



Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

1 день, 1 неделя

Применение, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества											
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
1 день, 1 неделя																												
Завтрак																												
Углесть из пшеницы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015									
Кушя гречневая рассыпчатая	160	8,77	6	39,62	248	0,31	0,1	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	0,2	15,03	61	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015									
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,62	10,23	26,35	0,62	40,81	1,12	0,01	0,01											
Груша 1 шт	116	0,56	1	14,42	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,6	217	1,4	0,01	0,02											
Итого за Завтрак СЗ	601	24,99	22	87,89	649	0,48	9,67	41,28	0,08	0,34	72,85	188,2	393,65	10,48	87,55	0,11	0,02											
Обед																												
Суп картофельный с горохом тушеным и огурц 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,65	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015									
Котлета "Ланкомат" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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	11К	2015								
Макароня отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120		309	2015									
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015									
Хлеб ржаной	25	1,65	1	10,28	44	0,05			0,02	4,5	4,75	21,75	0,4	34	1,4													
Батон поджаренный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,01	0,08											
Итого за Обед	800	34,75	29	117,51	895	0,59	13,4	49,42	0,12	0,64	106	86,71	367,9	7,49	761,22	220,39	0,11	0,08										
Полдник																												
Сок в яндре/Угильной упаковке	200	0,52	1	20,2	88	0,02	13		0,02	14	8	14	2,8	240	2,6	0,01												
Рябень 1 шт	130	0,43	1	12,74	61	0,04	0,29		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01												
Пшеница	60	0,95	1	2,67	14	0,01	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01												
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01												
Итого за день		60,69	52	241,21	1707	1,14	36,07	90,97	0,2	1,03	214,4	295,23	793,28	23,67	2143,62	309	0,23	0,1										

2 день, 1 неделя

Пример, типичн. 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	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Запек СЗ																									
Котлетки рыбные, "запеченные"	80	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	114,41	ТТК								
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	2015								
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								
Батон изюмный	36	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3	2015								
Коржики Мюсли-ке	40	2,6	5	4,7	160		0,01	0,16			1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11									
Итого за Запек СЗ	561	20,57	20	74,64	649	0,33	32,49	40,09	0,25	0,27	112,09	80,92	313,21	3,71	1 261,7	203,04	0,05								
Обед																									
Салатина по-домашнему из теляны 250/15	266	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02								
Ушлы из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5		0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01								
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								
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		2015								
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,68	1,36	46,24	1,9	376								
Батон изюмный	25	1,89	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9									
Итого за Обед	819	25,6	42	101,36	887	0,34	12,65	34,3	0,64	0,67	75,44	93,82	391,55	7,19	782,15	219,5	0,03								
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,39	20,45	27,27	3,41	284,17	1,7	0,01								
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																				
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,39	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01								
Итого за день		47,85	68	221,75	1 785	0,73	53,66	74,39	0,89	1,01	233,91	213,19	746,03	17,11	2 538,02	426,24	0,09								

3 день, 1 недели

Примеч. видны, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-ту	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак СЗ										Обед							
						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					
Каши рисовые, жид., зап., с маслом, 180/3	183	4,81	5	28,61	184	0,06	1,24	31	0,09	0,16	119,66	27,32	128,52	0,4	167,04	37,74	0,01	0,01	182	2015			
Булочки с маком, 2 шт	140	2,8	4	57,4	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06			116	2015			
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				
Батон поджаренный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9							
Рисово 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 СЗ	693	10,21	11	126,63	634	0,28	14,62	60,12	0,37	0,35	225,27	67,07	261,79	5,56	765,78	80,3	0,02	0,01					
Обед																							
Суп картофельный с мясом, мясной 250/10	280	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015			
Горюхи "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,88	124,26	36,84	0,01	4,33	116	2015			
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,67	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			
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				
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,56	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07							
Батон поджаренный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01							
Итого за Обед	840	30,51	27	118,48	844	0,72	26,07	52,16	0,21	0,76	87,16	236,01	492,39	11,6	1264,44	189,76	0,09	4,42					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Рисово 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						
Столбе с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			116				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,66	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день		44,85	51	301,67	1842	1,06	53,69	114,68	0,58	1,16	357,97	322,09	785,36	22,86	2634,43	274,68	0,12	4,43					

