

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг			F, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	36	0,20	0,10	26,60	27,60	171,20	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
Молоко сливочное полужирное	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	1,30	0,01	0,18	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	1,04	0,00	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	36,00	0,000	0,03	0,013	227	2015
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 0071.11-09248163077-2016	
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	0,135	0,026		
Обед																				
Наниток мило-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,65	361,4	0,001	0,01	0	ГОСТ 23901-2014	
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		
Итого за 2 завтрака	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		
Уплотненный полдник																				
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	0,25	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	25,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011
Оливии 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
Наниток из липовника с изюмом	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	38	0	0,01	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	
Хлеб ржаной	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	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 267784	
Итого за Обед	520	18	12	63	490	0,41	36,5	92,1	0,41	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,050	0,002	ТТК	
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со стуженым 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 подорожаный	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 0071.11-09248163077-2016	
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	0,000		
Итого за день	1394	48	54	129	1440	0,89	76,75	326,21	3,13	1,09	564,28	138,52	700,82	12,77	1309,30	0,070	0,41	0,05		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	I, мг			F, мг	So, 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	2,74	28,87	0,43	21,95	0,020	0,00	0,000	100	2015	
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,05	2,05	32	0,075	0,24	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	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	0,010	0	0,000	17 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	278,00	0,00	0,01	0,00	366	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																				
Суп картофельный с яйцом и курицей	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 30/50	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,16	44,25	41,60	179,2	2,20	88,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Каша гречневая рассычатая	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	215
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0,02	0	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	48,0	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 3072-44	
Итого за Обед	510	32	19	107	626	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	36,0	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	17 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	1,933	1,072	575,91	253,38	763,95	16,82	1019,85	0,073	1,649	0,005		

4 день, 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Ca, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,66	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	112,00	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 порция	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 подорожный	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	19 10 71 11- 002 0835/0072-2016		
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	373,49	52,00	260,18	1,80	402,25	0,03	0,02	0,02	419	2015	
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			
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	6,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015	
Котлета "Рыбзик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,50	1,66	139,09	1,07	259,65	0,001	0,01	0,001	Тк	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	2015	
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	70	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	
Напиток 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	87,35	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	1 КСТ 2072-84		
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			
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с подливкой 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 см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	395	2015	
Батон Подорожный	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	19 10 71 11- 002 0835/0072-2016		
Итого за Полдник	320	14	9	77	461	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	259,60	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00			
Итого за день	1325	56,23	45,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,45	1,522	1052,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,066	1,502	0,021			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, 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	411	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 подирированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,60	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.7111.002.45.002.2016		
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	Т1		
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																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	6,0	10,0	12,0	102	0,12	13,6	0,66	0,00	0,03	285,3	1,66	34,06	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	6	2015	
Гуляш "Болоньезь"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,66	0,00	0,34	24,60	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	Тх	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	39,06	0,000	0,00	0,001	28	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0	1,40	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	33	2015	
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 07754		
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																					
Ежен. мясное 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	58,00	0,89	124,26	0,000	0,00	0,000	Тк	2015	
Чай с лимонным соком	150	0,0	0,0	1,0	4,5	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	Т1		
Батон подирированный	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 10.7111.002.45.002.2016		
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,05	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20	0,00			
Итого за день	1350	55,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,26	2,85	0,81	897,88	85,19	594,46	7,61	869,88	0,05	1,65	0,00			

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	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг					
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	21,3	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	0,06	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			
Битон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	16	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.83.63.072-2016				
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	ТТК				
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	365	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	22,3	0,27	8,71	743,9	6,3	1,91	26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	ТТК				
Суп молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015				
Пудинг из пшеницы с творогом	150	1,0	0,0	2,5,0	10,1	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 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	510	25	14	71	516	0	23	781	6	2	354	43	411	10	614	0	0	0	ТТК				
Уплотненный полдник																							
Рагу из овощей с куриней	150	5,0	5,0	6,0	12,6	0,16	18,91	20,2	0,18	0,40	48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,050	ТТК	2015			
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	4,5	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015			
Битон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	16	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.83.63.072-2016				
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	6,34	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
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Кс, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
		Белки, г	Углеводы, г																		
Завтрак																					
Каша манная молочная заправленная маслом	150	5,0	7,0	18,0	0,10	22,3	295,3	3,64	0,66	0,02	6,66	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,080	162,18	1077,2016	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	0,30	21,30	125,50	1,10	0,25	110,20	10,50	59,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,05	0,05	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,60	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	0,03	0,015	227	2015
Яйно вареное	47	5,1	4,6	0,3	0,05	0,05	100,0	1,04	0,18	22,98	4,80	76,80	0,60	36,60	0,009	0,03	0,015	0,03	0,015	227	2015
Багет йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,05	0,0	0,00	0,02	6,66	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,080	162,18	1077,2016	2015	
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	0,56	22,3	295,3	3,64	0,66	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,145	0,017				2015
Обед																					
Молоко пастеризованное	150	4,6	4,1	7,6	0,05	2,05	32	0,075	0,24	185,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	0,01	0,000	419	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000	0,001	0,000	ГОСТ 23901-2014	2015
Итого за Обед	167	5,58	7,08	18,58	0,1	15,05	32	0,075	0,27	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,003	0,039	0,003				2015
Уплотненный полдник																					
Суп картофельный со свиной колбасой	160	4,9	4,8	10,0	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	0,03	0,000	89	2015
Колбаса вареная	50	8,0	4,2	5,9	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	0,015	0,0	ТТК	2015
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	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	0,003	0,0	339	2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	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	0,000	0,0	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	0,001	0	384	2015
Хлеб ватный	30	2,0	0,3	10,0	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	0,010	0,0	ГОСТ 207784	2015
Итого за Полдник	520	17,95	13,76	67,16	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	0,03	0,000		2015
Итого за день																					
Пудинг из творога с подливкой молочной	150	19,0	14,9	35,3	0,05	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	0,020	0,001	245/369	2015
Кисель из ябл. см	150	0,1	0,0	20,6	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2015
Багет йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,05	0,0	0,00	0,02	6,66	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,000	0,000	0,01	0,000	ГОУ 10 71 11-023-8361077-2016	2015
Итого за день	320	1,6	0,6	65,9	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	0,03	0,00		2015
Итого за день	1384	39,14	42,92	195,65	1,09	75,16	599,16	11,985	1,379	926,95	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,626	0,022				2015

5 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	Завтрак							Обед								
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сз, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20700	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	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	0,001	6	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	0	7	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,06	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	0	411	2015
Батон подмаринный	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	0	ТУ 10-71-11-02/18/077-2016	
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	145,59	2,26	85,9	0,04	0,01	0,001			
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	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрака	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			
Цв 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
Бифштекс из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	96	0,04	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	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	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	88,0	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		ТУ 10-71-11-02/18/077-2016	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0,2	11,1	10,0	0,3	0,5	359,8	16,7	205,7	5,4	783,7	0,008	1,402	0,003		ТТК	
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	2015
Чай с мятым соевжирным сахаром	50	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
Мланик	350	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,56	0,11	0,1	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000		ТТК	
Итого за Полдник	350	8,29	17,08	51,63	436,41	0,29	8,17	59,53	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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Итого за весь период	425	481	2017	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	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного 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.