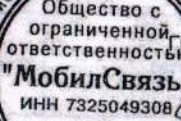


20 24 r.

20 24 г.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557,46	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	0,07	1,02	9,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета Рыбик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	0,05	0,48	40,24	0,16	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм
Рис отварной	160	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22														ТТК	фирм
Итого за Обед	865	22,75	31	112,37	814,12	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	191,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1845	49,39	57	281,69	1859,58	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,98	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4		



2 день, 1 недели

2 день, 1 недели																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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			
Завтрак																					
	20	1,50	2	15,3	84,45	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01			
Печенье	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	260	8,60	9,68	42,5	288,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		4	2022	
Каша жидкая молочная пшенная	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022	
Чай с молоком гущеным	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирм	
Соус фруктовый ( из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01	ТТК	фирм	
Обед																					
	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022	
Салат из квашеной капусты	250	3,90	5	15,9	125,50	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	22/2	2022	
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	120	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Зразы Любимая с соусом	180	3,78	4,52	26,09	158,80	0,07					7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022	
Картофельное пюре	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Хлеб ржаной	40	2,64	0,26	18,76	89,56														261	2022	
Хлеб пшеничный	200	0,02	0	9,79	37,32																
Чай	885	25,4	33	114,66	844,95	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4			
Итого за Обед	885	25,4	33	114,66	844,95	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4			
Полдник																					
	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022	
Сок в индивидуальной упаковке	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК		
Яблоко 1 шт	60	3,61	12	23,62	215,00			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
Слойка с конфитуром	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1810	44,60	63	260,62	1774,23	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41			



3 день, 1 недели

3 день, 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК	фирм
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75														37/10	
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		
Обед																				
Салат "Степной"	40	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	256,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,80	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022
Итого за Обед	802,5	31,77	28,59	137,1	897,79	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1		
Полдник																				
Итого за день	1802,5	60,89	44	332,55	1 898	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86		



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день, 1 неделя																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества											
						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				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2				2,18	ТТК	фирм	
Котлета "Умка" с соусом	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				ТТК	фирм	
Перелитто	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	200	1,64	1,92	12,52	71,71																	
Чай с молоком сгущенным																						
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21				
Обед																						
	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016		
Салат из белокочанной капусты	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	46,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм		
Суп картофельный с рыбой	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	6,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2				ТТК	фирм		
Азу "Рататуй"	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					2022	
Хлеб ржаной	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Чай	825	24,92	40,10	95,24	826,43	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08				
Итого за Обед																						
Полдник																						
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке	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			231	2022	
Яблоко 1 шт	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003		
Хачапури с сыром																						
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19				
Итого за день	860	58,50	82	245,08	1 930	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48				



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
Тфтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78																
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04					0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72			
Обед																					
Салат из свеклы отварной	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022	
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022	
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022	
Итого за Обед	865	24,66	43,14	143,2	1033,78	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1837,50	55,24	63	328,74	2023	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2249,1	352,53	0,19	6,81			



6 день, 1 недели

6 день, 1 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	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				
Завтрак																						
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	54,04	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	2022		
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (повидло)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм		
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				262	2022		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																	
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79						
Итого за Завтрак	605,00	13,42	9,39	120,8	610,47	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72				
Обед																						
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм		
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм		
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70																	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66							
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022		
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022		
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		406	2015		
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01					
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02					
Итого за день	1840,00	46,72	41	318,45	1 809	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	689,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81				



## 1 день, 2 недели

1 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			231	2022
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	583,67	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20														ТТк	фирм
Суп- лапша на хурином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50														22/2	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	895	29	31,83	116,63	815,37	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 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		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	503	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1925	58,47	58	295,29	1 887	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53		



