



1 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Пшеница тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11				0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		280	2015
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2				0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	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
Батоник к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05						0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13					0,03	20,18	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	654	28	24	93,58	702	0,54	17,03	25,31	0,09			0,37	78,16	211,22	427,33	11,47	796,18	156,93	0,04	0,02		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и кури 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29				0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28			0,11	14,24	18,73	129,95	1,46	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,06	0,57	48,28	0,18			0,04	25,9	33,55	93,64	0,87	99,62	101,68	0,01		450	2003
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	38	2,51		12,69	66	0,07						0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Батоник к чаю	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	818	27,81	34	111,55	968	0,33	3,05	49,37	0,46			0,57	78,72	83,69	344,74	6,17	503,54	196,33	0,07	10,3		
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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			
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56			0,16	272,34	18,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56			0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день		70,82	73	275,6	2 058	1,03	33,28	189,52	1,11			1,15	464,02	334,28	1 010,94	24,41	2 003,03	390,61	0,13	14,51		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры		Сборник рецептов	
						Витамины					Минеральные вещества													
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг				
Завтрак																								
Шницель из свиных рубленый		100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК						
Картофельное пюре		180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,84	903,04	90,22	0,05	312	2015					
Овощи натуральные свежие (огурцы)		45	0,25		0,9	5	0,01	4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01	71	2015					
Чай с сахаром 2007/5		215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015					
Батон йодированный		29	2,18	1	14,91	76	0,05		0,04	0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04		ТТК						
Оладьи 1шт		35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31								
Итого за Завтрак		604	19,78	38	83,74	760	0,37	31,37	38,44	0,61	116,48	85,33	340,06	5,66	1322,07	130,77	0,06	17,09						
Обед																								
Суп картофельный с желтогоршком, мясом 255		255	2,5	3	11,3	80												260	2015					
Гуляш из свиных 50/50		100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	2015					
Макароны отварные		180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015					
Чай с сахаром 2007/5		215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015					
Хлеб ржаной		33	2,18		11,02	57	0,06		0,01		0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85							
Печенье 1шт		20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16									
Итого за Обед		803	24,86	44	101,96	902	0,24	1,23	26,3	0,61	56,51	42,97	255,08	5,9	443,94	202,62	0,03	19,41						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке		200			20,2	88	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	2,8	0,01	ТТК						
Слоика с конфитуром		60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02								
Итого за Полдник		390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,06	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01							
Итого за день			48,79	95	242,26	2 026	0,67	45,6	68,14	1,22	208,53	148,31	626,32	17,26	2 370,22	338,01	0,1	36,5						

3 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
Ежик мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	2015				
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			376	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									
Батон йодированный	35	2,53	1	17,89	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26								
Углево 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							
Итого за Завтрак	590	14,38	29	59,7	563	0,19	26,55	1,46	0,44	0,2	60,39	63,62	216,16	6,99	833,4	49,31	0,03	16,76						
Обед																								
Суп картофельный с мясом	250	3,86	6	19,98	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	ТТК	2015				
Жаркое по-домашнему (говяд.хонс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	342	2015				
Компот из вишни см	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44								
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,98			ТТК					
Пирог "Мячик"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01							
Итого за Обед	805	22,81	23	129,45	821	0,7	75,32	45,69	0,4	0,82	132,65	124,99	428,72	7,02	2 368,06	213,77	0,13	0,08						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		406	2015				
Пирожок с мясом	405	8,05	8	26,39	206	0,06		8,25	0,07	0,03	9,76	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01							
Итого за Полдник		8,51	8	58,44	346	0,1	5,75	8,25	0,07	0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02							
Итого за день		45,7	60	247,59	1 730	0,99	107,62	55,4	0,91	1,1	238,67	216,31	713,07	19,54	3 685,61	286,74	0,18	16,84						

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
4 день, 1 недели																						
Завтрак																						
	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК		2015	
	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302		2015	
	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3			0,01	71		2015	
	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015	
	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97						
	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,11			0,16							
	572	31	29	99,06	783	0,49	2,24	62,41	0,2	0,34	163,33	204,07	462,18	8,17	539,63	97	0,08	1,75				
Обед																						
	260	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	
	310	16,49	30	56,29	559	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	64,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	265		2015	
	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015	
	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,85	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51						
	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
	832	24,03	34	99,68	801	0,34	48,43	2,44	0,46	0,62	113,76	119,3	382,71	7,39	988,26	241,28	0,06	17,1				
Полдник																						
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
	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					
	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533		2003	
	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19				
		70,04	78	269,22	2072	0,99	63,87	179,69	1,22	1,17	584,25	362,54	1083,76	22,33	2231,2	373,63	0,16	23,04				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		Сборник рецептур
								Витамины						Минеральные вещества								
								В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			
Завтрак																						
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,08	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39		ТТК	2015	
Макарон отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,99	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02		309	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 подорожаный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97						
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Завтрак	562	23,34	29	102,22	761	0,22	6,85	26,05	0,31	0,16	48,64	46,96	228,49	4,95	379,79	154,36	0,02	8,41				
Обед																						
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07		96	2015	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23		ТТК		
Картофель запеченный с овощами натуральными свежими 100/30	210	5,45	19	43,63	388	0,33	52,8	3,11		0,2	64,21	66,77	172,38	3,06	1 529,38	349,2	0,09		314/71	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	43	2,84	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41						
Итого за Обед	818	24,14	46	103,16	919	0,62	70,57	4,97	0,28	0,75	119,49	124,76	421,85	8,53	2 286,21	457,68	0,15	10,3				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01					
Пирожок с конфитуром	75	4,45	4	29,69	176	0,06		8,25	0,07	0,03	9,78	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01			406	2015	
Итого за Полдник	405	4,91	4	61,74	316	0,1	5,75	8,25	0,07	0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02					
Итого за день		52,39	79	267,12	1 996	0,94	83,17	39,27	0,66	1,01	213,76	199,42	718,53	19,01	3 140,16	635,7	0,19	18,71				

