



2 День, 1 недели

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На 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	Л, мг			Н, мг	Со, мг			
Каши манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	6,4	21,6	210	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	0,024	0,12	0,012	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0,012	0	0	0,012	0	1,44	0	0	0	30,12	0	0	0	411	2015
Масло сливочное: поршники	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,03	100,0	1,04	0,18	22,40	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Баттон Полдированный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71.11-0/02/43/6/077-2016	
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,28	176,2	2,58	0,348	69,52	50,57	324,54	3,170	157,72	0,036	0,156	0,028	157,72	0,036	0,156	0,028		
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,0012	0,012	0	433,68	0,0012	0,012	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0,03	12,3	1,7	2,3	2,3	2,3	0,001	0,01	0	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014	
Итого за 2 завтрака	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0,066	37,26	15,74	29,46	5,432	435,98	0,0022	0,022	0	435,98	0,0022	0,022	0		
<b>Обед</b>																							
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	104,25	3,56	98,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,06	0,00	42,00	0,36	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	79,16	0,02	0,00	0,00	77К	2015
Классическое пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	31,99	24,01	74,93	0,09	561,13	0,00	0,05	0,00	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Салат картофельные колечки	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	42,3	0	0	0	70	2011
Напиток из лимонника с лимоном	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,20	0,00	136,80	7,68	0,00	0,65	27,60	0,00	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	660	25	15	82	630	0,6	44,0	116,0	0,5	311,0	65,4	303,1	6,7	795,9	0,041	0,060	0,002	795,9	0,041	0,060	0,002	77К	
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Запеканка творожная со ступённым молоком	170	14,7	16,1	7,9	324,3	0,0226	0	16,95	0	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015
Чай с шиком содержащем сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Баттон Полдированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71.11-0/02/43/6/077-2016	
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,96	195,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	159,73	0,010	0,20	0,000		
Итого за день	1684	59	61	158	1713	1,05	87,05	353,32	3,29	656,35	163,69	816,38	15,55	1549,31	0,089	0,44	0,03	1549,31	0,089	0,44	0,03		



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с вермишелью с мясом свиным	180	6,0	8,4	32,4	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015	
Каша с молоком	180	5,5	4,9	9,1	0,072	2,460	38,400	0,090	0,268	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,035	0,004	416	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015	
Баттон Поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71/11-103/8/16/1077-2016		
Итого за завтрак	400	13	21	47,3	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,738	238,884	1,448	352,940	0,050	0,045	0,005			
<b>2 завтрак</b>																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	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	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			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом и курицей	200	5,0	2,5	17,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,750	1,263	11,825	0,003	0,250	0,001	83	2015	
Печень по-строгановски 30/30	70	19,9	12,9	33,9	0,222	22,815	36,270	0,246	0,211	51,773	48,672	209,664	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,964	235,622	5,310	30,880	0,002	0,000	0,000	179	215	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	0,087	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,356	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84		
Итого за Обед	630	39	23	132	0,721	24,515	36,633	0,256	0,825	374,047	222,919	556,894	13,843	481,004	0,026	1,888	0,001			
<b>Употребленный порцики</b>																				
Закусочка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	63,3	0,126	0,000	23,720	0,080	0,034	25,980	12,430	66,830	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015	
Чай с инжиром с добавлением сахара	180	0,0	0,0	1,2	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015	
Баттон Полированный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71/11-103/8/16/1077-2016		
Итого за Полдник	380	9,7	5,2	76,5	0,184	0,120	23,720	0,080	0,070	41,110	23,750	104,330	2,443	62,690	0,015	0,000	0,000			
Итого за день	1510	62,4	49,8	271,8	1,719	37,695	179,763	2,050	1,399	691,039	299,407	911,108	19,934	1174,634	0,092	1,943	0,006			

