



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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					
<b>Завтрак</b>																									
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,02	0,01	0,01	0,01	0,02	5,5	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК		
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,10	0,20	0,20	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	0,01	0,01	Табл №1	2015
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,08	0,24	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	0	0	ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК			
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0,01	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0	411	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>366</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>89,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>327,7</b>	<b>2,9</b>	<b>279,7</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>2 завтрак</b>																									
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0,03	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01	0	0	0	ТТК		
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0,03	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	0	0	ТТК	2015	
<b>Обед</b>																									
Суп куриный с вермшелью	160	6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0,32	0	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	0	0	94	2015	
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04	0	30	0,07	0,26	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	0	0	271	2015	
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,13	0,06	0,06	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	0	339	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0,02	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	0	ТТК		
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0,02	0	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	0,1	0,5			
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>493</b>	<b>0,4</b>	<b>35,8</b>	<b>92,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>114,5</b>	<b>85,9</b>	<b>261,2</b>	<b>6,1</b>	<b>1469,3</b>	<b>204,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Запеканка творожная со стученым	150	14	16	6	287	0,02	0	0	0,20	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	0,04	0,04	251	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0,01	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0	411	2015	
Батон йодированный	-20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>393</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1317</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>203</b>	<b>1381</b>	<b>0,6</b>	<b>62,0</b>	<b>155,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,2</b>	<b>2490,5</b>	<b>223,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углево				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мкг	Se, мкг					
		Белки	Жиры	Углево																			
Завтрак																							
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015			
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Итого за Завтрак	330	13	18	44	446	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,8	25,5	117,6	1,9	177,7	122,3	0,0	0,0	ТТК				
2 завтрак																							
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	21,00	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	83	2015			
Печень по-строгановски 30/30	60	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	619	2015			
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	239	0,25	0	0	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	0,0	56,63	0,00	0,00	181	2015			
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,31	0	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	71	2015			
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК				
Итого за Обед	530	32	19	114	639	0,9	20,9	52,3	0,3	0,8	117,8	337,0	671,9	16,2	1274,8	397,2	0,1	0,1	ТТК				
Уплотненный полдник																							
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7	4	56	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	100	0	0	0	308	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,04	7	0	0	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	0	ТТК				
чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015			
Итого за Полдник	320	9	5	69	415	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44	ТТК				
Итого за день	1280	41	48	199	1588	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	395,9	886,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5	ТТК				



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки		Жиры			Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг					
		г	г	г	г																				
Завтрак																									
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	0,01	2015					
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015					
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК						
Итого за Завтрак	370	7	14	38	384	0,5	22,6	151,3	1,3	0,5	219,5	69,4	350,9	2,9	437,7	42,9	0,1	0							
2 завтрак																									
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК						
Обед																									
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	4	7	10	201	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,5	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	64	2015					
Гуляш "Болоньезе"	50	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	381	2015					
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31	21,00	0,08	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2015					
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	6	14	2,8	240	2	0	0	393	2015					
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК						
Итого за Обед	500	15	19	70	558	0,7	32,9	32,2	0,1	1,0	124,2	221,4	566,5	11,6	1278,0	218,3	0,1	0,1							
Уплотненный полдник																									
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой 130/20	150	17	12	24	421	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	249	2015					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015					
Итого за Полдник	320	19	13	35	527	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9							
Итого за день	1390	42	48	198	1469	1,3	62,6	183,5	1,7	1,6	369,5	313,1	965,1	20,7	2020,1	264,2	0,2	3,0							



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Углево			Заправка		Д, мкг		В2, мкг		Са, мкг		Ма, мкг		Р, мкг		Fe, мкг		К, мкг				I, мкг		F, мкг	
		Белки	Жиры		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	В12, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Ма, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг									
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015						
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК							
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015						
Итого за Заправка	330	9	16	60	440	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0								
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК							
Суп полевой на мясном бульоне	160	2	4	7	102	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	61,6	47	245	1,9	341	86,37	0,03	0,07	86	2015						
Жаркое по-домашнему	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20	0,16	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	292	2015						
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,03	0,01	20,23	9,23	59,60	0,96	0,86	75,00	0	0	71	2015						
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015						
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК							
Итого за Обед	510	9	10	70	437	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0,006								
Каша рисовая молочная с маслом	150	13	16,1	4	287	0,02	0	0	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	Табл №1	2015						
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	441	2015						
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015						
Итого за Полдник	375	16	23	48	518	0,10	7	0	0	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0								
Итого за день	1415	43	48	200	1395	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007								

Уплотненный полдник

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки		Жиры		Углево.		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	E, Se, мг								
		5	6	32		206	0,21													0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1		
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	32	206	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59	0						2015				
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0						2015				
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01						2015				
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0										
Итого за Завтрак	330	13	17	49	459	0,3	0,8	55,7	0,5	0,3	200,3	45,9	223,9	3,0	425,2	60,9	0,0										
Напиток кисломолочный	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Суп картофельный с горохом	160	4	3	14	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	411,59	62,00	0,10						2015				
Людля-кебаб из курицы	50	7	4	2	118	0,02	0	23	0,26	0,05	14,3	2,1	22,65	0,43	17	93	0						2015				
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	135	0,25	0	0	0	0,09	14,51	133,02	199,68	4,5	56,63	0	0						2015				
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	75,00	0	0,00						2015				
Комлот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0						2015				
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	56	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0						2015				
Итого за Обед	520	22	16	94	530	0,6	18,9	58,2	0,5	0,6	94,0	184,9	413,0	11,1	690,8	289,8	0,1										
Омлет натуральный	150	31,3	22,6	41	246	0,02	0	0	0	0,02	12	6	12	2,8	200	2	0						2015				
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	0,00	0						2015				
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0						2015				
Сыр порц	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04						2015				
Итого за Полдник	330	21	10	58	394	0,14	7	0,00	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02						2015				
Итого за День	1330	44	47	201	1470	1,0	26,7	113,9	1,1	1,0	321,5	181,1	284,0	20,3	2322,4	354,8	4,7										

Уплотненный полдник

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	286,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	Табл № 1	2015
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	87	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	330	6	12	28	404	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,1	42,0	354,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой и сельдереем	160	3	2	5	156	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	5	5	12	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	311	2015
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	490	12	9	67	591	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с курицей	150	5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	330	7	6	19	250	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62		
Итого за день	1350	43	47	200	1333	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,6	159,9	744,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0		





5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	2015		
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10	61	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Сыр порционные	10	3	1	0	24	0,16	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411		
Итого за Завтрак	335	9	10	24	338	0,3	27,2	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02	2015		

2 завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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																				
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	2	1	5	154	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73		
Бифстроганов из отварного мяса 30/30	60	5	4	3	101	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	294		
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31	21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219		
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393		
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	ТТК		
Отурец свежий	20	0	0	10	20	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	71		
Итого за Обед	530	12	10	81	543	0,7	27,1	0,1	0,9	90,8	201,9	419,9	11,7	1381,7	201,4	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	0,25	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл№ 2		
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411		
Итого за Полдник	350	9	7	37	338	0,11	7,14	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9	2015		
Итого за день	-1415	42	47	204	1307	1,1	61,5	0,6	1,3	284,5	332,6	912,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерге	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, Углево		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
Итого за весь период	423	467 2028	14073	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148
Среднее значение за период	42,3	46,7 202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,066	1,40	0,0015

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельева В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.