

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборщик 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		
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	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015				
Овощи натуральные свежие	35	0,2		0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	71	2015				
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,25							
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				
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46					0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01						
Итого за Завтрак	640	17,85	14	76,19	507	0,32	32,37	38,08	0,23	0,28	128,1	100,54	320,72	5,64	1 301,36	189	0,06						
Обед																							
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,05	0,07	96	2015			
Гуляш из свинины 50/50	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			
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015			
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06					6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02							
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,89	4,64	0,01						
Итого за Обед	831	29,4	53	155,26	1 222	1,17	18,56	51,93	0,71	1,87	86,59	95,4	414,93	8,45	973,59	234,66	0,08	19,46					
Итого за день	1 471	47,25	67	231,45	1 729	1,49	50,93	90,01	0,94	2,15	216,69	195,94	735,65	14,09	2 274,95	423,66	0,14	19,46					

3 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	№ рецептур		
																				В1, мг	
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	210		
Бутерброд с сыром 20/25	45	7,08	6	12,95	134	0,05	0,14	57,6	0,19	0,07	181,5	15,25	121,25	0,7	50,35	0,9		2,9	3		
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		
Фрукт 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				
Итого за Завтрак	545	23,7	30	43,6	541	0,19	13,8	400,35	2,91	0,69	329,7	51,37	406,55	7,34	661,73	59,6	0,01	2,93			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88		
Филе свиные по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ПК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302		
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71		
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342		
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18					
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410		
Итого за Обед	919	41,54	51	134,08	1179	0,65	49,24	90,29	0,61	0,76	166,9	204,51	472,17	9,87	984,56	291,34	0,08	0,81			
Итого за день		65,24	81	177,68	1720	0,84	63,04	490,64	3,52	1,45	496,6	255,88	878,72	17,21	1646,29	350,94	0,09	3,74			

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		
Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,85	0,02		223	2015
Батон йодированный	35	2,83	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
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
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,03	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	566	33,24	18	95,01	677	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,77	0,01		246	2015
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1			0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	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	45	2,87	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	785	31,91	35	105,45	850	0,51	14,03	21,12	0,08	0,62	94,45	79,76	351,62	8,8	682,25	257,69	0,05	0,08		
Итого за день		65,15	53	200,46	1 527	0,65	19,78	36,1	0,2	0,9	291,56	132,85	552,56	13,08	1 135,7	263,93	0,08	0,08		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборщик 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
	100	факт	100	факт	100	факт															
Завтрак																					
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	35,35			8,39	TKK	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31			0,04	312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22	4	0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4	56,4			0,01	71	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				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						
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	861,4	2,6			0,01		
Итого за Завтрак	665	18,25	26	73,17	596	0,32	45,81	30,61	0,31	0,33	101,9	86,72	286,08	8,01	1 472,8	112,34			0,06	8,39	
Обед																					
Солынка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95			0,02	0,08	158
Плов со свинойной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25			0,02	17,03	285
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	17,4	1,2				71	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	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,84	1,34					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	899	29,54	49	133,02	1 100	0,39	32,25	32,45	0,64	0,74	116,85	120,41	426,55	7,77	1 101,34	230,09			0,04	17,11	
Итого за день		47,79	75	206,19	1 696	0,71	78,06	63,06	0,95	1,07	218,75	207,13	722,63	15,78	2 574,14	342,43			0,1	25,5	

1 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																					
Шницель из свинины 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				
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015			
Сыр (порция)	10	2,6	3		34		0,07	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Фрукт 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	685	22,96	39	95,81	816	0,26	13,17	0,64	0,22	153,4	59	288,03	7,7	734,59	127,02	0,02	18,55				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015		
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	302	2015			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015			
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51						
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
Итого за Обед	837	54,38	50	127,32	1 187	0,6	5,14	189,89	0,96	434,7	200,02	698,07	9,55	767,89	179,09	0,14	5,67				
Итого за день		77,34	89	223,13	2 003	0,86	18,31	240,79	1,6	588,1	259,02	986,1	17,25	1 502,48	306,11	0,16	24,22				

2 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			
					В1, мг													С, мг	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																				
Е-жики мясные с соусом 120/50	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		
Овощи натуральные свежие	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05	7,8	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71		
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,92	25,25				376		
Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Фрукт 1 шт	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	13,03	28	49,35	505	0,14	16,14	1,44	0,44	0,18	54,22	56,58	203,39	5,77	581,03	46,99	0,03	16,76			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82		
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд, конс.)	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259		
Напиток из смеси сухофруктов	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349		
Хлеб ржаной	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18					
Выпечное изделие	11,62	12	30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	0,13	218,83	15,61	160,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533		
Итого за Обед	38,97	23	121,01	851	1,46	66,76	106,27	0,55	2,08	333,38	127,25	572,27	8,77	2 017,3	257,31	0,15	3,46			
Итого за день	52	51	170,36	1 356	1,6	82,9	107,71	0,99	2,26	387,6	183,83	775,66	14,54	2 598,33	304,3	0,18	20,22			

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			
					260													46	339	0,26
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 250/10 (жидкая)	9,61	13	46	339	0,26	1,64	65,2	0,21	0,22	173,49	59,51	234,18	1,7	291,31	81,59	0,02	182	2015		
Бутерброд с сыром 20/20.	6,7	6	10,28	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72	2,9	3	2004		
Какао с молоком витаминизированное	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015		
Фрукт 1 шт	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	20,8	24	89,11	653	0,7	37,88	273,3	2,25	0,84	500,11	115,81	481,68	6,14	860,76	93,91	0,03	2,9			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лучш.курой 250/20	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32	0,45	42,21	39,95	131,45	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015		
Плов со свиной	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015		
Овощи натуральные свежие	1,1	3,8		24	0,06	25	0,17	0,04	14	26	20	1	290	2		71	2015			
Сок			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015			
Хлеб ржаной	2,44		12,36	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Кондитерское изделие	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
Итого за Обед	34,5	48	159,35	1 225	0,61	40,02	11,8	0,54	0,73	130,89	150,3	483,2	11,28	1 539,86	249,89	0,09	17,1			
Итого за День	55,3	72	248,46	1 878	1,31	77,7	285,1	2,79	1,57	631	266,11	964,88	17,42	2 400,62	343,8	0,12	20			

5 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		
Завтрак																					
Бытчек из мяса птицы "Смак"	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		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		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	0,92	25,25				376	2015	
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	535	22,95	20	63,43	531	0,29	28,2	64,11	0,2	0,31	189,91	72,88	316,04	3,78	997,69	99,8	0,1	1,73			
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком, курой 250/10	260	6,05	3	15,18	110	0,16	16,73	0,32		0,42	39,84	29,78	92,94	1,49	456,78	74,72	0,05	0,07	222	1983	
Фигле по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04		ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04		15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015	
Компот из клубники	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Обед	875	46,39	43	123,88	1 069	1,61	34,93	97,12	1,03	1,09	119,31	227,41	673,14	10,8	1 419,46	289,18	0,06	0,12			
Итого за день	1 410	69,34	63	187,31	1 600	1,9	63,13	161,23	1,23	1,4	309,22	300,29	989,18	14,58	2 417,15	398,98	0,16	1,85			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	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
Среднее значение за период	60,7	67,6	210,82	1,1	53,62	199,71	1,77	1,46	435,92	212,61	819,74	14,78	1 969,89	324,99	0,14	13,14	

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. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.