	81,01	1,21	411,59	0,003	1,40	0,001	73	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	96	0,01	0,0	10,00	0,30	0,05	16,70	1,02	58,40	0,49	71,75	0,002	0,001	0,001	294	2015	
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,05	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,05	0,001	0,00	0,001	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84		
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0,2	11,1	10,0	0,3	0,5	369,8	16,7	205,7	5,4	783,7	0,008	1,402	0,003	тук		
Полдник																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211	0,15	1,17	46,57	0,02	0,21	131	7	176	2,1	254	0,020	1	0,001	183	2011	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015	
Манник	50	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,95	0,11	0,1	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000	тук		
Итого за Полдник	350	8,29	17,08	51,63	436,41	0,29	8,17	58,53	0,13	0,32	156,43	13,5	211,54	2,75	316,59	0,022	1	0,001			
Итого за день	1395	31,42	41,53	168,69	1287,25	0,65	19,52	113,056	1,29	0,897	734,32	55,97	577,78	10,7	1186,19	0,070	2,412	0,005			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	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		
Итого за весь период	425	481	2017	13927	9	482	4429	99,6	1,02	7989,4	801	7010	102	3985	0,729	11,667	0,374		
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	10,0	0,1	798,9	80,1	701,0	10,2	398,5	0,073	1,167	0,037		

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.