

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Ежики из свинины с соусом																				444
Чай с низким содержанием сахара	200	15,07	36,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89				0,03	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,8					
Итого за Завтрак	630	18,52	39,56	66,52	702,31	0,56	0,19	7,44	68,86	0,61	52,03	242,84	57	6,25	463,59		0,1		0,03	

Солгата по-домашнему с мясом																				124
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	26,84	1,51	292,47			0,02		
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				0,02	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
Итого за Обед	800	26,54	37,3	101,74	849,04	0,73	0,25	18,34	309,74	0,67	79,68	314,07	71,99	5,35	860,02		0,12		0,03	

Выпечное изделие																				406
Сок	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01	0,02	0,01	
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		92		14	14	8	2,8	2,8				418	
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,56	56,4	0,04	0,02	12	12		52,43	95,37	25,99	6,35	400,17		0,01	0,03	0,01	
Итого за День	1 800	52,18	84,43	219,8	1 862,47	1,4	0,5	37,78	438,98	1,79	184,14	652,28	154,98	17,95	1 713,78		0,01	0,25	0,07	

3 День 1 недели																				406		
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		3	Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	20		
																				20		

Пудинг из творога с джемом																				249
Чай с низким содержанием сахара	200	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99		0,01	0,05		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,8					
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28	640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	356,3	57,63	5,58	298,09		0,01	0,15		

Борщ со свежей капустой, картошкой																				63
Печень тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9		0,01	0,17	0,03	
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86				0,02	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
Итого за Обед	800	29,59	26,16	112,47	804,26	0,43	1,77	49,59	6 574,42	1,04	118,87	483,61	100,11	8,84	822,39		0,01	0,3	0,07	

Выпечное изделие																				406
Сок	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01	0,02	0,01	
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		92		14	14	8	2,8	2,8				418	
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,56	56,4	0,04	0,02	12	12		52,43	95,37	25,99	6,35	400,17		0,01	0,03	0,01	
Итого за День	1 800	66,07	44,72	268,29	1 756,26	0,73	2,36	62,79	6 741,74	2,16	428,2	934,28	183,73	20,77	1 520,65		0,03	0,48	0,08	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 Батон йодированный Итого за Завтрак	200	17,6	12,4	41	3,6	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03		199									
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72														
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411									
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6													
	550	27,29	18,29	146,94	862,51	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	161,54	254,83	59,41	3,12	293,29	0,01	0,13											
Расходный пенниградский																												
Котлета рыбная	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06	0,12	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82									
Картофель отварной	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271									
Чай с низким содержанием сахара	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		62,84	175,38	68,68	2,88	1 646,06				314									
Хлеб ржаной	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Итого за Обед	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03											
	800	29,37	35,61	113,12	917,42	0,65	0,45	75,18	229,15	0,12	164,02	518,93	157,16	6,77	2 291,1		0,14	0,02										
Выпечное изделие																												
Сок	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Пблочно	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Подлник	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01											
Итого за День	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386									
	1720	63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83	90,61	331,2	0,73	377,99	869,13	242,56	16,24	2 984,56	0,02	0,3	0,03										

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293										
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	550	26,62	33,02	85,06	743,69	0,84	0,32	3,41	139,6	0,08	52,22	423,32	195,81	8,45	659,28	0,02	0,17												
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83										
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05		118										
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03												
Итого за Обед	800	31,55	40,44	124,05	987,48	0,61	0,34	20,53	265,12	0,57	111,93	381,19	81,35	6,23	1 046,94	0,01	0,19		0,04										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,32	10,8	2,64	33,6	0,01	0,01		386										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03		0,01										
Итого за день	1 720	65,29	81,03	260,65	2 042,29	1,57	0,82	35,94	465,1	1,16	216,58	899,88	303,15	21,03	2 106,39	0,04	0,39		0,05										

6 день 1 недели

о день 1 недели										Минеральные вещества (мг)										№ реп.																			
Примен пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны																													
			Б	Ж	У					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К		І	F	Se																
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																			
Жаркое по-домашнему																					200	9.16	33	37	481.6	0.36	0.16	31.64	117.22	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41				тк
Салат из капусты																					100	1.57	10.08	7.44	127.77	0.03	0.04	36.5	202.4		44.87	31.25	16.82	0.59	260.09				
Чай с сахаром																					200	0.72	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5			8.24	4.4	0.87	25.25				411
Батон мякишенный																					50	3.25	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46				
Итого за Завтрак																					550	14.68	44.58	85.15	801.63	0.45	0.23	68.24	320.12	0.23	84.71	223.57	74.25	4.13	1316.75		0.1		0.01
Суп картофельный с крутой																					250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05				101
Шницель из свинины																					100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26				тк
Рис отварной																					200	5.65	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04		27.9	0.08	16.72	123.66	40.56	0.88	81.86				332
Чай с низким содержанием сахара																					200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411
Хлеб ржаной																					50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5				
Итого за Обед																					800	24.73	40.34	120.3	944.29	0.66	0.28	17.4	247.24	0.72	77.37	400.08	107.21	5.54	903.77		0.13		0.02
Выпечное изделие																					50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57		0.01		0.01
Сок																					200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	333.6				418
Яблоко																					120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	400.17		0.01		386
Итого за Полдник																					370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16		60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17		0.03	0.03	0.01
Итого за день																					1720	46.53	92.49	256.99	2057.04	1.23	0.67	97.64	627.74	1.46	214.51	719.02	207.45	16.02	2620.69		0.01	0.26	0.09
1 день 2 недели																																							
Примен пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ реп.									
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																			
Блинчик с начинкой																					210	12.6	8.4	84	462														тк
Бутерброд с сыром 10/30																					40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1				3
Чай с низким содержанием сахара																					200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*																					200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	333.6				411
Итого за Завтрак																					650	18.65	12.13	129.64	708.31	0.06	0.07	0.18	26.3		124.95	105.74	20.8	4.11	62.2		0.1		418
Суп картофельный с горохом.																					250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25		0.01		87
Гуляш из свинины																					100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38		0.01	0.05	293
Каша гречневая рассыпчатая																					200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8		0.02	0.01	330
Чай с сахаром																					200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411
Хлеб ржаной																					50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02	
Итого за Обед																					800	33.14	36.45	107.04	887.2	1.14	0.41	15.36	341.6	0.08	90.52	521.13	235.29	10.81	1164.18		0.02	0.21	0.02
Выпечное изделие																					50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57		0.01		0.01
Сок																					200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	333.6				406
Яблоко																					120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	400.17		0.01	0.03	0.01
Итого за Полдник																					370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16		60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17		0.01	0.03	0.01
Итого за день																					1820	58.91	56.15	288.22	1906.63	1.32	0.64	27.54	428.28	0.59	267.9	722.24	282.08	21.27	1626.55		0.03	0.34	0.03

