

Второй день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг					
		Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г				
Завтрак																								
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	50/45	9,3	32,5	2,5	250,3	0,95	0,23	0,07	0,01	0,00	12,00	62,51	15,72	1,06	228,98	4,81	0,00	0,04	2017					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017					
БАТОН НАРЕЗАННЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	2017					
Итого за прием пищи:	850	18,5	33,7	95,3	780,0	0,95	0,33	0,13	0,06	0,18	49,67	230,06	56,61	2,94	390,50	6,74	0,01	0,07	2017					
Обед																								
РАССОЛЬНИК ЛЕ-НИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	0,73	0,08	0,06	0,21	0,09	34,89	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	2017					
КОПЧЕТА КУРИНАЯ	65	12,0	14,4	12,3	228,4	0,40	0,06	0,08	0,04	0,00	17,96	118,98	18,87	1,57	149,50	3,34	0,01	0,07	2017					
СПАГЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	2017					
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	69,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2017					
БАТОН НАРЕЗАННЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,50	0,30	27,00	0,00	0,00	0,00	2017					
Итого за прием пищи:	800	26,8	24,5	117,2	788,1	20,37	0,23	0,20	0,30	0,09	94,55	248,11	65,04	5,22	745,69	10,15	0,01	0,10	2017					
Всего за день:		44,3	58,2	212,5	1568,1	21,36	0,56	0,33	0,36	0,27	144,42	478,17	121,85	8,16	1126,19	16,89	0,03	0,18	2017					

Третий день первая неделя

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сд, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		С, мг	В1, мг		
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	65	9,7	20,4	14,2	261,3	1,56	0,03	0,04	0,03	0,18	17,69	47,09	11,13	0,63	101,44	2,90	0,01	0,02	85	2017	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,08	53,79	102,96	35,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	28,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,35	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	560	19,5	31,6	93,8	740,1	14,05	0,25	0,21	0,08	0,34	97,71	207,71	62,13	3,49	1117,38	14,17	0,02	0,07			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017	
ПЮРЕ С ПТИЦЕЙ	300	16,2	20,6	65,7	514,1	3,52	0,11	0,13	0,71	0,00	66,99	235,35	87,05	2,43	365,07	7,69	0,02	0,13	70	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	28,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	836	24,9	24,7	126,1	825,8	4,27	0,23	0,20	0,91	0,00	117,11	321,14	93,45	5,47	534,26	10,80	0,02	0,14			
Всего за день:		44,0	66,3	219,9	1665,9	18,32	0,48	0,41	0,99	0,34	214,82	528,85	155,58	8,96	1851,64	24,97	0,04	0,21			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,3	17,0	2,7	223,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,96	207,66	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
КРЕПЕЛЬ С САХАРОМ	100	8,3	8,1	54,6	324,5	0,00	0,10	0,05	0,01	0,12	18,69	71,09	11,98	0,83	105,86	2,26	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЮДИРОВАННЫЙ	55	3,9	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	27,5	28,6	97,9	741,4	0,26	0,22	0,46	0,24	2,64	142,35	318,69	40,10	4,43	400,75	29,01	0,05	0,07		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	80	11,4	14,4	12,7	227,9	0,36	0,03	0,01	0,00	0,00	11,12	39,50	10,49	0,61	56,54	0,29	0,00	0,00	268	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,76	160,87	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЮДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	26,5	26,3	114,6	812,8	10,93	0,45	0,25	0,24	0,09	106,86	367,81	197,78	9,63	779,62	9,31	0,00	0,00		
Всего за день:		66,1	52,9	212,6	1 564,2	11,09	0,67	0,73	0,46	2,73	249,33	686,50	237,94	14,06	1 180,37	38,32	0,05	0,11		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг				
																		Завтрак	Обед		
Завтрак																					
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ*	50/50	7,1	13,3	10,1	189,1	0,09	0,06	0,09	0,00	19,73	72,00	13,86	0,92	178,68	3,42	0,01	0,04	278	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	49,6	267,4	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,83	69,45	0,91	0,01	0,03	304	2017		
КАША - НАПИТОК "ВИТОША" НА СТУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2018		
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/2	4,8	5,2	27,8	176,8	0,01	0,03	0,01	0,07	25,23	46,12	6,91	0,46	69,17	1,26	0,01	0,01	424	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	552	19,8	37,7	107,2	757,9	0,20	0,13	0,14	0,19	62,25	220,76	53,78	2,21	318,68	5,59	0,03	0,08				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	0,09	0,06	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017		
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	60	13,8	23,4	5,0	285,3	0,43	0,05	0,14	0,03	22,31	126,80	12,81	1,36	153,35	7,83	0,02	0,08	11К	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,85	0,01	0,01	202	2017		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	378/375	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	800	30,3	32,9	107,5	849,3	18,47	0,38	0,28	0,33	121,79	303,73	72,99	6,46	790,64	14,46	0,00	0,12				
Всего за день:		50,1	80,6	214,7	1 607,2	20,29	0,56	0,41	0,47	184,04	524,49	126,77	8,67	1 119,32	20,05	0,06	0,20				

