

Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Батон йодированный	20	0,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-	
Итого за прием пищи:	530	19,1	18,5	73,4	551,6	0,26	42,2	0,14	4,4	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2		00248363077-2016	
Обед																		
Суп картофельный рыбный	212	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	150	3,8	7,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0,2	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-
Напиток из смеси сухих фруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
Итого за прием пищи:	702	25,9	26,4	115	777,7	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Полдник																		
Молоко в длинвил.упак	200	6	6,4	9,4	120	1,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,2	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Выпечное изделие	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого и прием пищи:	380	10,6	11	43,8	322,6	1,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:	55,6	55,9	2,7	232,2	1651,9	2,7	97,9	37,94	13,8	1,98	525	203,4	1013,25	17	7,73	353,1		

Первая неделя. День третий

Пример ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, к, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	Зп, мг	И, мкг								
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	15,2	13,3	25,4	313,2	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004						
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004						
Батон йодированный	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2		ТУ 1071 11 -						
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	115,2	0,05	12	0	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0		00248363077-2016						
Итого за прием пищи:	520	18,9	18,4	76,1	542,8	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1								
Обед																								
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	210	2,3	4,4	11,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004						
Тертые мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,8	40,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004						
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84						
Компот из черной смородины см с вит с	200	0,2	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004						
Итого за прием пищи:	720	25,4	24,1	107	863,6	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9								

Полдник

Молоко в ингл. утпак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		55	57,7	230,5	1776,4	1,88	43,45	104,98	11,9	0,69	411,2	328,4	851,3	12,8	8,3	172		

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкт			
Биточек мясной	90	6,7	8,5	14,4	234,9	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	6,9	41,04	293,4	0,6	0	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	516	2004	
Бутерброд с сыром	35	5	4	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	505	18,02	19,5	80,74	695,3	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48			
Обед																			
Овощи по сезону	60	4,2	0	22,5	17,9	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004	
Суп картофельный с яйцом	200	4,2	4,6	14,2	121,8	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004	
Рату из курицы с картофелем	175	12,8	14,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015	
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	31,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,9	92	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ-2077-84	
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015	
Итого за прием пищи:	715	26,9	26,8	116,8	741,7	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2			
Полдник																			
Молоко в ингл. утпак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	647	2004	
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ-24901-2014	
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0			
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8			
Всего за день:		52,82	60,2	234,34	1742,5	1,703	58,32	83,8	12,1	3,596	542,78	204,42	758,14	13,72	5,18	254,48			

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкт			
Блинчики с джемом (повидлом)	175	13	13	51,1	371	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004	
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ-31981-2013	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Завтрак																			
Обед																			
Полдник																			
Ужин																			

Итого за прием пищи:	500	18,7	19,6	80	523,5	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8	
Обед																	
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	9	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576
Суп из овощей	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	2004
Тертель рыбные с томатным соусом	100	11,8	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вят. С	180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	2015
Итого за прием пищи:	750	25,3	25	101,5	715,7	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4	ГОСТ 2077-84
Полдник																	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	2004
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5	2015
Всего за день:		54,6	58,4	228,6	1595,2	0,91	50,9	86,86	10,8	1,43	623,2	186,1	663,5	12,65	3,6	307,7	

Вторая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мгмг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	В12, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг				
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	160	9,6	6	38,4	218,1	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175	2015						
Фрукт	100	2	0	8	47	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0								
Каша с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004						
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0								
Итого за прием пищи:	500	18,4	18,9	81,2	624,1	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47								
Обед																								
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	8,4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576	2004						
Борщ из св капусты с картофелем	200	1,84	5,36	10,7	118,8	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004						
Котлета из мяса кур	90	16,8	12,8	17	246	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498	2004						
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004						
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	15	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84						
Итого за прием пищи:	720	24,54	24,56	100,1	707,2	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8								
Полдник																								
Молоко в являвид. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004						
Выпечное изделие:	70	9,7	19,7	25,7	333,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003						
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4								
Всего за день:		58,64	69,56	216,4	1774,7	0,92	44,8	75,48	6,55	1,13	902	244,1	961,1	9,96	4,56	167,2								

