



1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жирная с маслом сливочным 250г/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,29	9			302	2015
Сыр (персидский)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2				15	2015
Сыр (персидский)	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Батончик к чаю	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			
Яблоко 1 шт	632	18,28	20	92,35	625	0,63	37,47	248,2	2,17	0,8	434,63	104,3	422,99	5,68	815,39	74,17	0,03		2,18	
Итого за Завтрак																				
Обед																				
Суп картофельный с горохом тушеным, мясом (говяд. конс.)	260	8,43	3	19,46	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,15	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03		102	2015
Котлета "Пасока" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06		ТТК	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		309	2015
Наливчик из картофельной смеси см	200	0,15		26,4	105	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18				
Итого за Обед	731	30,82	28	102,78	790	0,55	15,26	47,01	0,11	0,62	95,01	73,94	329,99	6,17	821,03	199,67	0,1	0,09		
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	2,86	361,4	2,6	0,01			
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		64,11	63	265,6	1903	1,34	65,93	410,05	2,84	1,63	836,76	217,41	951,85	18,62	2339,73	309,19	0,15	6,46		

2 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2015	
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	35	0,39		0,08	4	0,01	1,75	1,75		0,01	8,05	4,9	8,4	0,21	49,35			70	2015	
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК	
Итого за Завтрак	556	19,43	16	77,03	536	0,33	29,14	38,71	0,27	0,29	132,95	92,44	328,05	3,77	1 195,98	204,15	0,04			
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой и сметаной 200/10/10	220	5,39	4	13,99	114	0,12	13,6	10,86	0,01	0,35	33,37	24,65	87,11	1,23	422,49	69,22	0,05	0,06	96	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	746	24,31	45	97,76	897	0,28	16,83	39,04	0,63	0,54	78,46	84,64	366,8	6,44	848,83	212,74	0,06	19,45		
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	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	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	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		47,87	74	231,35	1 797	0,67	58,97	80,15	0,9	0,88	246,95	197,09	726,03	15,91	2 649,02	421,51	0,11	19,45		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	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																				
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	210	2015
Бутерброд с сыром 11/24	35	4,66	4	12,34	101	0,04	0,08	31,68	0,11	0,05	102,08	11,77	75,4	0,59	41,12	0,86		1,6	3	2004
чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
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			
Итого за Завтрак	540	21,33	28	43,24	510	0,18	15,74	374,43	2,83	0,67	252,28	48,49	361,8	7,28	680,65	59,56	0,01	1,63		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Слойка "Бантик"	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Итого за Обед	790	25,68	30	93,1	743	0,54	32,12	24,17	0,21	0,64	99,69	186,43	380,62	9,25	795,16	179,21	0,06	4,41		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Пирожок с яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	415	6,02	5	75,33	385	0,12	5,09	10,76	0,1	0,09	45,83	27,73	75,98	5,39	456,17	29,27	0,02			
Итого за день		53,03	63	211,67	1 638	0,84	52,95	409,36	3,14	1,4	397,8	262,65	818,4	21,92	1 911,98	268,04	0,09	6,04		

4 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																					
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК		
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	614	18,85	33	92,16	739	0,23	8,76	21,93	0,48	0,18	68,9	55,47	230,21	6,66	524,37	124,01	0,03	14,82			
Обед																					
Солёнка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004	
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85			306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	810	24,67	38	102,31	853	0,36	16,75	12,84	0,47	0,7	98,59	107,08	401,57	7,33	847,71	229,98	0,04	17,11			
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	2,86	361,4	2,6	0,01				
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	35,36	0,02	4,19			
Итого за день		58,53	86	264,93	2 080	0,75	38,71	149,61	1,51	1,09	474,63	201,72	870,65	20,76	2 075,39	389,24	0,09	36,12			

