

"Согласовано"

Начальник лагеря

М.И. Кузнецов
20 11 2018 г.

"Утверждаю"

Зам. директора ООО "Агрфирма-Ярославль"

Ивченко С.В.
20 11 2018 г.

Примерное меню для лагерей с круглосуточным пребыванием детей возрастной группы с 12 до 18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	3,1	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Залтрак	760	29	34,94	132,59	963,63	0,29	0,45	8,3	187,78	0,82	531,18	494,24	93,85	4,05	542,94	0,02	0,14	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/10	280	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	29,84	16,07	385,88	0,27	0,15	0,93	0,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	777
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,01	1,3	95,93				218
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	10,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	35,45	45,75	153,35	1178,67	0,6	0,27	3,21	265,42	0,45	146,55	414,75	91,44	6,66	730,67	0,01	0,07	0,03	
Блишек с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тк
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	680	21,6	30,18	121,59	846,33	0,44	0,18	5,54	96,29	0,43	87,08	312,76	92,43	4,91	453,63		0,12	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	105	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	105	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 920	100,45	121,52	485,54	3 463,89	1,41	1,25	18,55	593,99	1,76	1 010,21	1 409,99	310,12	16,69	2 044,49	0,05	0,47	0,08	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		385
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	820	30,61	41,9	118,03	971,85	0,93	0,38	24,75	319,02	0,19	120,42	488,24	208,02	9,18	1 076,05	0,02	0,08	0,01	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11		
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тлк
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	26,63	36,64	94,65	816,92	0,78	0,36	32,31	45,08	0,16	126,78	384,68	102,56	6,05	1 323,99	0,01	0,19	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 630	95,53	105,12	397,6	2 932,41	2,06	1,56	83,76	560,54	1,15	783,4	1 458,96	420,16	24,82	3 676,38	0,06	0,58	0,02	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша манная жидкая	250	5,43	8,27	25,25	198,03	0,08	0,18	1,43	52,33	0,14	145,26	120,44	19,7	0,41	190,25	0,01	0,03		199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тк
Итого за Завтрак	580	12,91	19,53	88,95	584,19	0,12	0,21	1,53	97,83	0,27	160,66	157,68	29,35	1,78	255,3	0,01	0,13		
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	250	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01	83
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Обед	890	29,06	39,97	137,43	1 028,95	0,68	0,3	24,73	820,38	0,73	99,24	447,24	140,7	6,37	1 136,18		0,04	0,06	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	тк
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1 481,46				314
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	28,48	41,51	107,21	919,96	0,48	0,36	52,42	18,16	0,01	136,62	428,67	114,36	6,91	1 869,87	0,01	0,23	0,03	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,05	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,05	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 680	82,21	121,58	438,08	3 183,71	1,44	1,33	80,37	1 006,81	1,25	692,37	1 302,51	332,69	17,05	3 677,08	0,04	0,56	0,09	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик	200	12	20	80	547,88							0,24							тк
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	840	29,9	27,36	134,7	913,16	0,53	1,87	59,47	6 726,43	1,11	127,38	519,64	104,87	9,33	991,26	0,01	0,2	0,05	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	3,79	3,41	53,23	267,2	0,1	0,06	12			39,8	52,7	28,4	5,92	372		0,01		
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	40,07	22,89	118,29	840,99	0,3	0,22	0,1	79,52	0,48	89,29	370,71	123,39	5,55	496,38	0,01	0,25	0,03	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 610	92,44	79,19	444,64	2 883,34	1,05	2,53	85,07	6 850,45	1,65	525,72	1 151,93	303,46	24,65	2 510,34	0,04	0,61	0,08	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная жидкая сад	250	9,26	8,84	43,45	291,53	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,8	227,27	58,13	1,49	285,57	0,01	0,04		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	560	25,06	29,23	106,03	791,4	0,4	0,47	8,38	183,65	0,8	542,82	552,64	110,96	3,8	597,63	0,02	0,06		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Рыба в панировке	100	17,42	12	15,37	241,99	0,16	0,18		36,11	0,32	52,37	263,08	57,26	1,94	80,22		0,01	0,01	
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	32,47	27,67	122,1	873,31	0,63	0,44	49,96	272,03	0,5	170,69	571,82	153,02	6,65	1 652,62		0,04	0,03	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11		
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Ёжики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром
Итого за Ужин	600	23,41	38,31	83,59	774,16	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	68,01	301,66	78,32	5,2	538,79		0,13	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 660	90,96	103,56	391,49	2 882,13	1,83	1,49	79,69	569,08	1,99	1 052,72	1 657,56	390,9	19,84	3 439,89	0,04	0,38	0,08	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87
Жаркое по-домашнему (лопатка)	280	12,82	46,2	51,8	674,24	0,51	0,22	44,3	164,11	0,32	34,92	212,21	65,14	2,9	1 379,57			0,01	тгк
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Компот из сливы с яблоками	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393,02
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	28,7	57,33	136,05	1 177,83	0,97	0,36	68,25	367,39	0,42	120,75	431,59	135,88	7,1	2 030,52		0,03	0,02	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тгк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тгк
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	26,73	35,34	120,26	909,61	0,4	0,21	1,03	33,73	0,34	102,25	380,66	90,28	5,22	470,66	0,01	0,17	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 700	95,46	131,47	465,95	3 438,43	1,71	1,47	84,17	623,5	1,74	783,85	1 435,77	335,42	19,71	3 542,4	0,04	0,52	0,06	

