



2. День, 1 неделя

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. и-ч. часть	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	So, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	So, мг						
Завтрак																														
Каша манная с маслом	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК											
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК												
Масло сливочное порциями	10	0	9	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	29,33	0,00	0,01	0,0	ТТК											
Кофейный напиток с молоком	160	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	ТТК												
Итого за Завтрак	330	10	16	74	387	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	292,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0	0,0027	ТТК											
2 завтрак																														
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,06	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК											
Обед																														
Суп куриный с вермишелью	180	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	ТТК											
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК											
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК											
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК											
Напиток из шиповника с лимоном	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК											
Итого за Обед	500	14	14	57	617	0,6	48,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	230,0	0,1	0,6	ТТК											
Уплотненный полдник																														
Сыр порц	10	2,3	3,6	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК											
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК											
Чай с лимоном содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0,00	ТТК											
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК											
Итого за Полдник	310	15	9	34	305	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,16	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9	ТТК											
Итого за день	1290	42	41	170	1379	0,8	75,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	248,9	0,1	3,5	ТТК											

3 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-мская	Витамины										Na рацион-туды				
		Белки, г	Жиры, г	Углево дца, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с мясом	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,33	22,30	121,30	0	0	0	ТТК
Молоко кип.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	66,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	26,33	0,00	0,01	0,9	0,9	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	92	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК
Итого за Завтрак	330	11	17	39	427	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	26,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	0,0	ТТК
2 завтрак																				
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	6	169	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	266,30	62,30	0,03	0,07	0,07	ТТК
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,60	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	0,02	ТТК
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,08	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	0,02	ТТК
Комлот из ягд сн	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	260	3	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК
Итого за Обед	500	21	19	76	582	1,6	45,9	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	271,8	0,1	0,1	0,1	ТТК
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	150	5	6	10	188	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0,06	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК
Итого за Полдник	320	16	17	27	302	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,02	0,02	ТТК
Итого за день	1235	49	53	152	1358	2,7	53,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	0,6	ТТК

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево дия, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жишкой с маслом	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	ТТК							
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК							
Сыр порционные	10	2,3	3,9	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК							
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК							
Масло сливочное порционные	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,28	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК							
Итого за Завтрак	340	26	20	77	506	0,16	13,98	37,78	0,26	0,29	292,14	80,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02									
2 завтрак																										
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК							
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,08	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК							
Обед																										
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	5	3	15	120	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	59,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК							
Гуляш " Болоньезе"	50	8	9	10	98	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК							
Макаронные изделия отварные	110	1	3	26	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	98,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК							
Колтот из яблук	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК							
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК							
Итого за Обед	500	16	16	71	468	13,4	48,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1368,5	224,2	0,2	0,2								
Углепненный полдник																										
Ежики мясные со сметанным соусом	150	5	10	7	187	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК							
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК							
Итого за Полдник	320	10	11	117	301	0,00	26	21,00	0,08	0,08	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43								
Итого за день	1327	65	52	280	1402	13,5	88,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	2754,2	339,2	0,2	4,6								

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. и-чистота	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,6	125,3	0	0	0	0	ТТК						
Корейский напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	0	ТТК						
Батон поджаренный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	ТТК						
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	189,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК						
Итого за Завтрак	377	10	14	67	303	0,4	47,7	415,3	1,4	0,8	413,9	61,4	490,9	3,9	975,4	76,4	0,1	0	0	ТТК						
2 завтрак																										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Сул картофельный с зеленым горошком и клоушей	160	2	2	4	110	0,15	14,60	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	0	ТТК						
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	0	ТТК						
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	328,1	1,3	0,01	0	0	0	ТТК						
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	0	ТТК						
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	530	12	16	49	497	0,7	87,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	527,0	0,2	17,5	0	ТТК						
Уплотнительный полдник																										
Каша рисовая молочная с маслом	150	12	15	0	298	0,06	0	0	0	0,05	16	9	15	2,9	256	3	0	0	0	ТТК						
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	200	14	17	32	488	0,11	7,14	0	0,24	0,14	26,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	0	ТТК						
Итого за день	1192	38	42	158	1415	1,2	142,8	467,1	2,4	1,8	598,6	214,1	985,6	20,5	4027,5	606,5	0,3	20,4	0	ТТК						

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-связан	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	7	20	180	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	0	ТТК						
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	85	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	83,1	0,24	0,08	183,79	12,25	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>364</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>95,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,66</b>	<b>39,2</b>	<b>157,56</b>	<b>5,16</b>	<b>666,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>									
2 завтрак																										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,01	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Суп полевой на мясном бульоне	160	4	3	14	119	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	683,5	64	0,1	0,08	0	ТТК						
Бефстроганов из отварного мяса	50	5	4	9	102	0,22	14,80	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	0	ТТК						
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	0	ТТК						
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК						
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>504</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>									
Уплотненный полдник																										
Тудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТТК						
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>422</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>									
<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>173</b>	<b>1337</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,01</b>									

