



Вторник 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак</b>																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		ТТК		
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТТК		
Батон	30	1,3	0	9,4	44,78		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377		
Пирожок с яблоками	60	6,7	4,91	20,9	154,10															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,22</b>	<b>18,96</b>	<b>89,19</b>	<b>616,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>8,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>52,87</b>	<b>50,97</b>	<b>193,32</b>	<b>2,06</b>	<b>339,67</b>	<b>112,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	665,03	76,45	0,04	0,07		
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой, сметаной 250/100/10гр.	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07		
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39		
Картофельное пюре	160	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		260		
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			91		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		377		
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>28,61</b>	<b>39,16</b>	<b>87,40</b>	<b>605,63</b>	<b>0,48</b>	<b>41,71</b>	<b>27,89</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>97,75</b>	<b>100,66</b>	<b>415,67</b>	<b>7,95</b>	<b>1591,31</b>	<b>245,25</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>52,83</b>	<b>58,12</b>	<b>176,59</b>	<b>1422,13</b>	<b>0,61</b>	<b>43,03</b>	<b>36,57</b>	<b>0,88</b>	<b>1,17</b>	<b>150,62</b>	<b>151,63</b>	<b>608,99</b>	<b>10,01</b>	<b>1930,98</b>	<b>357,99</b>	<b>0,12</b>	<b>19,53</b>		

Среда 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	Белки, г	Жиры, г															
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	282,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210
Сыр (порциями)	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6		2,9	15
Чай с сахаром	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377
Батон йодированный	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		
Груша 1 штука	0,6	0,6	17,40	73,02													231
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>24,33</b>	<b>29,60</b>	<b>48,17</b>	<b>556,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,80</b>	<b>400,35</b>	<b>2,91</b>	<b>0,67</b>	<b>311,00</b>	<b>42,97</b>	<b>400,75</b>	<b>4,68</b>	<b>313,28</b>	<b>57,36</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед</b>																	
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	88
Бризоль куриная	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,63	0,1	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	10,61	5,17	55,51	286,90	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,89	0,96	32,64	1,34		330/1
Салат из зеленых огурца с луком	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	97
Компот из свежемороженых ягод			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		389
Хлеб ржаной	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		
<b>Итого за Обед</b>	<b>42,43</b>	<b>29,74</b>	<b>120,27</b>	<b>901,41</b>	<b>0,48</b>	<b>54,16</b>	<b>65,66</b>	<b>0,57</b>	<b>1,12</b>	<b>124,85</b>	<b>92,65</b>	<b>403,53</b>	<b>9,20</b>	<b>1473,45</b>	<b>195,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>66,76</b>	<b>59,34</b>	<b>188,44</b>	<b>1457,75</b>	<b>0,65</b>	<b>54,96</b>	<b>466,03</b>	<b>3,48</b>	<b>1,79</b>	<b>435,85</b>	<b>135,62</b>	<b>804,28</b>	<b>13,88</b>	<b>1786,73</b>	<b>253,12</b>	<b>0,16</b>	<b>3,09</b>

Четверг 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																							
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,96	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02		223	2015				
чай с сахаром	200	0,0	9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015				
Яблоко 1 штука	150	0,6	17,4	73,02		0,01	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,60</b>	<b>17,60</b>	<b>78,62</b>	<b>567,34</b>	<b>0,97</b>	<b>72,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>345,81</b>	<b>36,23</b>	<b>254,77</b>	<b>1,73</b>	<b>266,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,02</b>	<b>2,90</b>						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом мурой 250/10гр.	260	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015				
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм				
Макаронны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм				
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	483,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм				
Сок	200		20,2	88		0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34								
Пенные Мечта	30	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16									
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>26,66</b>	<b>33,05</b>	<b>128,97</b>	<b>996,94</b>	<b>0,53</b>	<b>27,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,89</b>	<b>106,31</b>	<b>91,72</b>	<b>241,69</b>	<b>9,30</b>	<b>1305,01</b>	<b>164,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>57,26</b>	<b>50,65</b>	<b>207,59</b>	<b>1494,28</b>	<b>0,60</b>	<b>28,40</b>	<b>0,32</b>	<b>1,18</b>	<b>452,12</b>	<b>127,95</b>	<b>496,46</b>	<b>11,03</b>	<b>1571,01</b>	<b>168,24</b>	<b>0,09</b>	<b>3,04</b>						

