

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Витаминны												Минеральные вещества										№	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																								
Техтели мясные с соусом красным		120	13.1	16.8	6.3	243	Завтрак												Обед										
Рис отварной с маслом сл.		200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	тк									
Кукуруза		10	0.7	0.2	8.3	63	0.02		25.6	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тк										
Чай с низк. сол. сахара и лимоном		21.5	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк										
Батон йодированный		45	3.4	1.3	23.1	117.9		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк										
Итого за Завтрак		580	12	12	35	734	0.2	10.2	734.3	19.9	521.8	74.9	410.8	4.7	200.0	0.102	0		тк										
Суп картофельный с горохом		280	6.3	5.9	20.2	166	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023										
Рис из овсяной со свиной		250	7.6	8.3	61.3	347	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		тк										
Чай с сахаром		21.5	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк										
Хлеб ржаной		40	3.3	0.5	21.0	100.0	0.3	19.1	294.5	12.6	0.4	153.6	41.2	166.8	0.1	189.6	0.047	0.5	0.030										
Батон йодированный		20	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		тк										
Итого за Обед		805	20	16	138	779	0.5	38.2	814.6	31.4	0.9	421.1	90.4	347.6	4.7	619.3	0.096	1.0	0.022										
Сок в индивидуальной упаковке		200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		тк										
Фрукт		110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк										
Пирожок с конфитюром		75	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		тк										
Итого за Полдник		385	7	22.0	54.7	426	0.12	13.14	63.1	0.24	0.13	218.59	31.96	159.25	0.23	159.73	0.010	0.20	0.090										
Итого за день		1770	40	50	227	1939	0.9	61.5	1612.0	51.6	1.5	1161.6	197.2	917.7	9.6	979.0	0.208	1.4	0.033										
3 день, 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Витаминны												Минеральные вещества										№	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																								
Пудинг из творога с джемом 140/25		165	21.8	9.4	27.9	282	0.06	1.15	119.16	0.56	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	пешен.										
Фрукт		110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк										
Чай с сахаром		21.5	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк										
Батон йодированный		60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		тк										
Итого за Завтрак		550	27	16	86	562	0.1	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.044	0.7	0.000										
Борщ из свежей капусты с картофелем		280	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	тк										
Плов со свиной		250	8.4	9.7	22.4	441	0.10		29.30	0.15	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	тк										
Чай с низким содержанием сахара		21.0	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк										
Хлеб ржаной		60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.2	5.7	282.9	12.6	0.5	353.5	43.6	251.6	0.1	213.1	0.044	0.3	0.030										
Итого за Обед		800	20	18	79	806	0.4	11.3	565.8	25.1	1.0	707.1	87.2	503.2	3.3	426.2	0.088	0.6	0.031										
Сок в индивидуальной упаковке		200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		тк										
Пирожок с яблоками		100	4.8	3.8	43.0	195	0.03		25.6	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		тк										
Кондитерское изделие в инд. пак.		50	2.0	7.5	34.0	125	0.14		11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20	тк										
Итого за Полдник		350	12	11	68	408	0.14		125.30	0.11	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		тк										
Итого за день		1700	59	46	234	1776	0.6	22.7	1542.4	38.4	1.2	1282.6	160.8	895.5	8.1	997.7	0.132	1.5	0.031										

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		масса продукта	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										мг по норме
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Se, мг								
4 день, 1 неделя																											
Завтрак																											
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010									
Чай с низким содержанием сахара	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001											
Батон дрожжевой	210	0,2	0,0	10,0	41						103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040											
Итого за Завтрак	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002											
Расходный десертный	555	22	11	94	571	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010									
Обед																											
Жаркое по-домашнему с овощами	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030									
Чай с сахаром	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		0,2	0,030								
Хлеб ржаной	215	0,2	0,0	15,0	61,0						103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040											
Итого за Обед	50	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	3,2	253,3	6,3	0,1	287,6	62,6	223,9	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030									
Сок в индивидуальной упаковке	815	20	38	90	777	0,4	40,0	527,0	25,2	0,2	575,1	125,2	447,8	2,4	602,3	0,110	0,4	0,019									
Полдник																											
Фрукт	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020											
Пирожок с яйцом	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001											
Итого за Полдник	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10										
Итого за день	375	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20										
Итого за день	1745	56,9	58,9	261,4	1799,0	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,155	0,6	0,029									
5 день, 1 неделя																											
Прием пищи, наименование блюда		масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность																					

