

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины											Минеральные вещества							№	Сборки
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК							
Каша манная молочная жидкая с	150	5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл	2016					
Масло сливочное порционными	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	2016					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	-6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК						
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2016					
Итого за Завтрак	330	13	18	35	428	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0							
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	2,6	0,01	0	ТТК						
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2016					
Обед																									
Суп куриный с вермишелью	160	6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	94	2016					
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	271	2016					
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2016					
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК						
Напиток из шиповника с мясом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2016					
Итого за Обед	500	17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5							
Уплотненный полдник																									
Запеканка творожная со ступленными	150	14	16	6	287	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	251	2016					
Молоком 1,30/20	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016					
Чай с низким содержанием сахара	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК						
Батон йодированный	320	16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	145,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9							
Итого за Полдник	320	16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	145,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9							
Итого за день	1317	42	43	203	1443	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4							

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины										Минеральные вещества						№	Сборки
		Белки,	Жиры,	Углево		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																							
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2016			
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	6	2016			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Итого за Завтрак	330	7	14	40	384	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,7	22,3	116,6	1,9	177,7	122,3	0,0	0,0					
2 завтрак																							
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	21,00	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	83	2016			
Печень по-строгановски 30/30	60	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	619	2016			
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	239	0,25	0	0	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	0,0	56,63	0,00	0,00	181	2016			
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,31	0	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	13	2016			
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2016			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК				
Итого за Обед	530	32	19	114	639	0,9	20,9	52,3	0,3	0,8	117,8	337,0	671,9	16,2	1274,8	397,2	0,1	0,1					
Уплотненный полдник																							
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7	4	56	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100	0	0	308	2016			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,04	7	0	0	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	0	ТТК				
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016			
Итого за Полдник	320	9	5	69	415	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44					
Итого за День	1280	41	48	199	1526	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	392,7	885,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ деления	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мкг	Se, мг	Табл №1								
Завтрак																											
Кашишечная молочная жидкая с маслом	150	17	8	33	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01	0	Табл №1	2016							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Сыр порцирами	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	7	2016							
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2016							
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0	0	ТТК								
Итого за Завтрак	335	24	15	66	430	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02	0									
2 завтрак																											
Молоко ванильное	150	2	2	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	419	2016							
Обед																											
Суп картофельный с зеленым горошком и курцей	160	2	1	5	107	0,12	13,56	0,9	0	0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	87	2016							
Котлета "Рыжик"	50	6	12	2	126	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	322	2016							
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2016							
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2016							
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК								
Итого за Обед	500	11	16	49	479	0,4	43,7	28,1	0,6	0,6	97,5	80,8	342,3	5,5	1464,7	217,5	0,1	17,5									
Уплотненный полдник																											
Ежики мясные со сметанным соусом	150	6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0	4,33	287	2016							
Кисель из ягод см	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2016							
Еулочка ванильная	50	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	450	2016							
Итого за Полдник	350	8	13	25	356	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	0									
Итого за День	1335	43	47	203	1337	0,5	83,7	86,9	0,9	1,0	404,2	165,7	629,5	18,6	2830,3	332,4	0,1	17,5									

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-	Сборник											
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F,	Se, мг																				
Завтрак																																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Table 1	2016																		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016																		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК																			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	6	2016																		
Итого за Завтрак																				370	6	12	24	346	0,2	1,4	26,0	0,2	0,2	114,3	46,6	259,0	3,2	337,8	37,9	0,1	0	
2 завтрак																																						
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК																			
Обед																																						
Борщ с картофелем и сметаной	160	3	6	9	198	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	64	2016																		
Гуляш "Болонезе"	50	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	66,32	0,04	0,06	361	2016																		
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2016																		
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	24,0	2	0	0	393	2016																		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК																			
Итого за Обед																				500	14	18	69	555	0,7	32,9	32,2	0,1	1,0	124,2	221,4	566,5	11,6	1278,0	218,3	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																																						
Творог из творога с подливой молочной стедкой 130/20	150	17	12	24	421	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	24,0	2	0	0	249	2016																		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК																			
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016																		
Итого за Полдник																				320	19	13	35	527	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за день																				1390	42	48	198	1430	1,0	41,4	58,2	0,6	1,4	264,3	290,3	873,2	21,0	1920,2	259,2	0,2	3,0	

