

2 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F ₁ , мг	Se, мг																					
Завтрак																																							
Яйцо вареное	40	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	0	ТТК																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5	7	18	175	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	Табл №1	2015																		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	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																				
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 завтрак	370	7	14	31	366	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0	0																				
2 завтрак																																							
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	0	ТТК																			
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	0	ТТК	2015																		
Обед																																							
Суп куриный с вермишелью	160	6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	0,04	94	2015																		
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	0	271	2015																		
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	339	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																				
Напиток из шиповника с лимоном	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																			
Итого за Обед	500	17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5																					
Уплотненный полдник																																							
Запеканка творожная со сухими молоком 130/20	150	14	16	6	287	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,60	23,60	0,03	0,04	0,04	251	2015																		
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																			
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 Полдник	320	16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9																					
Итого за день	1357	42	43	203	1381	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4																					

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	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Мг, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг
Завтрак																											
Каша пшеница молочная жидкая с маслом	150	17	8	33	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01	0	Табл №1	2015							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	ТТК									
Сыр подпоями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	75,29	75,31	0,04	0	ТТК								
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0,01	0,13	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	413	2015								
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0	0	ТТК								
Итого за Завтрак	335	24	15	66	430	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02	0									
2 завтрак																											
Молоко ванильное	150	2	2	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	0	419	2015							
Обед																											
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	160	2	1	5	107	0,12	13,56	0,9	0	0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	87	2015							
Котлета "Рыжик"	50	6	12	2	126	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	322	2015							
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	75,29	75,31	0,04	0	339	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	0,02	0,6	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК								
Итого за Обед	500	11	16	49	479	0,4	43,7	28,1	0,6	0,6	97,5	80,8	342,3	5,5	1464,7	217,5	0,1	17,5									
Успоенный полдник																											
Жижи мясные со сметанным соусом	150	6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0	4,33	287	2015							
Кисель из ягод с/м	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2015							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Итого за Полдник	320	8	13	25	356	0,00	2,6	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	0									
Итого за День	1305	43	47	203	1337	0,5	83,7	86,9	0,9	1,0	404,2	165,7	629,5	19,6	2830,3	332,4	0,1	17,5									

2 День, 2 недели

Примечание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																						
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	0	0	Табл№1	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 порционными	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	0,00	ТТК																			
Батон поджаренный	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	0,00	ТТК																			
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	0,00																				
2 завтрак																																						
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	0,00	ТТК																			
Обед																																						
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	0,06	87	2015																		
Ляля-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	0	322	2015																		
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	135	0,25	0	0	0,08	0,01	14,51	139,02	199,88	4,5	56,63	0	0	0	189	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	0,66	75,00	0	0,00	366	2015																		
Компот из смеси ягод сли	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	2,40	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	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	0,1																				
Уплотненный полдник																																						
Омлет натуральный	150	31,3	22,6	41	246	0,02	0	0	0	0,02	12	6	12	2,8	200	2	0	0	229	2015																		
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	0,00	0	0,00	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																		
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	0	ТТК																			
Итого за Полдник	330	21	10	58	394	0,14	7	0,00	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,28	316,60	4,16	0,02	0,1	ТТК																			
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	0,2																				

4 день, 2 недели

Примечание Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																							
Каша манная жидкая с маслом	150	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0	0	Таблица	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	0	Таблица	2015																		
Батон вадлированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК	2015																			
Масло сливочное подливками	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	7,67	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	ТТК	2015																			
Рядо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,56	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	2015																			
Итого за Завтрак	370	10	17	73	440	0,6	48,2	151,2	1,2	0,6	257,1	90,0	385,3	4,2	1045,8	158,7	0,1	0,0																					
2 завтрак																																							
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	0	419	2015																			
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	177,2	1,3	0,9	402,9	143,3	553,8	8,6	2256,8	0,1	0,01	0	ТТК	2015																			
Обед																																							
Суп картофельный с мясными фрикадельками																																							
	160	2	2	10	131	0,04	3,42	1,7	0,05	34,95	25,98	37,66	0,69	136,86	3,42	0,05			89	2015																			
Котлета рыбная	50	10	7	8	165	0,06	2,68	1,57	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0	15,62	0	285	2015																			
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,56	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2015																			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	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	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	2015																				
Итого за Обед	510	15	12	60	542	0,3	35,3	29,2	0,3	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6																						
Уплотненный полдник																																							
Сырники творожные с подливой, молочной сладкой 130/20	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,9	240	2	0	0	245	2015																			
Батон вадлированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК	2015																			
Кисель из ягод см	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2015																			
Итого за Полдник	320	17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9																					
Итого за день	1357	43	45	205	1378	1,0	90,6	243,5	43,5	1,0	595,7	228,1	714,5	14,8	2776,3	350,0	0,2	18,5																					

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг		
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	Табл№1	2015								
Ватон 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									
Сыр полужирный	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	0	ТТК									
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	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 Завтрак	335	9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02										
2 завтрака																												
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200/100	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																												
Ци с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2	1	5	154	0,12	13,56	0,9	0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015									
Бифстеганов из отварного мяса 30/20	80	5	4	3	101	0,12	13,56	0,66	0	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	294	2015								
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31	21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	284,10	60,48	0,01	0,01	219	2015									
Комлот 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	2015									
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										
Огурец 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	22,7	0,1	0,9	80,8	201,9	418,9	11,7	1361,7	201,4	0,1	0,1										
Употребленный алкоголь																												
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	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	0,03	11,45	27,42	84,30	0,6	55,31	60,76	0	0	202	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	411	2015									
Итого за Подлник	350	9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	653,13	136,00	0,02	2,9										
Итого за день	1315/1415	42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	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	Энергетическая ценность, ккал				Витамины											Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	423	467	2028		1407,3	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,85	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	0,065	1,40	0,0015										

Нормативная документация:

СанПиН 2.1/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год 04, Москва МО, "Ульянова В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под редакцией Давыдовой Е.А. 2004 г.