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Se, мг						
5 День, 1 недели																								
Завтрак																								
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,30	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040						
Пюре картофельное с овощами	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018						
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41						103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	23,1	109,6	0,02	3,2	253,3	6,3	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030						
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010						
Обед																								
Пш из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031						
Гуляши из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000						
Макароны отварные со сл маслом	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002								
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	15,0	61,0						103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								
Хлеб ржаной	40	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	253,3	6,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030						
Итого за Обед	800	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020								
Лидождок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10							
Кондитерское изделие в инд упак	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20							
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20							
Итого за день	1675	66	58	280	1822	2,2	94,2	958,4	20,5	1,2	886,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	0,035						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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								
6 день, 1 недели																											
Плов со свиной		200	7,8	9,0	20,1	423	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тх							
Фрукт		110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тх							
Чай с низким содержанием сахара		210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тх							
Батон поджаренный		25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тх							
Итого за Завтрак		545	10	15	36	590	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,046	0,0	0,010	тх							
Суп картофельный с яйцом		250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	тх							
Картофель тушеный		90	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,009	0,40		тх							
Чай с низким содержанием сахара		200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тх							
Хлеб ржаной		50	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тх							
Итого за Обед		800	33	40	104	783	0,06	38,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,010	0,096	0,7	0,018	тх						
Сок в индивидуальной упаковке		200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тх							
Фрукт		100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тх							
Пирожок с яблоками		100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тх							
Итого за Полдник		400	11,1	3,1	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	тх							
Итого за день		1745	154	86	221	1968	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	189,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028	тх							
1 день, 2 недели																											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал <th>В1, мг</th> <th>С, мг</th> <th>А, мкг</th> <th>Д, мкг</th> <th>В2, мг</th> <th>Са, мг</th> <th>Мg, мг</th> <th>Р, мг</th> <th>Fe, мг</th> <th>К, мг</th> <th>І, мг</th> <th>F, мг</th> <th>Se, мг</th> <th></th>	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																											
Пшеница из свинины		90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200	7,30	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тх							
Рис отварной с маслом сл.		200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09		0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тх							
Кукуруза		10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тх							
Чай с низким содержанием сахара		210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тх							
Батончик к чаю		40	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,09	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тх							
Итого за Завтрак		550	22,4	24,5	98,5	733	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тх							
Суп с макаронными изделиями и курицей		260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тх							
Тертые мясные с соусом красным		120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	7,30	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тх							
Чай с низким содержанием сахара		180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тх							
Хлеб ржаной		210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тх							
Итого за Обед		800	25	31	80	818	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		тх							
Сок в индивидуальной упаковке		200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тх							
Пирожок с яйцом		75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тх							
Кондитерское изделие в инд.упак.		30	2,0	7,5	34,0	125	0,14		7	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тх							
Итого за Полдник		325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тх							
Итого за день		1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	тх							

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины												Минеральные вещества										№ рецепта
			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	Na, мг	Se, мг									
Курица в кисло-сладком соусе			Завтрак																										
Макароны отварные со сл. маслом	200	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010											
Чай с низк. сол. сахара и лимонком	215	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002													
Батон поджаренный	45	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040													
Итого за Завтрак	550	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	0,8	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000											
Салатка по-домашнему со сметаной			Обед																										
Жаркое по-домашнему с овощами	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023											
Натуральными консервированными	275	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000											
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040													
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,1	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030											
Итого за Обед	805	30	44	87	811	1,4	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053											
Сок в индивидуальной упаковке			Полдник																										
Фрукт	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020													
Пирожок с конфитуром	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001													
Итого за Полдник	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10												
Итого за День	1730	62	78	235	1811	2,2	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073											
Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины												Минеральные вещества										
	Масса		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	Na, мг	Se, мг									
Пудинг из творога с джемом 140/25			Завтрак																										
Фрукт	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000											
Чай с сахаром	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001													
Батон йодированный	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040													
Итого за Завтрак	550	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000											
Суп картофельный с горохом			Обед																										
Котлета рыбная	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023											
Пюре картофельное	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040											
Чай с низким содержанием сахара	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021													
Хлеб ржаной	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040													
Итого за Обед	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	505,6	0,075	0,8	0,030											
Сок в индивидуальной упаковке			Полдник																										
Пирожок с яблоками	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020													
Кондитерское изделие в инд. упак.	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10												
Итого за Полдник	350	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20												
Итого за День	1700	67	60	291	1745	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0											