Первый день вторая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250,5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,15	0,04	0,08	142,54	164,66	40,71	0,53	251,48	12,56	0,00	0,01	190		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	6,9	6,9	15,4	151,4	0,14	0,04	0,06	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	15		
Итого за прием пищи:	500	16,7	17,2	70,8	500,6	0,79	0,21	0,10	0,08	332,79	313,61	57,46	1,68	338,08	12,56	0,00	0,00	2008		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,9	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,37	484,35	4,46	0,00	0,03	102		
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	11,3	9,8	3,5	152,4	0,70	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	280		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2017		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	378		
Итого за прием пищи:	40	3,9	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	8,35	30,74	5,11	0,38	45,48	1,02	0,01	0,01	ГОСТ		
Всего за день:	805	29,6	22,3	117,0	792,8	5,54	0,36	0,15	0,16	119,29	211,06	65,11	5,70	723,08	9,52	0,02	0,05	424		
		49,3	40,7	209,9	1410,0	6,33	0,57	0,36	0,24	452,07	524,67	123,57	7,58	1061,17	22,08	0,02	0,07	2017		

Второй день второй недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																			Завтрак		
ЗРАЗА РЫБНАЯ ШКОЛЬНАЯ	80	9,3	12,2	15,6	209,7	0,65	0,04	0,01	0,17	19,08	61,82	14,23	1,13	84,10	2,03	0,00	0,01	237	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,6	6,6	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	63,79	102,66	36,37	1,46	617,05	10,25	0,00	0,04	128	2017		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	0,2	0,0	0,8	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	5,75	10,50	3,50	0,25	35,26	0,75	0,00	0,00	71	2017		
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	30	2,3	0,9	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	0,26	27,36	0,00	0,00	0,00	376	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017		
Булочка домашняя с сахаром	666	19,4	23,4	97,2	680,2	28,66	0,27	0,23	0,08	332,28	533,40	183,37	7,43	1136,85	14,05	0,01	0,06	424	2017		
Итого за прием пищи:																					
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,8	70,8	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	288,40	4,04	0,00	0,02	88	2017	
Плов с птицей	300	16,2	20,6	65,7	514,1	3,52	0,11	0,13	0,71	0,00	66,99	236,35	67,05	2,43	365,07	7,69	0,02	0,13	70	2010	
Хлеб ржаной	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017		
Батон нарезной иодированный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017		
Итого за прием пищи:	816	21,4	24,4	110,6	781,8	13,97	0,23	0,21	0,92	0,00	131,73	319,23	99,03	5,11	739,47	12,66	0,02	0,15			
Всего за день:		40,8	47,8	207,8	1432,0	42,82	0,60	0,44	1,00	0,32	238,01	552,63	168,40	9,43	1878,32	26,80	0,03	0,21			