7 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша овсяная жидкая	250	6,17	9,44	25,46	212,26	0,16	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яйцо отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227
Итого за Завтрак	567	22	30,8	64,94	626,96	0,25	0,5	1,66	281,93	1,32	424,26	461,53	74,09	3,96	314,98	0,02	0,15	0,01	
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тлк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	820	32,11	42,21	141,23	1 083,25	0,71	0,29	15,3	103,57	0,73	118,11	378,78	92,85	6,41	981,87		0,04	0,04	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		тлк
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1 481,46				314
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	30,29	31,36	105,29	826,82	0,52	0,38	52,26	41,65	0,29	153,4	528,48	147,93	6,25	1 610,76		0,13	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 597	93,19	112,63	367,5	2 879,49	1,64	1,56	82,72	471,65	2,4	966,97	1 595,73	367,67	20,81	3 596,86	0,04	0,47	0,06	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	250	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	890	27,7	44,26	138,31	1 065,24	0,68	0,22	8,74	793,23	0,61	79,99	393,19	115,51	5,54	642,64		0,02	0,05	
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	280	4,4	2,85	43,01	215,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	27,8	32,21	100,98	806,65	0,79	0,31	1,77	52,24	0,09	99,11	458,64	194,97	8,67	624,86	0,02	0,18	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 600	93,97	102,55	395,45	2 893,53	1,73	1,32	25,21	1 041,91	1,5	689,5	1 394,67	403,86	20,68	2 210,24	0,05	0,5	0,06	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша манная жидкая	250	5,43	8,27	25,25	198,03	0,08	0,18	1,43	52,33	0,14	145,26	120,44	19,7	0,41	190,25	0,01	0,03		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	560	18,29	25,38	84,96	643,74	0,18	0,29	1,72	165,53	0,29	403,26	337,85	45,93	2,58	320,9	0,01	0,13		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82,09
Люля-кебаб из саинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тлк
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	940	31,45	45,95	120,27	1 024,12	0,98	0,46	52,75	251,87	0,27	169,95	509,77	129,44	6,98	1 991,77	0,01	0,09	0,02	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				5,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Ёжики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром
Итого за Ужин	600	23,41	38,31	83,59	774,16	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	68,01	301,66	78,32	5,2	538,79		0,13	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 650	81,94	117,9	344,86	2 784,48	1,95	1,34	75,82	530,8	1,25	912,42	1 376,22	306,49	18,95	3 540,71	0,04	0,5	0,07	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Омлет натуральный школа	200	21,42	26,93	4,1	344,84	0,13	0,78	0,8	443,55	3,55	166,17	355,17	27,46	3,97	308,54	0,04	0,1	0,05	229
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				пром
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тнк
Итого за Завтрак	560	35,52	36,74	72,96	766,15	0,21	0,87	1,06	495,65	3,55	382,82	530,41	48,66	5,74	407,84	0,04	0,2	0,05	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09
Жаркое по-домашнему (лопатка)	280	12,82	46,2	51,8	674,24	0,51	0,22	44,3	164,11	0,32	34,92	212,21	65,14	2,9	1 379,57			0,01	тнк
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	19,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	28,98	57,27	140,42	1 202,49	0,96	0,37	66,8	395,99	0,42	135,57	445,79	145,48	7,99	2 146,14		0,03	0,02	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тнк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71,02
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тнк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	28,74	38,49	123,75	960,42	0,63	0,22	0,9	42,86	0,72	88,26	339,96	70,11	5,92	472,44		0,12	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 690	105	153,07	441,62	3 579,67	1,96	1,92	60,45	1 004,94	4,93	902,5	1 585,08	312,53	21,64	3 442,15	0,06	0,51	0,11	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№, рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша овсяная жидкая	250	6,17	9,44	25,46	212,26	0,16	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02		199
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яйцо отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227
Итого за Завтрак	607	25	31,96	85,5	731,76	0,29	0,51	1,66	281,93	1,32	431,86	487,53	79,29	4,44	351,78	0,02	0,15	0,01	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73,13
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	840	24,36	39,89	134,32	994,45	0,59	0,25	38,89	307,47	0,53	115,02	352,52	95,53	4,74	911,23		0,02	0,04	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	5,02	3,5	76,96	368	0,11	0,05	12			39,8	57,2	24,2	5,92	333,6		0,01		
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,36	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	30,81	18,78	105,94	718,29	0,64	1,89	28	6 483,49	1	84,74	568,88	198,15	13,13	642,8	0,02	0,31	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 687	90,99	99,13	410,72	2 918,5	1,71	3,04	81,95	7 116,89	2,91	911,42	1 646,13	425,17	28,43	2 531,41	0,06	0,53	0,09	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик	200	12	20	80	547,88							0,24							
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11		
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124,03
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		ТТК
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Компот из сливы	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393,01
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	33,18	21,34	106,11	753,46	0,5	0,41	57,05	98,52	0,38	189,98	553,89	152,84	5,32	1 438,17		0,06	0,01	
Блинчик с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	630	23,32	34,28	115,69	866,66	0,55	0,19	5,11	591,95	0,51	72,55	361,63	99,66	4,83	505,31		0,12	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 670	83,78	86,8	431,23	2 851,37	1,17	0,99	75,76	735,47	0,95	537,18	1 132,64	303,7	14,87	2 619,43	0,02	0,43	0,06	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	560	28,8	34,89	117,58	902,37	0,29	0,44	8,2	187,28	0,82	525,78	486	89,45	3,18	517,69	0,02	0,04	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	920	34,98	45,66	151,58	1 169,29	0,61	0,31	22,56	330,92	0,45	165,42	422,79	114,64	7,66	1 044,53	0,01	0,07	0,03	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71,02
Жаркое по-домашнему (лопатка)	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	630	18,35	43,06	102,42	872,06	0,53	0,23	39,65	147,03	0,29	75,18	291,71	87,36	4,98	1 331,01		0,12	0,02	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 660	90,92	131,87	427,62	3 286,18	1,59	1,37	83,91	709,73	1,62	1 037,58	1 427,44	344,25	20,01	3 582,48	0,05	0,38	0,06	

