

Обед																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
Распльник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	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	19,39	260	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	825	28,2	46,2	162,8	1066,7	0,4	18,6	51,9	0,7	1,8	86,4	101,1	432,7	8,6	986,0	246,9	0,1	19,5		
Итого за день		46,27	61,24	233,48	1560,00	0,73	51,04	97,88	0,93	2,14	210,63	199,54	767,32	12,63	2316,68	449,75	0,14	19,46		

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	210	2015
Сыр (порциями)	15	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Фрукт 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			
Итого за Завтрак	555	21,9	28,0	48,9	535,0	0,2	15,7	371,6	2,8	0,7	245,9	51,8	366,2	7,5	674,2	60,0	0,0	1,5		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	8	0,1		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015
Компот из вишни	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Выпечное изделие	75	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 Обед	900	56,95	45,00	142,58	1218,00	0,75	42,02	186,60	0,91	0,96	462,42	245,64	774,32	10,73	1078,46	226,44	0,18	5,68	0,00	
Итого за день		78,85	73,00	191,47	1753,00	0,95	57,75	558,15	3,73	1,63	708,32	297,41	1140,47	18,22	1752,64	286,40	0,19	7,16		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02	223	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	580	33,24	18,00	95,01	677,00	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, мясом	255	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	798	33,34	34,02	129,67	952,51	0,54	15,23	25,12	0,09	0,62	98,50	80,88	352,43	7,96	708,99	277,57	0,06	0,09		
Итого за день		66,58	52,02	224,68	1629,51	0,68	20,98	40,10	0,21	0,90	295,61	133,97	553,37	12,24	1162,44	283,81	0,09	0,09		

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		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																				
Гуляш из птицы 45/45	90	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7		0,22	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ТТК	2015
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 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			
Итого за Завтрак	680	19,29	27,00	80,16	639,00	0,37	51,01	35,96	0,33	0,36	112,69	95,01	320,04	8,38	1631,10	127,43	0,07	8,39		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004
Плов со свиной	250	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	8						349	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				

Итого за Обед	830	27,10	47,32	111,53	980,99	0,36	15,41	28,66	0,73	1,96	106,80	101,77	423,13	9,31	983,30	196,88	0,05	20,70
Итого за день		46,39	74,32	191,69	1619,99	0,73	66,42	64,62	1,06	2,32	219,49	196,78	743,17	17,69	2614,40	324,31	0,12	29,09

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	274,38	309,50	1028,08	3,99	261,91	972,56	8,45	8,35	1827,52	1008,56	3852,13	73,99	9513,94	1540,31	0,64	72,63		
Среднее значение за период	54,88	61,90	205,62	0,80	52,38	194,51	1,69	1,67	365,50	201,71	770,43	14,80	1902,79	308,06	0,13	14,53		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.