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
Оладьи	140	10,89	11	58,04	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм				
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76									
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	200	0,25		15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015				
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0		0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022				
Итого за Завтрак	545	19,34	17,73	139,70	770,87	0,16	16,61	137,40	0,46	0,31	349,63	81,48	352,26	4,98	654,08	105,30	0,03	2,91					
<b>Обед</b>																							
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10гр	270	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015				
Жаркое по-домашнему 30/220 (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015			
Салати натуральные свежие (огурец)	100	0,56		2	11	0,03		10		0,04	23	14	42	0,6	141			71	2015				
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8				349	2015				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,76	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34							
Пирожок с капустой, яйцом	60	6,7	4,91	20,9	154,10																		
Итого за Обед	945	33,57	16,69	133,77	813,80	1,41	66,12	26,03	0,12	1,98	136,73	124,42	431,93	8,66	2064,15	231,27	0,13	0,09					
Итого за день	1490	52,91	34,42	273,47	1584,67	1,57	82,73	163,43	0,58	2,29	486,36	205,90	784,19	13,64	2718,23	336,57	0,16	3,00					

**Понедельник 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	F, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Cu, мг	Mn, мг		
																														В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																															
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02												175	2015	
Булгурод с сыром 20/20пр.	40	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04														
Какао с молоком	200	1,5	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25													128	2022		
Груша 1 штука	130	0,5	0,6	17,40	73,02																							231	2022		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>36</b>	<b>93,24</b>	<b>769</b>	<b>0,25</b>	<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>64,3</b>	<b>53,85</b>	<b>233,78</b>	<b>7,5</b>	<b>719,24</b>	<b>126,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>17,1</b>			
<b>Обед</b>																															
Салат из белокочанной капусты с опунциями*Ароматный*	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	97	2016		
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Бриэль куринная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34															
Чай с сахаром 200/15	200	0,2		15,03	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25																
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34															
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,42</b>	<b>40</b>	<b>138,98</b>	<b>1 091</b>	<b>0,81</b>	<b>11,27</b>	<b>65,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,79</b>	<b>129,8</b>	<b>240,18</b>	<b>566,07</b>	<b>12,8</b>	<b>1 069,77</b>	<b>232,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>58,41</b>	<b>76</b>	<b>232,22</b>	<b>1 860</b>	<b>1,06</b>	<b>24,37</b>	<b>87,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,97</b>	<b>194,1</b>	<b>294,03</b>	<b>799,85</b>	<b>20,3</b>	<b>1 789,01</b>	<b>359,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>			

**Вторник 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																							
Напитки	100	16,41	13	12,3	196	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Фирм			
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01	3,5		0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022			
Батон	30	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4								
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022			
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,80	37		0,1		0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,12</b>	<b>18,68</b>	<b>74,99</b>	<b>509,76</b>	<b>0,09</b>	<b>4,48</b>	<b>95,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>317,10</b>	<b>41,14</b>	<b>299,55</b>	<b>2,85</b>	<b>244,90</b>	<b>23,41</b>	<b>0,06</b>	<b>4,63</b>					
<b>Обед</b>																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, луком 250г/пор.	260	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015			
Ласта болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	Фирм			
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8				349	2015				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34							
Булочка домашняя	50	2,76	4,45	21,06	133,20																		
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>30,56</b>	<b>44,78</b>	<b>144,27</b>	<b>1091,04</b>	<b>1,27</b>	<b>70,26</b>	<b>40,74</b>	<b>0,10</b>	<b>2,21</b>	<b>144,24</b>	<b>106,22</b>	<b>299,49</b>	<b>7,99</b>	<b>1759,77</b>	<b>249,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>52,68</b>	<b>63,46</b>	<b>219,26</b>	<b>1600,80</b>	<b>1,36</b>	<b>74,74</b>	<b>136,04</b>	<b>0,40</b>	<b>2,43</b>	<b>461,34</b>	<b>147,36</b>	<b>599,04</b>	<b>10,84</b>	<b>2004,67</b>	<b>273,03</b>	<b>0,20</b>	<b>4,77</b>					

