

2 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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		В1, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Батон йодированный	30	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
Итого за Завтрак	515,0	17,42	14,06	66,27	463,30	0,31	27,28	40,58	0,23	0,26	114,52	91,83	314,94	3,75	1178,93	187,98	0,05	0,00		
Обед																				
Рассольник 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 45/45	90	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			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	40	2,64		13,36	64	0,07				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	780	26,0	42,3	152,6	981,5	0,4	18,4	45,5	0,6	1,8	82,1	93,5	400,3	8,3	946,1	226,6	0,1	17,5		
Итого за день		43,39	56,34	218,91	1444,80	0,67	45,73	87,06	0,84	2,10	195,66	185,35	715,29	12,01	2125,03	414,62	0,13	17,52		

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	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1		0,03	2015		
Сыр (порциями)	15	2,6	3			0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	2015		
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	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		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	550	21,9	28,0	48,9	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																				
Ши из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	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	
Бризоля хрустящая	100	27,97	29	3,78	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	150	8,77	6	39,62	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	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		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Выпечное изделие	75	6,71	6	44,47	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	865	54,86	44,00	132,96	0,68	42,02	182,40	0,90	0,93	458,32	217,78	732,37	9,75	1025,46	214,30	0,17	5,67	0,00		
Итого за день		76,76	72,00	181,85	0,88	57,75	553,95	3,72	1,60	704,22	269,55	1098,52	17,24	1699,64	274,26	0,18	7,15			

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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																		В1, мг	С, мг			А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак																										
Запеканка творожная с молоком ступенным 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	30	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	575	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 45/45	90	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	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01						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	40	2,64		13,36	64	0,07				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	753	31,76	34,02	120,01	900,51	0,51	15,23	21,12	0,08	0,61	94,30	78,96	341,92	7,72	694,89	257,68	0,05	0,08								
Итого за день		65,00	52,02	215,02	1577,51	0,65	20,98	36,10	0,20	0,89	291,41	132,05	542,86	12,00	1148,34	263,92	0,08	0,08								

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	265,66	297,43	1003,55	7653,05													
Среднее значение за период	53,13	59,49	200,71	1530,61	0,76	50,30	189,63	1,65	1,65	360,82	747,62	14,37	1819,23	298,20	0,12	13,42	

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., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.