4 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	Завтрак						Обед										
				В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг				
Каша пшеничная молочная яичная с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	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	0,03	0,00	24,5	0,85	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71 11-00048363072-2016	
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	480,12	0,04	0,02	0,02		
Завтрак																				
Молоко пастеризованное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за Завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015
Котлета "Рыбак"	70	6,4	14,0	5,6	162,0	0,07	1,43	1,88	0,86	0,15	25,06	2,60	194,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	ТТК	2015
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,09	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Яйца свекольные	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Напиток из смеси сохобруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,36	0,00	0,00	0,00	28,64	5,40	13,66	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,087	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед	660	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,8	0,8	240,2	49,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,111	0,001		
Уполноценный полдник																				
Пудинг из творога с подливкой молочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	9,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,8637	214,567	0,0226	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	120,00	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	396	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71 11-00048363072-2016	
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,8	570,5	0,13	1,86	139,33	9,93	0,29	346,01	41,50	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00		
Итого за день	1625	76,1	67,5	231,5	1824,4	0,872	58,857	312,0918	10,7617	1,851	1241,6993	179,23	1145,566	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025		



5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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			Na, мг	Сl, мг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015
Масло сливочное порционная	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 поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,08	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 07111-0024863077-2016	
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>55,2</b>	<b>408</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>219,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>240,1</b>	<b>27,2</b>	<b>277,6</b>	<b>1,8</b>	<b>191,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,022</b>	<b>0,001</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок	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	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015
Гуляш "Болоньезе"	70	9,8	14,0	2,8	176,4	0,17	18,98	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,06	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,09	0,03	6,48	1,89	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	56,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30774-84	
<b>Итого за Обед:</b>	<b>630</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>79</b>	<b>678</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>571,6</b>	<b>23,3</b>	<b>243,0</b>	<b>7,4</b>	<b>948,9</b>	<b>0,023</b>	<b>1,807</b>	<b>0,003</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Желе мясное со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6894	2,26	0,1358	0,0565	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0011	0	0,001	ТТК	
Чай с нулевым содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,08	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 07111-0024863077-2016	
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>14,3</b>	<b>27,2</b>	<b>340</b>	<b>0,01</b>	<b>7,14</b>	<b>163,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>234,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>44,95</b>	<b>57,40</b>	<b>177,01</b>	<b>1514,11</b>	<b>1,00</b>	<b>59,91</b>	<b>383,66</b>	<b>3,11</b>	<b>1,14</b>	<b>1050,07</b>	<b>99,52</b>	<b>701,87</b>	<b>9,69</b>	<b>1255,91</b>	<b>0,08</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>		