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики	11,7	8,83	66,89	382,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Формы
Молоко сгущенное	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Яблоко 1 штука	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Пирожное Чоко-пай	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Чай с лимонном, сахарным песком 200г/5г	0,25	15,18	63		2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Итого за Завтрак	20,10	15,56	148,55	790,07	0,14	17,62	85,90	0,41	0,18	238,21	63,45	265,98	5,42	591,97	100,20	0,02	7,23		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом ,журой 250г/10гр.	4,75	4	15,47	115	0,22	8,68	0,2		0,33	30,18	27,95	69,63	1,98	372,29	59,46	0,02	0,06	102	2015
Жаркое по-домашнему 30г/220 (говяд.конс.)	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015
Салат из свежих овощей с маслом растительным	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,69	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Формы
Компот из свежемороженых ягод	20,2	88	0,02						0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Яйчочк слоеный	6,7	4,91	20,9	154,10															
Итого за Обед	33,38	20,14	127,12	822,94	0,85	71,86	21,63	0,11	1,07	145,36	142,62	475,01	10,42	2655,46	292,56	0,14	0,15		
Итого за день	53,48	35,70	275,67	1613,01	0,99	89,48	107,53	0,52	1,25	381,57	206,07	740,99	15,84	3247,43	392,76	0,16	7,38		



Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																		23	2,98	285	0,1		
Омлет натуральный с сыром с маслом, 145/15/5гр.	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210						
Яблоко 1 штука	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6		2,9	231						
Чай с сахаром	0,0		9,80	37		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377						
Багет	1,8	0	12,5	59,71			0,01			0,03	0,02	0,11		0,16									
Итого за Завтрак	18,26	23,73	42,69	455,05	0,11	0,80	400,36	2,91	0,65	303,33	31,44	371,11	3,98	267,59	56,10	0,00	2,93						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с рыбными консервами	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07						
Медальон из курицы	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33						
Макароны отварные	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ППК						
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	483,13	85,3	0,04	0,07						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			ППК						
Хлеб ржаной	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		377						
Итого за Обед	23,21	30,15	114,50	812,94	0,49	44,70	14,50	2,55	0,98	109,45	100,90	319,64	6,92	1444,93	201,24	0,30	4,47						
Итого за день	41,47	53,88	157,19	1267,99	0,60	45,50	414,86	5,46	1,63	412,78	132,34	690,75	10,90	1712,52	257,34	0,30	7,40						

Пятница 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			ТТК		
<b>Завтрак</b>																					
Котлета "Мягоч"	75	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирмы	
Картофельное пюре	150	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	6,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Батон	30	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	6,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	17,6	7	100	0,2	17,6				231	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,7</b>	<b>8,3</b>	<b>78,5</b>	<b>407,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>201,7</b>	<b>37,6</b>	<b>154,2</b>	<b>2,2</b>	<b>269,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с зел. горошком, курой 250г/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983	
Плов со свиной	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,65	163,13	0,02	25,78	265	2015	
Салат из зеленых огурцов с луком	100	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016	
Напиток из шиповника	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Булочка с посыпкой	60	2,76	4,45	21,06	133,20																
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>31,56</b>	<b>54,02</b>	<b>144,73</b>	<b>1185,71</b>	<b>1,32</b>	<b>44,10</b>	<b>31,64</b>	<b>0,91</b>	<b>2,31</b>	<b>113,54</b>	<b>136,98</b>	<b>506,69</b>	<b>10,69</b>	<b>1650,47</b>	<b>314,85</b>	<b>0,09</b>	<b>25,92</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,26</b>	<b>62,35</b>	<b>223,25</b>	<b>1593,40</b>	<b>1,41</b>	<b>56,84</b>	<b>92,83</b>	<b>1,10</b>	<b>2,42</b>	<b>315,24</b>	<b>174,53</b>	<b>660,88</b>	<b>12,92</b>	<b>1920,27</b>	<b>316,75</b>	<b>0,10</b>	<b>28,82</b>			

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	53,3	55,6	213,61	1 545,8	0,96	55,61	168,79	1,47	1,62	361,15	179,21	696,4	13,29	2 121,96	309,62	0,16	12,01

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