2 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Каша рисовая жидкая	200	4,13	6,66	24,47	175,07	0,05	0,15	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02	199				
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411				
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6							
Итого за Завтрак	550	13,82	12,55	130,41	691,58	0,18	0,2	3,24	42,36	0,11	142,17	204,99	43,95	2,64	235,95	0,01	0,12					

Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53		109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53		287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	199
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71		332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21		100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	800	31,41	32,19	118,78		891,43	0,36	0,28	23,54	306,29	0,09	123,12	343,29	75,92	6,06	862,64	0,01	0,24	0,04	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58		162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76		56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54		311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	
Итого за День	1720	52,35	52,31	300,73		1894,13	0,66	0,64	38,78	409,03	0,71	317,72	643,65	145,86	15,05	1498,76	0,03	0,39	0,05	

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Пудинг из творога с джемом 150/30	180	24,41	9,29	48,36		376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7		131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28		640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,63	5,58	298,09	0,01	0,15		

Расходник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23		116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82
Жаркое по-домашнему	220	10,08	36,3	40,7		529,76	0,4	0,17	34,8	128,94	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1083,95			0,01	199
Салат свекольный	100	4,2	10,2	13,1		161	0,03	0,05	14,3	2,5		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53				55
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6		60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	18,78	50,99	93,65		908,29	0,57	0,31	66,06	335	0,26	112,23	332,08	116,13	6,35	2015,72		0,12	0,02	

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58		162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76		56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54		311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	
Итого за День	1800	55,26	69,55	249,47		1860,29	0,87	0,9	79,26	502,32	1,38	421,56	782,75	199,75	18,28	2713,98	0,02	0,3	0,03	

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	12	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																					8	9	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшенная жидкая Кондитерское изделие Чай с сахаром, лимонном 200/5 Батон йодированный Итого за Завтрак	200	9.6	8.6	44	291.8	0.2	0.17	1.29	39.16	0.1	131.87	181.82	46.5	1.19	228.48	0.01	0.03						
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72									
	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1						
	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.06	0.02				10.45	35.75	7.15	0.66	50.6								
	550	19.29	14.49	154.93	828.26	0.33	0.22	3.39	39.66	0.1	159.62	271.91	66.75	3.47	312.48	0.01	0.13						
Суп картофельный с крупой Ежки из свинины с соусом Чай с низким содержанием сахара	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05								
	200	15.07	38.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	68.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89			0.03	444				
	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8									
	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0.33	27.9		0.02	0.01	418.01				
	880	20.57	41.98	80.76	788.64	0.67	0.25	23.94	271.26	0.61	76.18	311.22	84.45	7.25	937.94		0.12	0.04					
Выпечное изделие Сок Яблоко Итого за Полдник Итого за день	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	406				
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418				
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	60.38	0.51	19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01		386				
	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17	0.01	0.03	0.01					
	1 800	46.98	64.04	287.23	1 928.02	1.12	0.63	39.33	371.3	1.22	288.23	678.5	177.19	17.07	1 650.59	0.02	0.28	0.05					

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Гуляш "Болоньезе"																							
Кушанье	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47		0,02						
Каша	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1						
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	550	24,69	32,66	85,52	734,95	0,79	0,32	4,79	288,5	0,57	53,01	413,54	197,12	8,38	669,37	0,01	0,12		0,02				
Щи из свежей капусты с картофелем																							
Нагетсы куриные	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				т.к. 218				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
Итого за Обед	800	27,45	23,99	122,72	816,26	0,28	0,13	36,98	239,58	0,08	89,4	171,67	49,8	3,78	599,83		0,13		0,02				
Выпечное изделие																							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		418				
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03		386				
Итого за день	1 720	59,26	64,22	259,78	1 862,33	1,19	0,61	53,77	588,46	1,16	194,84	680,58	272,91	18,51	1 669,37	0,02	0,28		0,05				

6 День 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
						В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Тертые с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого за Завтрак	550	18,22	29,9	107,11	770,84	0,4	0,18	5,54	99,08	0,44	65,43	277,43	73,19	3,61	422,62																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,56	167,3	28,1	2,23	276,26																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого за Обед	800	24,42	42,92	89,57	843,98	0,83	0,47	54,96	280,84	0,95	125,68	421,92	111,02	6,53	1927,29																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого за День	1720	49,76	80,39	246,22	1925,94	1,35	0,81	72,5	440,3	1,9	243,54	794,72	210,2	16,49	2750,08																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.72.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фронт