6 день, 1 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		
6 день, 1 недели																				
Завтрак																				
	90	19,41	13	19,32	272	0,12	1,17	26,16	0,23	0,17	28,68	30,34	191	1,69	203,37	40,07	0,09	0,02	498	2004
Медальон из курицы	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Рис отварной	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Батон Водяровский	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			
Яблоко 1 шт	650	27,37	21	113,28	755	0,27	14,27	58,16	0,35	0,26	76,07	90,89	344,54	6,79	702,23	116,84	0,1	0,02		
Итого за Завтрак																				
Обед																				
	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Суп картофельный с горохом луценым	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Котлета "Лисома" из мяса птицы	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
Картофельное пюре	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3			424	2015
Хлеб ржаной	50	4,53	5	30,72	184		3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74						
Булочка домашняя с сахаром	841	31,94	36	115,13	920	0,64	46,32	58,47	0,17	0,75	135,22	107,81	391,09	8,06	1 636,86	189,98	0,14	0,06		
Итого за Обед																				
Полдник																				
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	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		ТТК	
Яблоко 1 шт	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
Слойка с конфитуром	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 Полдник																				
Итого за день		63,44	70	284,97	2 039	0,97	73,59	119,03	0,52	1,06	246,83	218,71	766,81	20,55	2 943,3	311,44	0,25	0,1		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
			Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																							
	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК				
Творог "Сырный" с соусом 70/50	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015			
Рис отварной	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Чай с сахаром 200/15	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15							
Батончик к чаю	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						
Яблоко 1 шт	677	15,93	23	101,47	677	0,19	15,48	33,62	0,24	0,14	67,54	71,89	208,95	5,93	619,19	113,5	0,02	4,33					
Обед																							
Суп с макаронными изделиями, курой 250/15	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015			
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08		0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	0,1	0,02	280	2015			
Каша гречневая рассычатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	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	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07							
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Обед	822	40,22	23	106,67	801	0,6	6,28	25,59	0,09	0,72	78,56	208,62	490,53	9,56	699,76	172,15	0,16	0,11					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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						
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003			
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19					
Итого за день		71,16	61	278,6	1966	0,95	34,96	174,05	0,89	1,07	453,24	319,68	938,35	22,26	2022,26	321	0,2	8,63					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																					
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК		
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	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63	2,9				0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015	
Батон йодированный	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,28	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19					
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	565	21,73	32	89,92	737	0,32	35,08	32,61	0,39	0,3	87,65	74,74	286,53	4,85	1190,67	113,09	0,08	10,23			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,86	6	19,96	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,88	32,91	97,28	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2015	
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ТТК		
Макаронные изделия	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Итого за Обед	808	27,45	31	113,8	846	0,47	32,2	50,82	0,53	0,67	87,5	85,56	353,14	8,28	1114,51	232,64	0,06	8,48			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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				
Слоида с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
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		53,31	76	260,28	1947	0,85	80,28	85,83	0,92	1,02	210,69	180,31	670,85	18,63	2909,39	350,35	0,15	18,71			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Не рецен-туры	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			F, мг	Se, мг
3 день, 2 недели																				
Завтрак																				
100		11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
150	Уплет из салаты 50/50	34,9	8	34,9	273	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		450	2003
220	Рис отварной с овощами	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
31	Чай с лимоном, сахарным геском 2007/15/5	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
130	Батон Мюслированный	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			
631	Яблоко 1 шт	17,93	39	83,25	750	0,2	16,71	41,73	0,67	0,22	76,33	75,59	287,56	7,37	805,93	165,06	0,03	19,39		
Обед																				
250	Суп картофельный с горохом луценым	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
280	Жаркое по домашнему с овощами гарниром 250/20	12,67	6	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	
200	(говяд.хонс.)	0,58		31,82	130	0,8	0,39	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	6					349	2015
40	Напиток из смеси сухофруктов	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
70	Хлеб ржаной	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01		ТТК	
	Пирог "Мамки"	25,79	22	140,59	868	1,59	59,9	27,07	0,18	1,99	140,56	130,65	428,82	10,02	2 148,57	211,48	0,13	0,08		
840	Итого за Обед																			
Полдник																				
200	Сок в индивидуальной упаковке	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
130	Груша 1 шт	8,05	8	11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		405	2015
75	Пирожок с яблоком	9,51	8	59,44	346	0,1	5,75	8,25	0,07	0,03	9,78	5,9	35,79	0,43	454,15	23,66	0,02			
405	Итого за Полдник									0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02			
	Итого за день	52,23	69	282,28	1 964	1,89	82,36	77,05	0,82	2,29	262,52	233,94	784,57	22,92	3 419,65	404,2	0,18	18,47		