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										
			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	Е, мг	Se, мг	№							
4 день. 2 недели																											
Гуляш из свинины							Завтрак																				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	11.3	29.0	4.5	322	0.14	23.20	0.50				44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11			21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК							
Батон йодированный	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3	0.03		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК							
Итого за Завтрак		45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		22.6	6.3	0.02	11.4	8	1.4	2.8	2.40	0.002			ТТК							
Пшеница с добавлением картофеля		555	22	35	88	763	0.3	26.4	500.4	12.7	0.3	28.45	53.7	157.2	5.7	455.6	0.051	2.1		ТТК							
Обед																											
Плов со свининой	280	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.56	0.86		0.04		24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	200	8.4	9.7	22.4	441	0.10	1.1	29.30	6.25	0.15		229.10	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	ТТК							
Хлеб ржаной	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3	0.03		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК							
Пирог творожный	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.4	44.3	1009.5	31.5	0.5		755.6	117.3	451.2	0.1	926.9	0.102	2.5	0.030	ТТК							
Итого за Обед		800	58.2	3.1	32.0	156	0.04	13		0.03	0.7	1133.5	184.6	745.5	6.3	1219.7	0.151	3.0	0.074	ТТК							
Сок в индивидуальной упаковке		200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК							
Полдник																											
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02			253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК							
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7			0.04		26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		ТТК							
Итого за день		1730	85	61	241	2057	0.8	114.5	2005.3	62.9	1.0	1467.6	267.0	985.4	12.3	1746.8	0.202	5.3	0.074	ТТК							
Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										
			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	Е, мг	Se, мг	№							
5 день. 2 недели																											
Завтрак																											
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.05	0.2	200		0.3		264	10	140	1.6	123.2	0.001			ТТК							
Чай с сахаром	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16		37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	ТТК							
Батон йодированный	215	0.2	0.0	15.0	61.0				253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК							
Итого за Завтрак		45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		225.6	6.3	0.02	11.4	8	14	2.8	2.40	0.002			ТТК							
Свекольник		550	21	18	93	631	0.2	7.0	681.0	19.9	0.5	518.6	73.4	404.2	4.6	385.2	0.044	0.2		ТТК							
Обед																											
Гуляш из курицы	250	7.2	3.6	9.2	135	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4		27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТТК							
Макаронные отварные со сл. маслом	90	13.0	10.8	3.6	164	0.12	1.17	29.3	0.25	0.17		29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07		50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК							
Хлеб ржаной	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3	0.03		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК							
Итого за Обед		800	5.1	2.0	25.5	155.4	1.0	20.5	307.6	12.8	0.6	209.9	71.5	366.0	0.1	408.4	0.052	1.4	0.030	ТТК							
Сок в индивидуальной упаковке		200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК							
Полдник																											
Пирожок с конфитуром	75	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3		0.03		20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		ТТК							
Кондитерское изделие в инд. упак.	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1		155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТТК							
Итого за день		1695	66	51	132	1901	2.3	54.9	1421.5	45.6	1.9	993.8	250.2	1227.0	8.8	1329.0	0.148	3.2	0.010	ТТК							

4 день. 2 недели

6 день, 2 недели

6 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамин	Минеральные вещества	№ рецепт.												
Завтрак																		
Жаркое по-домашнему	250	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	Se, мг	
Чай с сахаром	215	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		
Батон йодированный	45	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Фрукт	110	3,4	1,3	23,1	117,9	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	
Итого за Завтрак	620	14,9	33,6	82,6	656	0,2	6,8	253,3	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8	
Обед																		
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоками	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Итого за Полдник	400	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за день	1820	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																		
Итого	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамин										Минеральные вещества		
Итого за весь период	762,0	753,4	3232	22886	1907,2	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	63,5	62,8	269,3	1907,2	1,1	53,4	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	26,8	0,397

Нормативная документация:

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. Моляникова И.П., Турельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Далишовой 2004г.