





3 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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								
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В1, мкг		
<b>Завтрак</b>																										
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 180/5	185	4,83	7	28,64	197	0,99	1,24	39	0,12	0,16	120,14	27,32	129,12	0,4	167,34	37,74	0,01	0,01	182		2015					
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,96	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,63			11К		2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	61	15,03	61	0,1	0,1	5,26	4,4	0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	26,29				376		2015					
Батончик к чаю	34	2,55	1	17,48	89	0,05	0,02	7,46	11,22	0,02	28,9	11,22	28,9	0,88	44,54	1,22										
Рульца 1 шт	130	0,48	6	11,95	62	0,02	5,75	5,75	0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,29	1,15	0,01									
Итого за Завтрак	634	9,44	10	101,7	530	0,22	7,23	53,96	0,26	0,29	191,75	64,44	229,4	4,89	505,05	59,64	0,02	0,01								
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с яйцом, укроп 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,15	23,59	25,34	0,48	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,08	0,07	97		2015					
Фертели "Сочале" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,82	0,12	0,05	29,71	12,33	5,796	0,89	124,28	36,84	0,01	4,33	11К		2015					
Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2		0,09	0,18	24,97	186,7	291,07	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302		2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	61	15,03	61	0,1	0,1	5,25	4,4	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,29				376		2015					
Хлеб ржаной	43	2,94	1	14,36	75	0,06			0,03	0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	88,48	2,41										
Итого за Обед	818	28,81	27	106,09	782	0,69	26,07	52,16	0,21	0,75	92,08	226,91	473,81	11,28	1236,92	189,09	0,09	4,42								
<b>Полдник</b>																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2										
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01				11К					
Салатка с кефиром	60	3,61	12	23,62	215		2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	604,21	4,62	0,01										
Итого за Полдник	390	4,13	13	59,56	364	0,06	1,3	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01									
Итого за день		42,38	50	264,35	1576	0,95	46,3	108,12	0,47	1,09	319,37	311,36	734,39	21,67	2345,18	293,35	0,12	4,43								



4 День, 1 неделя

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	І, мг	Е, мг	Se, мг	ТТК										
Биточки мясные	90	10,89	2,1	10,58	270	0,05	0,56	0,58	0,2	0,06	11,09	15,69	82,69	1,43	131,45	21,24	7,47	ТТК											
Мягарины отварные	180	8,24	5	66,39	312	0,13	25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120	309	2015												
Чай с сахарным песком, лимонной 200/15/10	225	0,29		15,33	64	4,1			0,07	9,25	5,6	10,44	0,02	41,55		377	2015												
Батон йодированный	39	2,93	1	20,05	102	0,06			0,02	8,58	12,87	33,15	0,28	51,09	1,4														
Печенье шт	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16															
Итого за Завтрак	554	23,45	34	114,21	859	0,24	4,66	25,79	0,29	0,13	56,45	47,43	159,19	4,49	225,47	142,64	7,47												
<b>Обед</b>																													
ЦМ из свежей капусты с картофелем, супом 250/10	250	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										
Прот со сливочной	220	16,84	36	42,88	594	0,12	3,88	2,3	0,31	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015										
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,02	25,25		376	2015												
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,49	1,4	47,6	1,98														
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04		2,9	0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01														
Пшеница Домашняя	50	3,57	6	21,89	158	0,06			0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,68	24,55	0,01													
Итого за Обед	808	30,08	48	114,93	1 019	0,38	33,63	5,5	0,64	113,29	109,16	433,24	8,04	529,84	245,67	0,07	22,76												
<b>Полдник</b>																													
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	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													
Пшеница	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29	0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,48														
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,08	0,01													
Итого за день		54,48	83	264,95	2 041	0,69	51,29	31,58	0,99	0,83	205,48	178,91	694,16	18,23	1 761,38	395,37	0,08	30,23											