4. день, 2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек из мяса птицы "Охот"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	25,2	0,09	0,18	24,57	168,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		71	2015
Чай с сахаром 2007/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,26				376	2015
Батон изюмный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			ТТК	
Пирог "Манник"	50	2,84	8	24,5	182	0,04	0,09	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,79	0,33	50,12	1,33	0,01			
Итого за Завтрак	604	32,89	30	112,71	859	0,54	2,33	72,4	0,29	0,39	186,07	210,69	501,56	8,54	592,21	98,4	0,09	1,75		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,85	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/60	290	15,27	30	55,53	555	0,15	13,69	2,1	0,46	0,17	51,5	74,68	261,79	3,49	515,87	164,05	0,02	17,03	265	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 2007/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	43	2,84	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	98,48	2,41			ТТК	
Оладьи "штг"	35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31				
Итого за Обед	838	22,36	37	111,64	877	0,36	35,71	4,78	0,5	0,64	135,95	117,62	392,8	7,97	997,69	268,28	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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			
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день		70,26	82	294,81	2 224	1,06	51,24	192,02	1,35	1,24	629,16	367,48	1 133,23	23,28	2 293,21	402,03	0,16	23,04		

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, 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					
5 день, 2 недели																						
Завтрак																						
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41					ТТК	
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
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8					71	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 калорийный	27	2,03	1	13,88	71		0,04			0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111				0,01		0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	572	18,84	22	78,74	587		0,33	42,48	40,01	0,25	114,27	97,85	310,76	3,9	1351,76	203,4	0,05					
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,95	6	8,85	97	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07			88	2015
Бризоль куриная	100	23,83	18	6,32	281		1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02			ТТК	
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271		0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02			309	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	37	2,44		12,36	64		0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Булочка домашняя с сахаром	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74						424	2015
Итого за Обед	847	40,56	34	121,84	960		0,37	28,6	81,92	0,52	115,48	63,15	341,28	5,81	666,1	241,86	0,15	0,11				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01					
Пирожок с конфитуром	75	4,45	4	29,69	176	0,06	8,25	0,07	0,03	9,78	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01					406	2015
Итого за Полдник	405	4,91	4	61,74	316		0,1	5,75	0,07	0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02					
Итого за день		64,31	60	262,12	1863		0,8	76,83	130,18	0,84	1,05	275,38	188,7	720,23	15,24	2482,01	468,92	0,22	0,11			

6 день, 2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Запеканка картофельная с мясными продуктами с соусом 200/30	230	22,14	11	32,64	307	0,62	37,96	30,28	0,01	0,98	35,44	66,77	346,16	7,27	1 249,48	45,06	0,05			284	2015
Овощи натуральные свежие (огурцы)	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01			71	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	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	553	26,92	19	82,57	597	0,7	38,06	34,79	0,01	1,03	60,52	91,68	409,96	9,22	1 394,67	46,61	0,06				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,34	4	19,91	129	0,18	23,41	0,82	0,61	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07		97	2015
Биточки мясной "Солнечный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23		ТТК	
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,06	0,57	48,28	0,18	0,04	25,9	33,55	99,64	0,87	59,62	101,68	0,01			450	2003
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	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	804	24,41	35	110,16	857	0,39	27,1	49,9	1,27	0,63	85,19	103,6	373,2	6,54	1 084,56	202,12	0,15	10,3			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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				
Слоика с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,04	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
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		55,46	67	249,29	1 818	1,15	76,16	87,09	1,26	1,71	181,25	215,29	814,34	21,46	3 083,44	253,35	0,22	10,3			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																			
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир б, г	Углевод б, 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		
	717,91	870	3 214,14	23 703	12,29	810,96	1 397,27	11,84	14,46	3 968,3	2 984,97	9 981	246,89	32 563,47	4 535,96	2,14	189,96		
Итого за весь период	59,83	72,5	267,85	1 975,25	1,02	67,58	116,44	0,99	1,21	330,69	246,75	831,75	20,57	2 713,62	378	0,18	15,83		
Среднее значение за период																			

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. Мокшанова М.П., Туполева В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лопшиной 2004г.