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
																			110/45	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	110/45	15,5	11,3	33,3	300,9	0,27	0,05	0,14	166,06	195,32	26,44	0,72	199,97	3,92	0,02	0,03	222			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378			
ЯБЛОКО	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	650	18,5	12,7	76,3	601,1	13,31	0,12	0,28	204,74	238,54	46,36	4,62	614,77	6,52	0,02	0,04	338			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,09	0,02	0,00	25,94	27,42	10,23	68,19	1,15	0,00	0,01	111			
БИТОЧЕК "РЕПЛИЦ"	85	9,9	10,9	11,4	183,5	1,07	0,04	0,03	0,01	18,60	53,07	12,08	68,57	2,02	0,00	0,01	274			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,4	17,8	148,4	36,39	0,06	0,08	0,00	100,49	68,66	34,60	2,12	443,40	7,03	0,00	321			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	ГОСТ			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,00	0,00	376			
Итого за прием пищи:	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	6,36	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	424			
Всего за день:	600	23,0	24,2	93,6	607,1	40,21	0,22	0,18	0,37	170,06	209,36	72,39	5,62	705,45	12,62	0,01	0,05			
		41,6	36,9	169,9	1 480,2	53,52	0,34	0,46	0,37	374,80	445,90	118,75	10,44	1 320,22	19,14	0,03	0,09			

Четвертый день вторая неделя

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																		Завтрак	Обед	Ужин		
БИТОЧЕК АЛПЕТИТНЫЙ	80	11,8	18,4	13,6	287,8	0,36	0,08	0,03	0,03	0,07	0,03	0,00	16,79	101,36	17,28	1,43	127,79	2,53	0,01	0,05	238	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,15	0,03	0,09	26,57	224,76	150,07	5,28	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	16,1	62,6	1,16	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,60	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	9,50	32,60	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	17,9	100,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
Итого за прием пищи:	661	27,9	30,0	118,3	856,4	1,52	0,38	0,09	0,06	0,25	0,06	0,09	67,56	367,44	181,02	8,02	527,88	5,27	0,01	0,07		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,1	3,0	16,3	103,7	6,85	0,09	0,06	0,22	0,06	0,22	0,00	45,46	58,72	27,29	1,29	476,65	6,96	0,00	0,03	63	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,0	14,0	45,7	355,3	22,72	0,26	0,17	0,23	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
Итого за прием пищи:	830	18,6	18,2	105,0	659,3	29,61	0,40	0,27	0,45	0,27	0,45	0,00	119,02	271,22	105,75	6,33	2 170,44	23,36	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
Всего за день:		46,5	48,2	223,3	1 614,7	31,13	0,79	0,52	0,51	0,52	0,51	0,09	186,56	638,66	267,77	14,35	2 896,32	28,63	0,01	0,11		

Пятый день вторая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества						На рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг					
																		45/45	2,3	158,1		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	89,13	10,88	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	80	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	870	28,7	28,5	117,8	836,8	0,96	0,13	0,17	0,06	0,23	135,48	144,56	28,66	1,20	282,83	4,87	0,02	0,02				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	18,3	128,6	0,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	28,25	1,42	876,97	6,43	0,00	0,04				
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	9,9	11,8	10,1	187,0	0,33	0,05	0,07	0,03	0,00	14,67	98,02	16,54	1,28	123,21	2,75	0,01	0,06				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,9	20,8	0,29	0,00	0,00	0,08	0,01	4,04	3,75	1,98	0,07	18,45	0,27	0,00	0,00				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	48,8	287,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,48	89,84	30,41	0,83	96,45	0,91	0,01	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,78	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,01	0,03				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00				
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,8	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	805	22,0	25,5	120,1	788,3	10,28	0,29	0,23	0,33	0,13	83,88	316,75	93,00	5,95	983,68	12,60	0,01	0,13				
Всего за день:		48,7	54,0	237,9	1 636,1	11,25	0,42	0,40	0,39	0,36	219,37	481,31	121,66	7,18	1 246,31	17,27	0,04	0,15				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
Итого за весь период	550,3	563,6	2 532,6	14 636,7	6,43	5,37	6,36	5,98	3 202,93	6 311,70	1 994,65	114,93	18 031,85	268,68	0,34	1,71			
Среднее значение за период	55,0	56,3	253,3	1 463,7	0,64	0,54	0,64	0,60	320,30	631,17	199,46	11,49	1 803,20	26,87	0,03	0,17			
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,7	57,8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст/детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	804

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.1.2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Г.В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ №:15 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.01 7-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиненская