





2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																		
Котлета Рыбная	100	13	8	19	203	0,11	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	185,77	1,07	326,24	188,09		ТТК
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	29,91	0,06	0,13	48,21	33,74	23,61	0,08	757,23	73,31	0,04	312
Огурец соленый	20			2		1	1				4,6	2,8	4,8	0,12	28,2			70
Чай с сахаром 200/15	215	2	1	15	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53		ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>0,38</b>	<b>29,2</b>	<b>41,48</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>143,39</b>	<b>103,44</b>	<b>293,86</b>	<b>3,18</b>	<b>1265,95</b>	<b>284,01</b>	<b>0,04</b>	
<b>Обед</b>																		
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/20	270	9	3	17	134	0,16	17,13	0,33	0,44	0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	96
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	260
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302
Компот из клубники см	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		342
Хлеб ржаной	37	2	12	12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07		
Кекс творожный с изюмом	70	7	12	44	308	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35		
<b>Итого за Обед</b>	<b>827</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>139</b>	<b>1142</b>	<b>0,39</b>	<b>21,46</b>	<b>48,01</b>	<b>0,79</b>	<b>0,67</b>	<b>90,79</b>	<b>87,05</b>	<b>443,18</b>	<b>6,7</b>	<b>1070,28</b>	<b>229,96</b>	<b>0,08</b>	<b>19,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>52</b>	<b>65</b>	<b>239</b>	<b>1766</b>	<b>0,77</b>	<b>50,66</b>	<b>89,49</b>	<b>1,15</b>	<b>0,98</b>	<b>234,18</b>	<b>200,49</b>	<b>737,04</b>	<b>9,88</b>	<b>2336,23</b>	<b>513,97</b>	<b>0,12</b>	<b>19,46</b>

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	5	6	27	183	0,1	0,88	33,5	0,11	0,12	90,06	28,07	115,76	0,67	143,15	36,92	0,01	175	2015			
Кисломолочный напиток в индивиду. упаковке	100	3	3	12	79			85	1,2											376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25							
Батон Модированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,62	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12						
Оладьи 1шт	35	2	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						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>536</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>490</b>	<b>0,19</b>	<b>1,09</b>	<b>120,88</b>	<b>1,35</b>	<b>0,19</b>	<b>127,19</b>	<b>48,13</b>	<b>183,66</b>	<b>2,36</b>	<b>266,55</b>	<b>54,35</b>	<b>0,01</b>					
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015		
Бифстrogанов из говядины отварной 50/50	100	11	18	5	228	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01		62	2002		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61			0,1		0,03	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25							
Хлеб ржаной	56	2	12	63	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,86	2,02						
Печенье 1шт	20	1	7	12	111						0,02	0,02	0,11		0,16							
<b>Итого за Обед</b>	<b>781</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>104</b>	<b>854</b>	<b>0,61</b>	<b>23,65</b>	<b>42,33</b>	<b>1,7</b>	<b>0,75</b>	<b>100,02</b>	<b>204,05</b>	<b>479,97</b>	<b>10,76</b>	<b>1106,36</b>	<b>221,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>39</b>	<b>48</b>	<b>188</b>	<b>1344</b>	<b>0,8</b>	<b>24,74</b>	<b>163,21</b>	<b>3,06</b>	<b>0,94</b>	<b>227,21</b>	<b>252,18</b>	<b>663,63</b>	<b>13,12</b>	<b>1372,91</b>	<b>275,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>				



4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль куриная	90	21	16	6	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Макарон отварные	150	7	5	47	260	0,11	0,1	21	0,08	0,03	22,92	60,5	1,13	1,01	100			309	
Чай с сахаром 200/15	215				61					0,01	5,25	6,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	26,35	0,62	40,61	1,12				
Зבלоно.1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>616</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>717</b>	<b>0,28</b>	<b>14,51</b>	<b>61,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>81,69</b>	<b>276,08</b>	<b>6,03</b>	<b>611,05</b>	<b>144,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из св.капусты с картофелем, мясом (говяд.конс.)	265	3	3	8	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	88	2015
Плов со свиной	260	19	43	49	652	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	506,83	163,13	0,02	25,78	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	2015
Хлеб ржаной	30	2	1	10	52	0,05				0,01	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,69			
Батон йодированный	28	2	1	14	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,55	36,68	1,01			
Сочень с творогом	70	9	14	34	298	0,06		15	0,13	0,04	9,73	5,57	37,49	0,46	45,38	9,06	0,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>833</b>	<b>35</b>	<b>61</b>	<b>135</b>	<b>1242</b>	<b>0,42</b>	<b>29,35</b>	<b>18,91</b>	<b>0,83</b>	<b>0,68</b>	<b>121,52</b>	<b>116,75</b>	<b>463,02</b>	<b>10,28</b>	<b>1171,07</b>	<b>250,38</b>	<b>0,05</b>	<b>25,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>66</b>	<b>84</b>	<b>232</b>	<b>1959</b>	<b>0,7</b>	<b>43,86</b>	<b>79,98</b>	<b>1,26</b>	<b>0,96</b>	<b>203,21</b>	<b>171,45</b>	<b>739,1</b>	<b>16,31</b>	<b>1782,12</b>	<b>394,93</b>	<b>0,16</b>	<b>25,87</b>	

**5 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	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	
<b>Завтрак</b>																			
Филе свиное по-польски	100	36	4	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73		ТТК	
Рис отварной	150	4	5	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	
Чай с сахаром 200/15	215			61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Батон водированный	29	2	1	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Груша 1 шт	140	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>634</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>88</b>	<b>0,15</b>	<b>8,26</b>	<b>83,59</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>115,47</b>	<b>64,69</b>	<b>205,67</b>	<b>5,47</b>	<b>392</b>	<b>183,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4	13	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	
Тетрели Сочные с соусом 70/30	100	14	9	197	0,05	2,21	1,89	0,14	0,06	21,92	12,95	65,79	0,99	131,49	32,05	5,23		ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64	3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	
Хлеб ржаной	88	3	13	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Пирожное песочное Солнечное	70	4	14	49	341	0,05		9,28	0,08	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
<b>Итого за Обед</b>	<b>831</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>121</b>	<b>914</b>	<b>0,42</b>	<b>51,28</b>	<b>37,38</b>	<b>0,3</b>	<b>137,84</b>	<b>88,05</b>	<b>215,37</b>	<b>5,51</b>	<b>1362,03</b>	<b>199,64</b>	<b>0,08</b>	<b>5,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43</b>	<b>79</b>	<b>209</b>	<b>1738</b>	<b>0,57</b>	<b>59,54</b>	<b>120,97</b>	<b>0,82</b>	<b>253,41</b>	<b>152,74</b>	<b>421,04</b>	<b>10,98</b>	<b>1744,03</b>	<b>383,17</b>	<b>0,08</b>	<b>6,03</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
<b>Итого за весь период</b>	<b>201</b>	<b>252</b>	<b>946</b>	<b>6813</b>	<b>3,18</b>	<b>228,92</b>	<b>516,06</b>	<b>6,05</b>	<b>4,68</b>	<b>1251,19</b>	<b>799,53</b>	<b>2786,14</b>	<b>57,06</b>	<b>7729,39</b>	<b>1405,77</b>	<b>0,79</b>	<b>56,35</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>40,2</b>	<b>50,4</b>	<b>189,2</b>	<b>1382,6</b>	<b>0,64</b>	<b>45,78</b>	<b>103,21</b>	<b>1,21</b>	<b>0,94</b>	<b>250,24</b>	<b>159,91</b>	<b>553,23</b>	<b>11,41</b>	<b>1545,88</b>	<b>281,15</b>	<b>0,16</b>	<b>11,27</b>

Нормативная документация:  
 СанПиТ 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильной В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.