Вторая неделя. День второй

Титр.....	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№
-----------	-------	------------------	---------	----------	----------------------	---

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг		
Завтрак																		
Тертая мясная с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	38,4	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимонком	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	505	17,5	18,9	77,1	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	14,4	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом дробленым)	200	7,8	4	27	133,6	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	4,9	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	26,1	26,8	117	858,2	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Полдник																		
Молоко в нид. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,9	19	697	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1,1	40,5		
Всего за день:		59,2	65,9	230,4	1885,2	1,84	44	67,39	12,3	0,51	778	296,8	986,5	14,2	7,2	238		

Вторая неделя. День третий

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг		
Завтрак																		
Оладьи с молоком ступенным	170	16	17	51,1	499,8	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	500	16,8	17,7	73,8	600,9	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	7,8	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	200	4,9	6,7	17,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Пшеница мясной с соусом	90	14,3	12,7	15,9	234,9	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	150	3,5	7	19	145,5	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84

Итого за прием пищи:	740	26,5	26,8	106,1	749,2	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	153,8		
Подлинник																		
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	0	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	0	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:	54	59,7	227,3	1720,1	2,26	26,7	89,31	16,4	0,73	722,4	223,9	863,5	13,5	5,1		241,2		

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	11	7	8,3	149,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	60	0,6	0	15	8,4	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Батон йодированный	25	2	4,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТУ 10.71-11-00248363077-	
Итого за прием пищи:	525	17	18,2	73,1	446,7	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149			
Обед																			
Овощи по сезону	60	1,2	0	6,6	34,8	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004	
Шп из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004	
Плов	200	20,7	20,5	32,5	429,3	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004	
Компот из свежих плодов с ввт С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	730	25,8	26,5	109	756,3	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3			
Подлинник																			
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015	
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2			
Всего за день:	52,8	66,1	220,9	1591,8	0,865	57,86	45,17	16,9	0,52	459,1	185,4	1381,8	10	5,92	338,5				

Вторая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Завтрак																			
Биточек мясной	90	10,8	5,5	13	234,9	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	1,3	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0,2	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	510	19,2	19,7	83,7	668,9	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653		

Овощи по сезону	60	0,8	0,2	2,3	14,4	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004	
																			Обед
Рассолынок Ленинградский	200	4,4	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004	
Птица тушенная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004	
Рис отварной	150	3,8	6,4	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
Компот из черной смородины с/м с вит с	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			
Итого за прием пищи:	710	25,8	26,3	103,6	737,9	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3		ГОСТ 2077-84	
Полдник																			
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004	
Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003	
Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3			
Всего за день:		58,8	60,1	245,2	1824,8	1,893	53,9	13,97	9,4	1,49	386,6	179,2	686,3	13,8	5,75	279,8			

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	561,86	623,06	2284,94	17507,9	17,321	519,01	762,31	119,51	13,926	6402,33	2276,07	9550,69	127,28	60,16	2575,68			
Среднее значение за период	56,19	62,31	228,49	1750,79	1,73	51,90	76,23	11,95	1,39	640,23	227,61	955,07	12,73	6,02	257,57			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																		

Итого по примерному меню завтра

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность в ккал.	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	182,62	187,80	781,64	5954,00	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18				
Среднее значение за период	18,26	18,78	78,16	595,40	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42				

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витаминны										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг				
Итого за весь период	257,94	258,26	1077,6	7745,2	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8				
Среднее значение за период	25,79	25,83	107,76	774,52	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																			

Итого по примерному меню за полдник

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витаминны									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг				
Итого за весь период	121,3	177	423,7	3808,7	3,22	37,34	258,64	17,4	2,5	3303,7				
Среднее значение за период	12,13	17,7	42,37	380,87	0,322	3,734	25,864	1,74	0,25	330,37				
Содержание белком, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом непьюторяемости блюд

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дети плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4.