7 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	250	30,64	11,61	78,35	539,71	0,13	0,49	1,38	133,05	0,76	288,19	380,2	50,66	1,76	283,74	0,01	0,06		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		6
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		пром
Итого за Завтрак	620	34,4	20,55	120,82	808,32	0,21	0,54	13,48	178,55	0,89	322,64	430,64	71,11	5,75	682,24	0,01	0,17		386
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01	83,01
Котлета рыбная из фарша	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271,02
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1481,46				314
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	55,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	820	31,37	36,18	133,71	988,45	0,66	0,47	73,92	253,32	0,34	170,5	543,3	161,41	6,92	2289,76		0,05	0,02	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Груша	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	0,05	8			30,4	25,6	19,2	3,68	248				386,01
Итого за Полдник	420	5,18	3,5	81,68	386,8	0,1	0,08	8			51	69,6	32,6	6,96	248				
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01
Гуляш из кури	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,06	2,49	15,9		11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,09	0,01	318
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	32,24	13,82	100,25	655,58	0,45	0,24	3,02	42,14	0,07	67,24	427,53	240,33	8,7	617,68	0,02	0,22	0,02	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2720	108,99	79,05	444,46	2945,15	1,5	1,67	99,82	518,01	1,36	851,38	1651,07	533,45	28,53	4129,68	0,05	0,48	0,04	
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Итого за весь период		1305,83	1545,44	5887,76	42922,28	22,75	22,84	1017,25	22333,77	26,46	11657,22	20225,7	5089,87	296,68	44543,54	0,64	6,92	0,96	
Среднее значение за период		93,274	110,389	420,554	3065,877	1,625	1,631	72,661	1595,269	1,89	832,659	1444,693	363,562	21,191	3181,681	0,046	0,494	0,069	

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 на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапишиной 2004г.