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. к-ч	Витаминны										Минеральные вещества										Na рецел-туды												
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																						
Каша ржичевая молочная жидкая с маслом	150	5	6	30	200	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	0	ТТК																		
Молоко жид.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	88,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК																		
Масло сливочное подтаявшим	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0	ТТК																		
Сыр полд.	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	0	ТТК																		
Батон поджаренный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,08	0	0	0	ТТК																		
Итого за Завтрак	340	15	21	51	508	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,0	0,0	0,0	ТТК																		
2 завтрак																																						
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	0	ТТК																		
Обед																																						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2	2	8	177	0,16	14,50	0,86	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	0,09	ТТК																		
Жаркое по-домашнему	150	7	5	7	170	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	16,10	94,50	0	0	0	ТТК																		
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТТК																		
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	80	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК																		
Итого за Обед	490	11	8	33	487	0,3	20,5	8,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	164,7	0,1	0,1	0,1	ТТК																		
Уплотненный полдник																																						
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	150	9	15	11	221	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	89,70	1,60	579,80	62,00	0,1	0,06	0,06	ТТК																		
Батон поджаренный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,08	0	0	0	ТТК																		
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК																		
Итого за Полдник	170	10	16	22	335	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0	0	ТТК																		
Итого за день	1150	42	40	111	1378	1,6	49,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2322,4	265,8	4,7	0,1	0,1	ТТК																		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Максимальные значения	Наименование вещества	На референс-значия
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,6	0,7	39,5	1,09	0	0	
Масло сливочное топленое	10	0	6	0	67	0,06	0,14	83,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	
Итого за Завтрак	330	9	20	41	439	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6	
2 завтрак																			
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	160	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	
Рис отварной	110	2	4	35	198	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	
Напиток из шиповника с лимоном	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,90	241	0	0	0,55	
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	
Итого за Обед	500	10	7	99	694	0,7	37,4	87,0	0,3	1,0	107,5	86,9	344,8	6,2	1341,8	275,3	0,1	0,7	
Уплотненный полдник																			
Каша Гречневая Молочная жидкая с маслом																			
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	26,5	0,6	39,3	1,08	0	0	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	
Итого за Полдник	375	12	27	44	343	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62	
Итого за День	1290	42	38	194	1523	1,0	23,4	275,0	43,2	1,6	636,3	179,4	814,7	11,4	1930,6	410,8	0,2	21,8	



4 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витаминны														Не рещен- тельн
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная с маслом	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК	
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	ТТК		
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
Ябло вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
Итого за Завтрак	377	8	14	65	411	0,4	48,6	241,6	1,7	0,4	376,2	79,7	519,2	4,0	1045,4	439,4				
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	
Итого за 2 завтрак																				
Обед																				
Сул картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	ТТК	
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,05	0	35	0,26	0,08	18,10	15,20	87,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК	
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК	
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК	
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК	
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК	
Итого за Обед	530	15	10	75	537	0,5	74,0	86,3	0,5	0,6	164,6	126,4	314,0	8,1	2238,5	444,4	0,2	0,0		
Угличенный полдник																				
Пудинг из творога с фруктами джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК	
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК	
Итого за Полдник	290	17	10	24	466	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за День	1364	40	43	179	1541	1,1	129,7	391,0	2,4	1,1	765,2	243,2	1000,5	18,3	3799,3	898,8	0,2	2,9		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								Na рачен-толы
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Si, мг						
Завтрак																								
Каша пшеничная молочно-жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК					
Итого за Завтрак	330	7	11	31	328	0,2	0,5	264,1	0,2	0,6	260,6	28,7	301,7	2,6	208,2	1,1	0,0	0	ТТК					
2 завтрак																								
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК					
Обед																								
Шн с картошкой со сметаной	160	3	5	7	144	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	ТТК					
Лодж-кебаб из курицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	ТТК					
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК					
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК					
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК					
Итого за Обед	500	10	13	58	486	0,9	72,7	56,9	0,3	1,3	159,6	103,2	497,9	7,2	1799,3	230,8	0,1	0,2	ТТК					
Углеводный полдник																								
Омлет натуральныи	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК					
Сыр полд	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК					
Итого за Полдник	310	8	9	25	305	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9	ТТК					
Итого за день	1225	25	33	123	1166	1,2	80,4	384,1	0,8	2,1	492,9	188,9	966,9	16,0	2860,7	367,9	0,1	3,1	ТТК					

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины												
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	411	433	1707	14066	6,1	385,5	4031,2	85,9	7,7	6275,1	698,0	6998,9	85,1	3535,0	0,5	11,70	0,0133
Среднее значение за период	41,1	43,3	170,7	1406,6	0,6	39,6	403,1	8,6	0,8	627,5	69,8	599,8	8,5	353,5	0,05	1,17	0,0013

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Нормативная Документация:

СанПиН 2.2.4.2590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов для организации питания учреждений "Дети плюс" под ред. Мюльникова М.Д., Труфанова В.А. 2015 г.

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