5 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ 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	
						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															
1 Уплат на птици 45/45	90	13,13	15	2,98	198	0,06	2,57	20,26	3,2	0,12	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,58	0,09	0,01	290	2015												
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	0,05	3,2	0,03	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,56	72,91	0,82	25,25	302	2015													
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1,38	15,03	61	0,03	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,76	27,51	0,17	376	2015													
Батон поджаренный	21	1,38	1	10,79	59	0,03	0,03	41,6	0,01	0,03	4,62	6,93	17,89	0,42	17,51	0,76	17,51	0,17															
Мацары 1 шт	110	0,88	42	8,26	42	0,07	41,6	0,01	0,03	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17	170,5	0,17															
Итого за Завтрак	616	20,4	22	85,16	622	0,24	44,47	52,27	0,12	0,2	75,62	74,26	273,64	3,41	528,99	92,22	0,26	0,01															
Борщ на свежих капуста с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	0,1	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015													
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	18,04	126,97	1,86	224,26	21,81	0,01	14,81	11К	2015													
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	509,04	90,22	0,05		312	2015													
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1,35	15,03	61	0,05	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,76	27,51	0,17	376	2015													
Хлеб ржаной	29	1,85	1	8,35	44	0,05	4,5	4,75	0,02	0,01	4,4	6,6	21,75	1	34	1,4	26,2	0,72															
Батон поджаренный	20	1,5	1	10,28	52	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	17,51	0,17															
Коржи Колочные	40	2,6	5	4,7	160	0,01	0,01	0,16	0,51	0,69	1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11																	
Итого за Обед	830	21,52	43	89,8	920	0,43	52,65	32,85	0,51	0,69	132,64	99,43	345,76	7,49	1 555,46	199,77	0,09	14,89															
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2																	
Грица 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19		0,03	0,03	23,53	14,86	19,82	2,46	191,98	1,24	0,01																
Кандирированное мажени в инд. упаковке	15	1	5	8	83	0,04	6,19		0,05	0,05	37,53	22,06	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01																
Итого за Полдник	355	1,5	5	40,96	227	0,04	6,19		0,05	0,05	37,53	22,06	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01																
Итого за день		43,42	70	214,92	1 769	0,71	103,31	85,12	0,63	0,94	246,79	196,66	653,22	16,18	2 916,41	295,29	0,36	14,89															

6 День, 1 неделя

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	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг																						
<b>Завтрак</b>																																								
Жаркое по-домашнему	220	15,72	32	32,57	460	0,29	38,36	1,91	0,57	0,27	44,57	67,02	277,24	4,44	1 396,33	120,28	0,07	21,33	299	2015																				
Овощи наугорьные соевые (огурец соевый)	35	0,39		0,08	4	0,01	1,75	1,75		0,01	8,05	4,9	8,4	0,21	48,35				70	2015																				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	5,34	0,87	33,4				377	2015																				
Батон воблированный	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19																								
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																							
Итого за Завтрак	638	19,36	34	77,53	694	0,39	55,21	3,66	0,57	0,34	87,93	99,51	357,33	9,04	1 853,71	124,07	0,08	21,33																						
<b>Обед</b>																																								
Суп картофельный с мясом, изделиями и яком 260	260	5,41	5	20,84	152	0,16	15,85	2,31	0,02	0,42	28,25	27,74	93,22	1,61	507,23	84,7	0,03	0,07	97	2015																				
Пюре по-стргановски 50/50	100	14,07	11	7,56	188		0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	5,42	239,54	122,85	0,18	0,03	255	2015																				
Салатки отварные	200	8,17	6	65,85	315	0,13		28	0,11	0,04	29,01	13,23	72,51	1,36	1,36	136			202	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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79																								
Батон воблированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9																								
Итого за Обед	837	31,69	23	123	840	0,65	18	53,52	1,03	2,15	107,26	77,25	474,91	11,04	657,9	346,24	0,21	0,1																						
<b>Полдник</b>																																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	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	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																							
Салатка с конфином	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,05	0,74	0,31	2,89	0,04	2,81	0,02			11К																					
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		55,38	70	257,09	1 898	1,1	65,21	59,58	1,6	2,54	230,73	196,77	843,42	25,78	3 315,82	474,93	0,3	21,43																						