5 день, 1 неделя

Группы изделий, наименование блюда	Масса, килограмм	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг
Завтрак СЗ																			
Грунт за сутки 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,38	19,69	139,89	1,47	282,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Сек отсоедин	150	3,86	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
Най с сахаром 200/15	215	0,2		15,03			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Бетон подпорный	32	2,4	1	16,45	84	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Меню для 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за завтрак СЗ	607	21,72	22	83,11	625	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,12	74,17	278,41	3,64	585,79	82,53	0,27	0,02	
Обед																			
Борщ из свеклы, капуста с кореньями, крош 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32	0,42	48,08	28,93	84,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015
Биточек Нежный	100	9,97	27	11,37	327	0,06	1,67	1,13	0,4	0,16	57,9	39,78	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	111К
Картофельное пюре	180	3,97	6	28,5	178	0,2	31,16	0,11				117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
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
Хлеб пшени	26	1,72		8,89	45	0,05			0,02	4,85	4,84	22,62	1,04	35,35	1,48				
Бетон подпорный	26	1,95	1	13,36	68	0,04			0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,08	0,94				
Итого за Обед	817	25,77	37	87,64	791	0,46	52,56	32,71	0,51	0,72	136,34	105,87	392,28	7,64	1 609, 201,5	0,12	14,88		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Другая 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52		0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	284,17	1,7	0,01			
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8	83														
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52		0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день		49,17	65	216,5	1 665	0,78	105,81	81,59	0,61	1,01	259,84	208,29	711,96	17,49	2 869, 287,73	0,4	14,9		

1 день, 2 недели

Продукты, 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Со, мг											
Завтрак СЗ																													
Булочка, Невский	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,84	ТТК		2015								
Макароны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309		2015								
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								
Батончик к чаю	42	3,15	1	21,59	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51													
Булочка 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01												
Итого за Завтрак СЗ	622	20,47	33	109,37	822	0,27	8,67	22,13	0,48	0,2	78,74	65,14	253,81	7,55	522,54	124,72	0,02	14,81											
Обед																													
Суп картофельный с горохом тушеным и мясом (говяд. конс.)	265	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102		2015								
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,74	21,16	18,85	126,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290		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								
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								
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35													
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16														
Итого за Обед	812	30,46	32	111,96	853	0,49	14,88	33,42	0,13	0,63	87,19	100,81	376,83	7,1	688,02	230,26	0,04	0,07											
Полдник																													
Сез в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2													
Печенье 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												
Печенье	60	0,43		2,87	14	0,01		0,29			0,95	0,62	2,43	0,04	4,67	2,46													
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01												
Итого за день		51,88	66	257,14	1 838	0,83	36,55	55,84	0,61	0,88	201,68	186,27	662,37	20,35	1 816,63	362,04	0,07	14,88											

2. день, 2 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак СЗ										Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Са, мг	Na, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Пюре 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

3 день, 2 недели

Препарат, наименование биодоба	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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		
Завтрак СЗ																	
Какао порошек молочный жемчуж с маслом сливочным 180/3	183	5,53	6	31,87	199	0,12	1,05	28,2	0,09	0,14	107,35	33,68	139,02	44,3	0,01		725
Батончик с ванилью 2 шт	140	2,8	4	57,4	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06	ТТК
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		2015
Батон изюмный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	37,99	1,04		376
Рисовый 1 шт	130	0,52		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 СЗ	697	11,23	12	131,95	659	0,35	14,43	57,32	0,37	0,33	213,84	74,75	274,69	6,04	775,31	87	0,02
Обед																	
Оул карпфельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	105,04	1,87	689,03	76,43	0,18
Цукаты из свиныны рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	0,07
Картофель отварной	180	3,66	7	29,44	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,26	113,1	2,06	1 015,36	34,5	0,05
Чай с лимонкой, сахарным лаком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4		377
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	2015
Батон изюмный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,82	20,4	0,48	31,44	0,86	
Итого за Обед	821	23,32	42	101,63	878	0,59	61,57	34,69	2,18	0,74	111,74	119,76	416,09	8,86	2 058,36	447,56	0,23
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2	
Рисовый 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
Слойка с кориандром	60	3,51	12	23,62	216		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК
Итого за Полдник	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 день		38,68	67	290,14	1 901	1	89	94,41	2,56	1,12	361,12	214,52	723,96	20,6	3 437,87	539,18	0,28
																	17,16