Первая неделя. День первый

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с ФГОС ООС, в. 08 от 17.12.2010 г. № 24.5.2409-08)



Александр
 Виктор
 12.12.2010

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг		
Каша рисовая молочная с маслом слив	250	7,8	7,1	44	330,6	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	100	9,1	11,18	13	229,58	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	2,8	32,5	190	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	550	21,8	21,08	89,5	750,18	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61		2004
Овощи по сезону	100	1	0,33	3,65	23,9	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом луковым)	250	7,5	5	27,75	208,75	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	261	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	12,1	45,49	235,19	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из свежих плодов с витамин С	180	0,4	0	22	127,8	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	840	29,28	29,13	119,79	879,64	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		
Молоко в инд. улаке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день		66,78	76,31	244,39	2073,22	2,35	41,18	157,41	9,36	1,85	1052,05	224,35	1385,3	9,65	6,82	223,7		

Первая неделя. День второй

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг		
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	100	1,33	0	13,28	6,64	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004

Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		60,74	62,25	250,13	1941,8	1,88	43,45	104,98	11,9	0,69	411,2	328,4	851,3	12,8	8,3	172		

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Биточек мясной	100	7,4	9,4	15,98	260,74	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	220	7,47	8,42	50,07	359,95	0,6	0	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	516	2004	
Бутерброд с сыром	35	5	4	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	555	20,07	21,92	91,35	787,69	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48			
Овощи по сезону	100	6,97	0	37,35	29,71	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004	
Суп картофельный с яйцом	250	5,25	5,75	17,75	152,25	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004	
Рагу из курицы с картофелем	200	14,59	16,76	17,33	237,12	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015	
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	31,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,9	92	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015	
Итого за прием пищи:	830	32,51	30,01	137,33	813,08	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2			
Молоко в индуплак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	647	2004	
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0			
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8			
Всего за день:		60,48	65,83	265,48	1906,27	1,703	58,32	83,8	12,1	3,596	542,78	204,42	758,14	13,72	5,18	254,48			

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Блинчики с джемом (повидлом)	225	16,64	16,64	65,41	474,88	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004	
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	22,34	23,24	94,31	627,38	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8			

Присем ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К	Ca	Mg	Na	Cl	Ph			
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	14,94	0,05	15	0	0,3	0	0	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	519,76		2004				
Суп из овощей	250	3,38	5,88	10,75	111,5	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135				2004				
Тертельи рыбные с томатным соусом	100	11,8	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	39,4				2004				
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520				2004				
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39				2004				
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424				2015				
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1					ГОСТ 2077-84				
Итого за прием пищи:	870	27,02	27,54	109,03	776,64	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4									
Подник																									
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707				2004				
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420				2015				
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5									
Всего за день:		59,96	64,58	250,44	1760,02	0,91	50,9	86,86	10,8	1,43	623,2	186,1	663,5	12,65	3,6	307,7									

Вторая неделя. День первый

Присем ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К	Ca	Mg	Na	Cl	Ph			
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	200	12	7,5	48	272,63	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175				2015				
Фрукт	110	2,2	0	8,8	51,7	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0									
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694				2004				
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0									
Итого за прием пищи:	550	21	20,4	91,6	683,33	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47									
Обел																									
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	13,94	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	519,76				2004				
Борщ из кв капусты с картофелем	250	2,3	6,7	13,38	148,5	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110				2004				
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,2	18,87	273,06	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498				2004				
Рис отварной	180	4,56	7,32	46,68	273,6	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511				2004				
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	15,3	54	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685				2004				
Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	7,5	23	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1					ГОСТ 2077-84				
Итого за прием пищи:	820	27,29	28,41	104,23	786,1	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8									
Подник																									
Молоко в индивид. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697				2004				
Выпечное изделие:	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534				2003				
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4									
Всего за день:		63,99	74,91	230,93	1912,83	0,92	44,8	75,48	6,55	1,13	902	244,1	961,1	9,96	4,56	167,2									