1 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг
Щицель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Макароны отварные	180	8,24	6	56,35	312	0,13	25,2	0,09	0,64	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		250	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03		61	0,1			0,61	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Батончик в чаю	32	2,4	1	16,49	84	0,05			0,02	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Мандарин 1 шт	110	0,88	42	8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,03	0,02	7,39	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Итого за Завтрак	637	22,8	35	108,48	853	0,32	41,9	0,55	0,2	0,42	89,84	80,16	283,77	5,03	487,69	144,35	0,17	17,09		
Суп картофельный с горохом луцены 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	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,06	3,93	0,11	0,12	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		250	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	268	0,05		3,2	0,01	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03		61	0,1			0,61	0,03	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	41	2,71	7	13,69	71	0,07		0,01	0,03	0,02	7,39	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,5	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	811	30,4	31	111,62	851	0,48	14,88	33,42	0,13	0,63	87,01	100,62	375,98	7,06	686,69	230,21	0,04	0,07		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Рыболов 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	50	0,43		2,87	14	0,01	0,29		0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46	0,01				
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		54,15	67	255,91	1 897	0,87	69,78	60,22	0,68	0,68	212,6	181,1	671,46	17,79	1 750,42	381,62	0,22	17,16		





3 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																				
																			Витамин	Витамин			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																																						
Каши Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/2	183	5,53	6	31,87	199	0,12	1,05	28,2	0,09	0,14	107,35	33,68	138,02	0,8	171,33	44,3	0,01		175																			
Блинчик с вишней 2 шт	140	2,8	4	57,4	292	0,14	0,26	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06			11К																			
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				37б	2015																		
Батончик к чаю	17	1,28		8,74	45	0,03				0,01	3,74	5,61	14,45	0,34	22,27	0,61																						
Батончик к чаю	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																					
Бюбюкс 1 шт	685	10,33	11	125,76	626	0,33	14,43	57,32	0,37	0,33	211,2	70,79	264,49	5,8	759,59	86,57	0,02																					
<b>Обед</b>																																						
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015																		
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	125,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	125	2015																		
Картофель отварной	180	3,66	7	29,44	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1 015,36	345	0,05		70	2015																		
Овощи надуравляные селеные (буурга соевый)	30	0,34		0,07	3	0,01	1,5	1,5		0,01	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3				377	2015																		
Чай с лимонд, сахарным неским 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4																							
Хлеб Ржаной	23	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62																						
Батончик к чаю	25	1,89	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75																							
<b>Итого за Обед</b>																				844	21,83	40	98,51	843	0,57	64,64	36,02	2,13	0,74	120,61	121,96	409,13	8,6	2 086,54	445,76	0,24	14,88	
<b>Полдник</b>																																						
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2																						
Бюбюкс 1 шт	130	3,61	12	23,62	51	0,04	13	2,4		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																					
Сладка с конфитуром	60	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,19	5,7	604,21	4,62	0,01		11К																			
<b>Итого за Полдник</b>																				390	8,28	26	100,38	403	0,10	26	4,8		0,08	56,34	31,71	19,1	6,66	4,62	0,01			
<b>Итого за День</b>																				1834	36,29	64	280,85	1835	0,96	92,07	95,74	2,5	1,12	397,35	212,76	704,8	20,1	3 450,34	535,95	0,27	14,88	

4 День, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сводник рецептур
		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	Е, мг	Са, мг	Na, мг									
Пиво соевое	180	13,77	31	34,97	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	386,44	113,26	0,01	18,58	265	2015								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1			0,01	5,29	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015								
Батон йодированный	33	2,48	1	16,96	86	0,06				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19												
Гречка 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,19	0,01											
Итого за Завтрак	558	15,91	32	78,81	676	0,17	9,06	1,88	0,5	0,21	88,05	77,66	273,94	6,6	613,17	120,6	0,02	18,58										
Расольник Ленинградский с перловой крупой 250/15	255	7,21	3	17,06	126	0,19	17,01	1,08		0,43	31,29	30,29	106,83	1,31	321,03	35,6	0,06	0,07	96	2015								
Гречка 1 шт 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	2,219		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015								
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,56	312	0,13		25,2		0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,29	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015							
Хлеб ржаной	26	1,72		8,68	46	0,06				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,38	1,46												
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	28,2	0,72												
Итого за Обед	806	33,26	25	110,61	810	0,46	19,94	48,47	0,09	0,64	87,97	79,17	367,19	6,6	871,87	228,4	0,16	0,09										
Сок в яблочной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240													
Бюбле 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											
Пшеница	50	0,43		2,87	14	0,01				0,04	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46												
Итого за Полдник	380	0,95	1	30,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01											
Итого за день		51,12	58	225,23	1 649	0,7	42	50,84	0,38	0,9	191,77	177,15	672,86	18,9	2 091,11	355,06	0,19	18,65										