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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			Вит. В6, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая с мясом	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	66,82	0,56	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Каша с молоком	180	5,50	4,80	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416	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 подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1071.11-002.18.0077-2016		
Итого за завтрак	400	13	20	60	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	69,2	366,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,005			
<b>2 завтрак</b>																					
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,05	15,80	0,00	0,00	0,04	24,96	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015	
Итого за 2 завтрак	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с говядиной и луком	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,06	0,13	0,00	87	2015	
Лодья-каша из крупы	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,38	0,14	38,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179	2015	
Соль крупная основная	20	1,0	3,0	16,0	53,0	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,78	0,001	0,00	0,000	366	2015	
Компот из свежих ягод с/л	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	99,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2017-84		
Итого за Обед	650	33	28	128	877	0,7	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	180,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	0,001	ТТК		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	170	14,9	28,8	2,9	331,2	0,0226	0,0226	391,1495	13,3966	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	68,93	0	0	0,113	229	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	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 натуральным содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1071.11-002.18.0077-2016		
Итого за Полдник	390	19,0	33,3	16,1	501,8	0,083	0,303	391,176	13,357	0,066	236,120	38,060	317,710	4,334	142,090	0,012	0,000	0,113			
Итого за день	1620	69,2	84,8	209,6	1948,6	1,258	42,492	620,442	15,921	1,480	1095,378	298,997	1142,670	21,522	1654,658	0,110	0,162	0,119			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Со, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	0,028	5,640	18,360	56,880	0,384	38,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,6	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	0,012	6,000	1,440	8,700	0,996	30,120	0,000	0,000	0,000	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,080	0,000	45,000	1,300	0,012	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	0,080	0,000	0,000	0,000	0,024	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-002/16.10/7-2016	
Итого за завтрак	400	7	14	34	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	0,076	21,960	31,730	99,180	2,120	118,280	0,036	0,300	0,002	ТК	
<b>2 завтрак</b>																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	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	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																				
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	6,3	5,1	14,4	0,150	16,950	1,075	0,000	0,425	0,425	257,000	2,953	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	170	17,6	8,4	26,6	0,305	9,842	840,607	7,119	2,158	28,815	32,431	351,862	6,633	342,729	0,001	0,011	0,011	ТК		
Суп молочный	20	1,0	2,0	1,4	0,040	0,720	1,400	0,000	0,090	0,090	15,430	1,400	1,630	16,400	0,030	0,000	0,000	368	2015	
Напиток из шиповника с сахаром	180	1,2	0,0	30,0	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	0,024	136,800	7,880	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	0,033	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	100/1.2017-84		
Итого за Обед	620	29	16	89	0,582	27,752	884,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,760	724,425	0,049	0,061	0,014	ТК		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Рагу из овощей с клубней	200	6,7	6,7	8,0	0,273	25,137	26,866	0,239	0,532	0,532	63,840	3,657	13,300	2,128	7,581	0,001	0,133	0,080	ТК	
Чай с шиповником с сахаром	180	0,0	0,0	1,2	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	0,080	0,000	0,000	0,000	0,024	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-002/16.10/7-2016	
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	21,2	0,273	25,257	26,866	0,239	0,568	0,568	78,960	17,177	48,700	3,138	69,141	0,013	0,133	0,080		
Итого за день	1530	44,9	37,7	153,3	1,009	63,129	880,758	9,330	3,394	560,977	108,727	642,120	19,408	1189,846	0,098	0,504	0,096			







5 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Жир, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг															
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	0,01	10,32	0,91	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Масло сливочное поршнями	5	33	0,1	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	0,001	0,001	0,001	таблица 1
Сыр поршнями	10	43	0,0	0,16	0,028	0	0,03	100	4	8	0,06	8	0,06	12	0,000	0	0,000	0	0,000	0	2015
Чай с сахаром	180	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	0	0	0	0	411	
Батон йодированный	30	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	0,000	0,012	0,000	0,000	ТУ 07111-002/2015/07-2016	
Итого за завтрак	405	410,0	0,21	0,28	48,528	0,89	0,119	212,68	20,416	173,99	2,698	100,5	0,036	0,01	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001		
Сок	200	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	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрака	200	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	0,00	0,00	0,00		
Щи с картофелем на масле бульоне со сметаной	200	104,4	0,038	13,850	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	73	
Вешенки из отварного мяса	70	112,8	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	294	
Макробиотические изделия отварные	130	28,1	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,105	46,051	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	218	
Компот из смеси ягод с/м	180	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	268,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	393	
Хлеб ржаной	50	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 2017-нн	
Итого за Обед	630	516	0,211	13,862	11,700	0,364	0,567	455,028	21,902	256,560	6,888	998,097	0,025	1,752	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	ТТК	
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	183	
Чай с низким содержанием сахара	180	54,0	0,000	0,000	0,000	0,010	0,010	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	411	
Молочник	50	180,7	0,140	7,000	11,960	0,100	0,100	32,000	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	ТТК	
Итого за Полдник	410	487,6	0,320	8,404	67,844	0,134	0,364	183,656	15,160	247,448	3,240	359,668	0,026	1,200	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001		
Итого за день	1645	1502,0	0,761	22,546	126,070	1,388	1,070	655,565	65,478	691,988	13,126	1439,465	0,087	2,962	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>																					
Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	550	1803,5	9,98	498,60	4989,60	98,60	10,95	8965,59	1898,90	8140,18	106,76	6008,60	0,98	19,88	0,43	0,10	1,986	0,043	0,043		
Среднее значение за период	55,0	1803,5	1,0	49,9	498,96	9,7	1,1	8965,6	189,9	814,0	10,7	600,9	0,10	1,986	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043		

Нормативная документация  
 СанПиН 2.3.2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.