Вторая неделя. День второй

Т.....	М.....	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№
--------	--------	------------------	---------	----------	----------------------	---

Пример пищи, наименование блюда	Порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг		
Завтрак																		
Тертель мясные с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	5,72	51,07	325,19	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бульерод с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	555	19,18	20,32	89,77	716,69	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	23,9	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	9,75	5	33,75	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	5,88	51,12	334,8	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	830	29,99	28,78	133,72	956,9	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Полдник																		
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,9	19	697	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1,1	40,5		
Всего за день:		64,77	69,3	259,79	2064,59	1,84	44	67,39	12,3	0,51	778	296,8	986,5	14,2	7,2	238		

Вторая неделя. День третий

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг		
Завтрак																		
Оладьи с молоком стученым	220	20,64	21,93	65,92	644,74	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	550	21,44	22,63	88,62	745,84	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	12,95	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	250	6,13	8,38	22,25	181,25	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной с соусом	100	15,73	13,97	17,49	258,39	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	8,4	22,8	174,6	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	180	0,64	0	28,26	111,6	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84

Итого за прием пищи:	850	30,3	31,15	114,25	830,79	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	153,8		
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	0	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	0	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		62,44	68,98	250,27	1946,63	2,26	26,7	89,31	16,4	0,73	722,4	223,9	863,5	13,5	5,1	241,2		

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Котлета рыбная	100	12,1	7,7	9,13	164,23	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004	
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	100	1	0	24,9	13,94	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004	
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Батон йодированный	12	1	2,15	6,45	32,75	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТУ 10.71-11-00248363077-	
Итого за прием пищи:	572	18,12	18,1	80,26	461,12	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149			
Овощи по сезону	100	2	0	10,96	57,77	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	6,5	11,65	116,7	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124	2004	
Плов	200	20,7	20,5	32,5	429,3	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004	
Компот из свежих плодов с вит С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	800	26,86	27,2	114,61	791,77	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3			
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015	
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2			
Всего за день:		54,98	66,7	233,67	1641,69	0,865	57,86	45,17	16,9	0,52	459,1	185,4	1381,8	10	5,92	338,5			

Вторая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Биточек мясной	100	11,88	6,05	14,3	258,39	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	230	7,82	13,92	52,44	374,9	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	550	21,3	22,07	91,84	741,29	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653		

														Обед				
Овощи по сезону	100	1,33	0,33	3,82	23,9	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004
Расолюльник Ленинградский	250	5,5	4	20	135	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004
Птица тушенная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Рис отварной	180	4,56	7,68	46,68	273,6	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Компот из черной смородины с/м с вит с	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	1	4,95	23	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прима пищи:	820	27,54	27,51	111,95	797	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3		
Полдник																		
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Итого за прима пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		
Всего за день:		62,64	63,68	261,69	1956,29	1,893	53,9	13,97	9,4	1,49	386,6	179,2	686,3	13,8	5,75	279,8		

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	616,3	672,8	2509,93	19011,36	17,321	519,01	762,31	119,51	13,926	6402,33	2276,07	9550,69	127,28	60,16	2575,68			
Среднее значение за период	61,63	67,28	250,99	1901,14	1,73	51,90	76,23	11,95	1,39	640,23	227,61	955,07	12,73	6,02	257,57			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																		

Итого по примерному меню завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		С, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Итого та весь период	206,85	210,15	880,47	6693,37	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18			
Среднее значение за период	20,69	21,02	88,05	669,34	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42			

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Итого та весь период	288,15	285,65	1203,76	8509,29	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8				
Среднее значение за период	28,82	28,57	120,38	850,93	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																			

Итого по примерному меню за подник

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг		
Итого за весь период	121,3	177	425,7	3808,7	3,22	37,34	258,64	17,4	2,5	3303,7		
Среднее значение за период	12,13	17,7	42,57	380,87	0,322	3,734	25,864	1,74	0,25	330,37		
Содержание белком, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17	24	41									

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом непьютвреемости блюд

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дети плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4.