5 День, 2 недели

Прем пищи, наименование Бюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак		Обед		Полдник		Минеральные вещества								
						Вт, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг			Са, мг
Котлета "Лавина" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,28	20,16	139,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТРК	2015
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,94	909,04	90,22	0,05		312	2015
Рыбные отварные [Горосек, элтонский консервированный]	10	0,35		0,57	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,5				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
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	551	22,11	34	77,06	701	0,36	34,47	55,18	0,14	0,32	95,15	75,04	293,38	4,45	1 149,97	114,3	0,11	0,01		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежих капусты с картошкой, курол 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,48	0,31		0,4	45,93	28,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,01	82	2015
Пюре картофельное 50/50	102	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	250,75	5,42	239,64	122,85	0,18	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	186,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	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	35	2,38		12,02	63	0,08				0,03	6,48	6,94	31,32	1,44	48,96	2,02				
Пюре томатный	50	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,59	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01			
Итого за Обед	841	35,8	27	116,68	863	0,89	19,64	51,62	1,02	2,28	123,25	227,58	648,12	15,61	1 033,52	308,31	0,26	0,12		
<b>Полдник</b>																				
Сок виноградный уваренный	200			20,2	88					0,02	14	9	14	2,8	240				2	
Рыба 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			
Колдлерское изделие в инд. упаковке	19	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	1,5	5	40,96	227	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01			
Итого за день		59,41	66	234,7	1 791	1,22	60,3	106,8	1,16	2,65	255,93	325,49	975,32	25,34	2 615,45	425,85	0,37	0,13		



6 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества															
						V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Ершольев курник	90	21,43	16	5,69	254	0,09	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	2015	
Макароны отварные	150	6,86	5	45,95	260	0,11	0,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			ТТК	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	3,23	4,4	8,24	0,82	25,25						
Батон подсушенный	20	1,3	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за завтрак	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3	61,07	0,43	0,27	79,27	51,07	266,73	5,81	596,64	144,15	0,11	0,02			
<b>Обед</b>																					
Суп с мясом, маделени, мясом	255	3,4	3	15,73	106	0,07	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	2015	
Щипель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	13,74	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			ТТК	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	0,1	32	0,12	0,03	101,25	32,9	8,24	0,72	66,36	72,91				2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Хлеб ржаной	20	1,32	5	6,58	35	0,04			0,02	0,02	3,6	3,6	17,4	0,8	27,2	1,12					
Корей молочные	40	2,6		4,7	160	0,01	0,16		0,56	0,16	1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11					
Итого за обед	810	23,21	43	102,74	955	0,16	0,11	33,46	0,56	0,16	35,53	51,47	256,92	4,47	351,92	97,34		17,09			
<b>Полдник</b>																					
Сж в илане/дуэльной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02		1,3	0,46	0,1	14	8	14	2,8	240	2,6					
Яблоко 1 шт	130	3,61	12	23,62	215		2,4		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6			ТТК		
Слойка с конфитуром	60	4,13	13	56,56	354	0,06	1,3	2,4		0,05	0,74	0,31	2,89	0,04	2,81	0,02					
Итого за полдник	390	8,26	26	92,92	662	0,08	3,7	4,8		0,1	36,54	20,01	31,19	5,7	604,21	4,62					
Итого за день		57,9	79	250	2 037	0,48	27,62	96,93	1,01	0,48	150,4	132,55	564,73	15,98	1 552,77	246,11	0,12	17,11			

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир бл, г	Углевод бл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг				
Итого за весь период	620,48	802	2 954,47	21 891	10,57	753,16	955,87	11,67	14,6	2 892,03	2 732,98	8 914,97	243,52	29 014,87	4 500,56	2,59	176,04				
Среднее значение за период	51,71	66,83	246,21	1 824,25	0,88	62,76	79,66	0,97	1,22	241	227,75	742,91	20,29	2 417,91	375,05	0,22	14,67				

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 "Ленинское" под ред. Мотыльнико М.П., Тульчина В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т.Лавиной 2004г.