4 день, 2 недели

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак СЗ																											
Пшеница	180	13,77	31	34,97	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,59	48,57	219,25	2,82	365,44	118,26	0,01	18,56	265		2015						
Бобы консерв. (взвешивать)	12	0,19		1,21	6	0,01	1,2			0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88				306		2015						
Чай с сахаром 2007/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015						
Батон ванильный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04											
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Итого за Завтрак СЗ	551	16,9	32	80,54	684	0,19	11,51	1,88	0,5	0,22	74,32	81,86	281,98	7,1	658,56	120,7	0,02	18,56									
Обед																											
Рассольник Ленинградский с перловой мукой 2507/15	285	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,28	106,83	1,51	521,03	86,6	0,06	0,07	96		2015						
Гречка из пшени 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,18		0,13	14,86	19,68	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	280		2015						
Макароны отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309		2015						
Чай с сахаром 2007/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015						
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68											
Батон ванильный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Итого за Обед	810	33,52	25	111,95	817	0,46	19,94	48,47	0,09	0,64	88,89	79,93	370,67	6,76	877,31	228,62	0,16	0,09									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Рисово 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,3	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Грибы	50	0,43		2,87	14	0,01		0,28			0,95	0,82	3,43	0,04	4,67	2,46											
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,28		0,05	36,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за день		51,37	58	228,3	1664	0,72	44,45	50,64	0,59	0,91	198,76	192,11	684,38	19,56	2141,94	356,38	0,19	18,65									

5 день, 2 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 СЗ																											
Каша "Ласкис" из мюсли	100	14,54	20	8,7	280	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	ТТК								
Картофельное пюре	180	3,97	6	28,5	178	0,2	31,18	31,26	0,11	0,16	57,9	38,78	117,94	1,64	509,04	90,22	0,05		312		2015						
Бобовые отварные (порошок, замороженный)	10	0,35		0,57	3	0,01				0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306		2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015						
Ватон йогуртовый	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97											
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Завтрак СЗ	552	22,19	34	77,58	704	0,35	34,47	55,18	0,14	0,32	95,37	75,37	294,23	4,47	1151,14	114,33	0,11	0,01									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем, суп 250/10	250	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31	0,85	0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82		2015						
Печенье по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	183	0,22	0,05	22,77	0,09	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	285		2015						
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	16,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302		2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015						
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4											
Пышка домашняя	50	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9	0,03	0,02	8,53	5,18	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01										
Итого за Обед	830	34,32	27	112,79	839	0,6	19,64	51,18	0,97	2,17	120,89	224,75	625,39	14,88	1106,30	307,42	0,24	0,12									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	284,17	1,7	0,01										
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																						
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01										
Итого за день		56,19	67	236,12	1792	1,21	62,63	106,36	1,11	2,56	262,64	328,57	960,89	25,56	2662,4	425,45	0,36	0,13									

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					
	Белок, г	Жир, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Р, мг	Са, мг			
Итого за период	633,22	796	3 022,28	22 024	10,66	723,82	947,59	10,91	14,42	2 935,13	2 752,7	8 860,13	247,27	28 112,11	4 377,11	2,51	149,19			
Среднее значение за период	52,77	66,33	251,86	1 835,33	0,89	60,32	78,97	0,91	1,2	244,59	229,39	738,34	20,61	2 342,68	364,76	0,21	12,43			

Нормативная документация:
 СанПиН 2.4.2.1.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Москвитина М.П., Тульцева В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Лавиной 2004г.