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																							
		250	6,24	8,14	33,02	228,50	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022		
Каша жидкая, молочная из риса и пшена		40	6,58	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022		
Бутерброд с сыром		50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ТТК	фирм		
Пряник		200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Чай с молоком сгущенным		540	17,41	17,86	93,47	598,51	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23				
Обед																							
		30	0,78	2,18	2,56	31,53	0,13	11,42	0,61		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022		
Салат из свеклы с сыром		250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022		
Рассольник ленинградский		100	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм		
Биточки "Волжские" с соусом		180	3,7	4,59	26,09	156,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022		
Картофельное пюре		65	4,3	0,78	27,11	125,70																	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,26	18,76	89,56														241	2022		
Хлеб пшеничный		200	1,0	0,06	32,96	124,80																	
Компот из сухофруктов		865	25,12	24,20	136,07	798,71	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11				
Полдник																							
		200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке		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		231	2022		
Яблоко 1 шт		60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Слойка с конфитуром		390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за Полдник		1795	46,66	55	286,10	1 761	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 653,77	331,76	0,13	27,34				
Итого за день																							



## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80	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	138	2022
Печенье	80	6,00	7,84	61,4	337,83	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022
Итого за Завтрак	570	19,78	15,90	138,69	774,51	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39		
Обед																				
Салат из моркови и яблок	40	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			11К	вном
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022
Итого за Обед	802,5	27,47	33,58	117,27	853,14	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Ватрушка с конфитуром	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	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02			
Итого за день	1802,5	54,42	55	332,48	2 031	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3 199,04	418,8	0,15	40,79		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	4 день, 2 недели					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
						Витамины																
						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																		ТТк	Фирм			
	130	16,41	13	12,3	196	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	91	2022
Наггетсы с соусом	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01					
Картофельное пюре	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4							
Хлеб пшеничный	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			262	2022		
Хлеб ржаной	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Чай с лимоном																						
Итого за Завтрак		595	26,41	19	84,93	564	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74			
Обед																						
	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016		
Салат из белокочанной капусты	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016		
Суп фасолевый	280	20,46	38,70	89,32	787,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022		
Плов с мясом	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04						
Хлеб ржаной	200	0,02	0,00	9,79	19,22														ТТк	Фирм		
Чай с пониженным содержанием сахара																						
Итого за Обед		792,5	28,48	46,39	137,41	1050,48	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47			
Полдник																						
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022		
Сок в индивидуальной упаковке	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		533	2023		
Яблоко 1 шт	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19				
Хачапури с сыром	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19				
Итого за Полдник		430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день		1817,5	69,90	80	292,8	2 103	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4			



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета Рыбик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30					0,03	8,12	6,46	29,68	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	834,12	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,16	0,01		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,66	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1935	47,76	55	276,22	1 782	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		



6 день, 2 недели

6 день, 2 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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				
Завтрак																						
	230	14,01	11,70	46,17	346,60	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138	2022		
Макароны с сыром	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		231	2022		
Печенье	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5						
Фрукт	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85														262	2022		
Хлеб ржаной	200	0,60	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Чай с лимоном																		0,1	0,01			
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23						
Обед																						
	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,03	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	16/1	фирменное		
Салат из моркови с растительным маслом	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022		
Рассольник ленинградский	100	9,73	11,30	12,24	147,63	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм		
Биточки "Волжские" с соусом	180	10,61	5,17	55,51	296,90	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			330/1	2016		
Каша гречневая рассыпчатая	20	1,32	0,13	9,38	44,78																	
Хлеб пшеничный	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Хлеб ржаной	200	1,02	0,06	32,96	124,80														241	2022		
Компот из сухофруктов	845	30,35	24,59	157,53	895,61	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1				
Итого за Обед																						
Полдник																						
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022		
Сок в индивидуальной упаковке	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		406	2015		
Груша 1 шт	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01					
Пирожок с конфитуром																						
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02					
Итого за день	1927,5	56,87	46	345,48	1 955	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11				
Итого по основному меню																						
Минеральные вещества																						

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
Итого за весь период	545,83	614	2 931,57	19 050	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десяти плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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