1 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг				F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2016	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	2016	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	411	2016	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0	2016
Итого за Завтрак	330	7	14	40	384	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0	0	0	2016
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	2016	
Обед																					
Суп полевой на мясном бульоне	160	2	4	7	102	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	61,6	47	245	1,9	341	86,37	0	0,07	86	2016	
Жаркое по-домашнему	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	292	2016	
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,03	0,01	20,23	9,23	59,60	0,96	0,86	75,00	0	0	13	2016	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2016	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	2016	
Итого за Обед	510	9	10	70	437	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0,006	0	0	2016
Уплотненный полдник																					
Каша рисовая молочная с маслом	150	13	16,1	4	287	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	Табл №1	2016	
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	441	2016	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0	2016
Итого за Полдник	375	16	23	48	518	0,10	7	0	0	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0	0	0	2016
Итого за день	1415	43	48	200	1339	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007	0	0	2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур				
				Белки, г	Жиры, г	Углево, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг				Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг
Завтрак																					
Каша речневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	32	206	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59	0	0	0	1	2016
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	0	413	2016
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0,00	6	6	2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0,00	7	7	2016
Итого за Завтрак	330	9	15	65	453	0,3	0,8	55,7	0,5	0,3	200,3	45,9	223,9	3,0	425,2	60,9	0,0	0,00			
2 завтрак																					
Напиток кисломолочный	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,00	7	7	2016
Обед																					
Суп картофельный с горохом	160	4	3	14	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	411,59	62,00	0,10	0,06	87	87	2016
Людл-кебаб из курицы	50	7	4	2	118	0,02	0	23	0,26	0,05	14,3	2,1	22,65	0,43	17	93	0	0	0	322	2016
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	135	0,25	0	0	0	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	56,63	56,63	0	0	189	189	2016
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	366	2016
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	393	2016
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	7	7	2016
Итого за Обед	520	22	16	94	530	0,6	18,9	58,2	0,5	0,6	94,0	184,9	413,0	11,1	690,8	289,8	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	150	31,3	22,6	41	246	0,02	0	0	0	0,02	12	6	12	2,8	200	2	0	0	229	229	2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	0,00	0	0,00	7	7	2016
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	411	2016
Сыр порц	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	7	7	2016
Итого за Полдник	330	21	10	58	394	0,14	7	0,00	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0,1	7	7	2016
Итого за день	1330	44	47	201	1464	1,0	26,7	113,9	1,1	1,0	321,5	181,1	284,0	20,3	2322,4	354,8	4,7	0,2			

3 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витаминны														Минеральные вещества						№	Сборн
		Белки, г	Жиры, г	Углево дьл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша "Дружка" молочная жидкая с маслом	150	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	1	2016							
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2016							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	2016							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	6	2016							
Итого за Завтрак	330	12	16	32	466	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,3	45,2	355,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5									
2 завтрак																											
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК								
Обед																											
Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной	160	2	1	5	159	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	82	2016							
Запеканка из печени с рисом	150	5	5	12	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	311	2016							
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2016							
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2016							
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК								
Итого за Обед	490	11	8	67	584	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0									
Уплотненный полдник																											
Рагу из овощей с курицей	150	5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2016							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016							
Итого за Полдник	330	7	6	19	250	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62									
Итого за день	1350	43	47	200	1388	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,8	163,1	745,0	11,4	1809,1	354,8	0,2	38,0									

4 День, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витаминны											Минеральные вещества								№	Сборны
		Белки, г	Жиры, г	Углево дцы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша манная жидкая с маслом	150	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0	0	411	2016					
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0	411	2016					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	ТТК	2016					
Масло сливочное топленым	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	0	0	6	2016					
Ябло вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	0	ТТК	2016					
Итого за Завтрак	370	9	15	61	404	0,3	27,0	25,9	0,1	151,9	67,2	294,4	4,5	946,9	153,7	0,1	0,0	0,0	0,0							
2 завтрак																										
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	1,3	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	0	0	419	2016					
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	1,3	51,9	0,2	297,7	120,5	461,9	8,8	2156,9	0,1	0,01	0	0	0	ТТК	2015					
Обед																										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	2	2	10	131	0,04	3,42	1,7	0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05				89	2016					
Гуляш рыбный запеченный	50	11,25	8,25	9	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0	0	15,62	285	2016					
Картофель отварной	110	1	2	10	105	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	0	339	2016					
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	0	0	394	2016					
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	0	ТТК	2016					
Итого за Обед	510	16	13	60	542	0,3	35,3	29,2	42,1	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6									
Уплотненный полдник																										
Сырники творожные с подливой молочной сладкой 130/20	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	245	2016					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	4,6	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	ТТК	2016					
Кисель из ягод см	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	0	0	396	2016					
Итого за Полдник	320	17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9									
Итого за День	1367	43	45	205	1378	0,7	69,4	118,2	42,4	0,8	490,5	205,3	622,5	15,1	2676,4	345,0	0,2	18,5								

5 День, 2 недели

Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зарядок	Минеральные вещества											№	Стол№		
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		V1, 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 пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл№ 1	2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	2016
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	7	2016
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0	0	6	2016
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	
Итого за Завтрак	335	11	12	44	394	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,2	76,8	326,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2	1	5	154	0,12	13,56	0,9	0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2016	
Бедстроганов из отварного мяса 30/20	60	5	4	3	101	0,12	13,56	0,86	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	294	2016	
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2016
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2016	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	ТТК		
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	71		
Итого за Обед	530	12	10	81	543	0,7	27,1	22,7	0,1	0,9	90,8	201,9	419,9	11,7	1381,7	201,4	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл№ 2	
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2016
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016
Итого за Полдник	350	9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1415	42	47	204	1363	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,7	335,8	913,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углево		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					
Итого за весь период	423	467	2028	1404,7	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148					
Среднее значение за период	42,3	46,7	202,8	140,47	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,065	1,40	0,0015					

Нормативная документация:

СанПиН 2.372.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Угелова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общедоказательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.