5 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																					
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02		290	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	0,52		0,85	5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85					306	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	540	23,01	26	92,68	698	0,21	4,43	49,42	0,1	0,2	41,38	64,66	268,12	3,61	398,39	82,47	0,1	0,02			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07		82	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09		ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			312	2015
Сок	180			18,18	79	0,02				0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8				389	2015
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Итого за Обед	724	21,68	37	76,62	735	0,41	45,45	27,52	0,55	0,68	124,4	93,19	349,9	8,99	1 604,24	188,48	0,08	17,16			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01				
Пирожок с яйцом, сыром	77																				
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01				
Итого за день		45,19	63	202,26	1 577	0,66	56,07	76,94	0,65	0,93	203,31	180,71	651,84	17,88	2 434,59	274,19	0,19	17,18			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																			
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377
Батончик к чаю	23	1,73	1	11,82	60	0,04		11,82		0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83			
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		
Итого за Завтрак	623	18,45	33	90,44	729	0,22	9,42	21,93	0,48	0,18	70,1	55,08	227,23	6,81	537,08	123,93	0,03	14,82	
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд. конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		25,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10	0,16		1,01	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306
Компот из клубники см	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			
Итого за Обед	754	28,56	23	98,45	725	0,48	18,98	28,09	0,11	0,63	84,33	93,88	361,8	6,17	672,2	217,98	0,04	0,07	
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	2,86	361,4	2,6	0,01		
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
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		62,02	71	259,35	1 942	0,86	41,6	164,86	1,15	1,02	461,57	188,13	827,9	19,75	1 912,59	377,26	0,09	19,08	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	17	0,59		0,96	6	0,02	1,7				3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	2015
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225	0,29		15,33	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	594	24,79	38	105,56	855	0,51	7,07	37,05	0,74	0,38	97,08	186,98	456,52	9,37	742,58	161,9	0,02	19,4		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3,33	2	15,88	96														97	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Слойка "Бантик"	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Итого за Обед	708	21,52	42	98,1	859	0,32	28,16	28,46	0,56	0,27	73,38	63,11	279,43	4,94	1 093,18	106,85	0,04	17,09		
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	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81				ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		50,44	93	260,22	2 078	0,89	48,23	67,91	1,3	0,7	206	270,1	767,13	20,01	2 439,97	273,37	0,07	36,49		

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным 180/6	186	6,91	8	33,08	236	0,19	1,18	42,14	0,14	0,16	124,54	42,84	168,23	1,22	209,56	57,78	0,01		182	2015
Бутерброд с сыром 10/24	34	4,4	3	12,34	97	0,04	0,07	28,8	0,1	0,04	93,28	11,42	70,4	0,58	40,24	0,86		1,45	3	2004
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	160,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
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			
Итого за Завтрак	550	15,74	15	77,36	517	0,61	29,9	221,44	2,09	0,75	365,09	99,06	373,23	5,08	592,3	68,79	0,02	1,45		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
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			
Итого за Обед	855	22,79	31	105,4	800	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,57	113,67	391,15	9,57	1 490,17	224,36	0,09	15,06		
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		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 яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,07	5	76,7	391	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,32	78,1	5,66	476,74	29,4	0,02			
Итого за день		44,6	51	259,46	1 708	1,12	75,59	259,33	2,59	1,52	519,01	242,05	842,48	20,31	2 559,21	322,55	0,13	16,51		

4 день, 2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Творожки "Сочные" с соусом 70/60	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	0,25		15,21	63		2,5			0,01	7,65	5,12	9,56	0,88	35,03				377	2015	
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				
Итого за Завтрак	645	14,62	22	89,51	613	0,17	17,88	28,3	0,22	0,13	65,89	64,49	186,6	5,71	607,44	101,06	0,02	4,33			
Обед																					
Рассольник ленинградский с куриц, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015	
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Сок	180			18,18	79	0,02				0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8			389	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	725	27,62	24	90,35	696	0,42	19,5	52,13	0,09	0,63	92,6	71,42	325,5	8	1 092,94	208,55	0,15	0,09			
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	2,86	361,4	2,6	0,01				
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		57,25	61	250,32	1 797	0,75	50,58	195,27	0,87	0,97	465,63	175,08	750,97	20,48	2 403,69	344,96	0,19	8,61			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Котлета "Лякомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				312	2015
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	30	0,34		0,07	3	0,01	1,5	1,5		0,01	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3						70	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	549	22,04	33	76,26	692	0,32	29,77	51,33	0,12	0,3	92,12	73,14	281,47	4,45	1 041,1	99,67	0,1	0,01				
Обед																						
Борщ из св.капусты с карт.,курой,сметаной 200/10/10	220	4,95	4	10,46	96	0,08	15,68	10,25	0,01	0,34	45,98	22,61	68,51	1,34	300,84	70,08	0,04	0,05			82	2015
Печень по-строгановски 45/45	90	12,66	10	6,82	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03			255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01			302	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2		10,03	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1						377	2015
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29						
Печенье "Ванское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Обед	723	29,9	24	92,61	709	0,64	15,62	52,69	0,9	1,99	104,28	185,58	532,31	12,87	837,86	242,42	0,21	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	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01					
Пирожок с яйцом, сыром	77																					
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01					
Итого за день		52,44	57	201,83	1 545	1	51,78	104,02	1,02	2,34	233,93	281,58	847,6	22,6	2 310,92	345,33	0,32	0,1				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	535,48	682	2 406,99	18 065	8,88	540,41	1 917,5	15,97	12,48	4 045,61	2 216,52	8 094,85	198,24	23 037,09	3 325,64	1,43	166,04	
Среднее значение за период	53,55	68,2	240,7	1 806,5	0,89	54,04	191,75	1,6	1,25	404,56	221,65	809,49	19,82	2 303,71	332,56	0,14	16,6	

Нормативная документация:
СанПИН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.