

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, Жиры, 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	So, мг			
		г	г																	
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжская"	90	11	8	10	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	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,06	0,13	48,21	33,14	23,61	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015
Булгур с сыром 15/25	40	6	5	13	117	0,05	0,11	43,2	0,14	0,06	137,5	13,5	96,25	0,65	45,95	0,9			3	2004
Чай с сахаром 200/15	215			13	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,32	25,25				376	2015
Оладьи шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,64	16,31			ТТК	
Итого за завтрак	530	22	20	74	568	0,32	27,5	80,16	0,4	0,32	255,68	90,81	315,13	2,3	1151,97	203,93	0,04	2,18		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31	0,39	0,21	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015
Борщ куриный	100	24	18	6	281	0,09	1,56	43,63	0,39	0,21	28,03	19,22	184,72	0,65	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04			0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Напиток из компотной смеси см	200			26	166	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	1,88			343	2015
Хлеб ржаной	19	1	6	6	33	0,03				0,02	3,42	3,61	16,53	0,76	25,84	1,06				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Пирожное песочное Солнечное	70	22	1302	159	12506	0,01		0,93	0,01	0,81	0,5	3,18	0,04	4,08	0,48					
Итого за Обед	829	62	1329	263	13331	0,31	5,36	71,75	0,5	0,67	76,62	73,46	384,7	3,6	480,96	182,01	0,15	0,09		
Итого за день	1359	84	1349	337	13899	0,63	32,86	151,91	0,9	0,99	332,2	164,27	699,83	5,9	1632,93	385,94	0,19	2,27		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	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	Ca, мг	Se, мг	Ф, мг				
Блинчики с вишней, 210/3	213	4	86	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	259,46	58,59					ТТК			
Чай с сахаром, 200/15	215	15	61	0,1	0,1	61		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015		
Яблоко 1 шт	130	1	13	0,04	13	61		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6				0,01				
Итого за Завтрак	568	5	114	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19				0,01				
				Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной 250/10	260	4	8	0,1	24,9	0,29		0,39	38,93	21,49	61,89	1,56	281,86	73,5				0,02	88	2015		
Гуляш из говядины 30/60	100	15	17	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71				0,01	246	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	40	0,31	21	0,08		0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48				0,01	302	2015		
Чай с сахаром, 200/15	215	15	61	0,1	0,1	61		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015		
Хлеб ржаной	40	3	13	0,07	7,2	0,03		0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24								
Булочка с конфитуром	60	5	31	0,07	189	3		0,01	0,66	0,14	2,31	0,03	1,68						406	2015		
Итого за Обед	825	36	111	0,54	26,08	24,3	0,11	0,72	92,65	194,07	479,31	11,34	678,38	216,93				0,04	0,08			
Итого за день		41	225	0,79	39,6	79,98	0,58	0,97	230,51	233,27	636,97	16,5	1334,49	278,12				0,05	0,08			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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		
Завтрак																				
Шницель из свиных рубленый	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	0,01	0,01	ТТК	
Макаронные отварные	150	6	5	40	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	0,01	309	
Бургер/род с сыром 20/22	42	7	6	11	126	0,04	0,14	0,19	0,07	180,84	14,26	118,7	0,64	46,43	0,79	2,9	0,01	0,01	3	
Чай с сахаром 200/15	215	2	4	15	61	0,1	0,55	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	0,01	376	
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115	0,01	0,81	0,01	0,01	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01	0,01	0,01	0,01	20	
Итого за Завтрак	537	26	44	96	883	0,21	80,25	0,73	0,21	219,04	48,26	317,74	4,79	372,38	124,14	0,02	0,02	0,02		
Обед																				
Соленка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06	0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,02	0,02	158	
Плов со свиной	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	0,02	0,02	265	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	1	32	130	0,3	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	8	8	1,4	0,01	0,01	0,01	349	
Хлеб ржаной	25	2	1	8	44	0,05	0,15	0,42	0,02	4,5	4,75	21,75	0,83	34	1,4	0,01	0,01	0,01	533	
Хачапури с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,18	0,42	0,12	205,23	14,64	156,52	0,83	76,57	23,08	0,01	0,01	0,01	2003	
Мандарин 1 шт	110	1	8	8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17	0,01	0,01	0,01		
Итого за Обед	925	35	47	139	1126	1,25	57,44	91,96	0,88	321,68	121,07	529,45	8,72	1011,98	250,78	0,22	0,22	0,22		
Итого за день		61	91	235	2008	1,46	57,68	172,21	1,61	540,73	169,33	847,19	13,51	1384,36	374,92	0,23	0,23	0,23		

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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
Завтрак																				
Бриоль куриная	100	24	18	6	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,86	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Батон поджаренный	28	2	1	14	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Печенье 1шт	20	1	7	12	111						0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	518	31	31	87	752	0,17	3,66	70,52	0,49	0,26	53,51	60,9	302,35	2,89	328,29	107,13	0,11	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5	3	13	95	0,1	19,49	0,31	0,4	0,06	45,93	26,64	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Тестели. Сочные с соусом 70/30	100	10	14	9	187	0,05	2,21	1,89	0,14	0,13	21,92	12,85	65,79	0,99	131,49	32,05			ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,01	48,21	33,14	23,81	0,08	7,57	79	75,31	0,04	312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,62			376	2015
Хлеб ржаной	29	2		10	50	0,05				0,02	3,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62				
Квас творожный с изюмом	70	301	809	152	9151	0,01	1,95	0,02	0,04	0,04	1,72	0,9	4,78	0,07	12,75	0,03				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Обед	964	322	831	235	9766	0,4	54,76	30,06	0,24	0,67	154,85	100,24	222,72	7,56	1539,13	196,68	0,08	5,3		
Итого за день		353	862	322	10518	0,57	58,42	100,58	0,73	0,93	208,36	161,14	525,07	10,25	1867,42	303,81	0,2	5,32		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	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			
																	Белки, г	887	3209
Итого за весь период	177,4	641,8	292,8	7697	0,92	46,37	152,01	1,28	1,42	350,55	163,13	707,84	12,34	1591,55	321,38	0,15	13,02		
Среднее значение за период																			

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.12.4.3690-20 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.