



"Утверждаю"



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

1 день, 1 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТК		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015	
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	565	5	9	114	536	0,25	16,32	55,68	0,47	0,25	140,66	40,04	159,2	5,23	667,52	61,19	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	6	5	19	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	
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК		
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	769	31	29	117	862	0,54	11,85	35,31	0,08	0,58	93,14	86,66	345,77	7,99	607,72	209,02	0,03	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
Итого за день		37	39	267	1 561	0,86	41,17	91,28	0,55	0,88	259,55	147,02	536,7	18,92	1 881,31	277,27	0,05	0,07			

СВЕТСКОЕ СОБЛАЗНИЧЕСТВО
МЧН 1002002609

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	39	3	1	20	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4					
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК		
Итого за Завтрак	574	20	16	105	645	0,39	28,2	40,48	0,37	0,31	140,77	103,61	371,13	4,53	1 249,54	284,33	0,04				
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой,курой 250/15	265	7	3	17	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	260	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015	
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Обед	798	26	38	102	867	0,35	21,44	29,25	0,62	0,63	83,04	99,38	407,35	7,11	983,24	229,86	0,07	19,46			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01				
Итого за день		48	59	249	1 747	0,79	56,64	69,73	0,99	1	264,41	227,79	814,88	17,24	2 689,78	517,59	0,12	19,46			



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту- ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	5	6	27	183	0,1	0,88	33,5	0,11	0,12	90,06	28,07	115,76	0,67	143,15	36,92	0,01		175	2015		
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88								376	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК			
Итого за Завтрак	535	16	13	80	511	0,19	1,09	35,88	0,15	0,19	214,97	47,8	182,81	2,34	265,24	54,31	0,01					
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015		
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015		
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
Батон йодированный	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97						
Итого за Обед	792	26	27	127	855	1,45	26,23	27,34	1,81	1,92	86,2	207,64	426,46	11,8	1 178,36	176,68	0,2	4,41				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Пирожок с конфитуром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64						
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	6,03	640,5	22,24	0,01					
Итого за день		247	94	2 912	14 650	1,75	40,32	70,09	2,02	2,18	344,29	280,17	668	20,17	2 084,1	253,23	0,22	4,41				

Общий
Анализ
Содержание
витаминов
и минеральных
веществ

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК			
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	17			2	8	0,02	1,7			0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	642	21	36	104	823	0,29	14,8	22,3	0,54	0,2	70,51	60,46	256,1	7,63	672,59	126,88	0,01	17,09				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015		
Плов со свиной	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015		
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015		
Хлеб ржаной	41	3		14	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3						
Батон йодированный	40	3	1	21	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44						
Итого за Обед	731	23	40	103	878	0,35	32,97	2,38	0,55	0,61	110,37	103,85	373,51	9,77	1 055,67	210,05	0,04	20,69				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01					
Итого за день		45	77	243	1 864	0,71	60,77	24,97	1,09	0,86	216,63	184,63	661,34	23,1	2 334,33	343,99	0,06	37,78				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	608	21	22	83	627	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,34	74,5	279,26	3,66	557,1	82,57	0,27	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	3	3	13	86	0,1	19,25	1,3	0,01	0,4	45,3	25,64	64,52	1,67	347,61	85,47	0,03	0,07	82	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,5			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	763	19	42	81	772	0,3	45,91	27,22	0,1	0,66	119,42	88,47	318,41	6,88	1 217,69	189,87	0,07	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		42	69	206	1 634	0,61	97,64	76,1	0,2	0,94	237,36	187,77	634,07	16,14	2 231,79	275,84	0,35	0,09		

1 день, 2 недели

1 день, 2 недели																					№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК			
Биточек мясной	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Макаронь отварные	9			1	4	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,91				306	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79						
Батон йодированный	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Яблоко 1 шт																						
Итого за Завтрак	634	20	34	98	773	0,2	17,8	21	0,08	0,18	75,31	58,15	236,38	7,49	494,53	131,19	0,01					
Обед																						
					133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015		
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015		
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015		
Рис отварной	150	4	5	40	79	0,02				0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8			389	2015		
Сок	180			18	33	0,03				0,02	3,42	3,61	16,53	0,76	25,84	1,06						
Хлеб ржаной	19	1		6	675	0,45	14,78	28,09	0,11	0,63	88,09	93,74	344,2	7,76	836,28	218,62	0,04	0,07				
Итого за Обед	704	27	23	86																		
Полдник																						
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Плюшка	50			3	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01					
Итого за Полдник	380	1	1	36																		
Итого за день		48	58	220	1 611	0,72	45,58	49,38	0,19	0,86	199,15	172,21	612,31	20,95	1 936,88	356,87	0,06	0,07				

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	6	7	28	197	0,16	0,98	35,12	0,11	0,13	103,78	35,7	140,19	1,01	174,64	48,15	0,01		182	2015	
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88										
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Итого за Завтрак	532	17	14	80	517	0,24	1,19	37,5	0,15	0,19	228,03	54,44	204,69	2,62	292,8	65,43	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Картофель отварной	150	3	4	25	149	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		125	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10			1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	33	2		11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85					
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12					
Итого за Обед	799	22	39	100	850	0,56	54,57	22,68	2,15	0,74	103,69	115,6	406,31	8,51	1 894,35	390,1	0,23	17,16			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Пирожок с конфитюром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64					
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	6,03	640,5	22,24	0,01				
Итого за день		244	107	2 885	14 651	0,91	68,76	67,05	2,36	1	374,84	194,77	669,73	17,16	2 827,65	477,73	0,25	17,16			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	8				3	0,01	0,8				1,6	1,68	4,96	0,06	7,92				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	602	22	36	78	726	0,48	43,83	22,5	0,6	0,32	89,89	184	411,65	8,57	781,17	141,9	0,19	19,4		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Батон йодированный	44	3	1	23	115	0,07				0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	832	25	26	115	803	0,5	60,66	26,22	0,23	0,66	158,99	127,98	417,9	7,41	1 541,18	341,3	0,06	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		49	67	235	1 764	1,03	111,49	48,72	0,83	1,04	289,48	336,78	865,95	21,58	2 779,35	486,6	0,26	19,47		



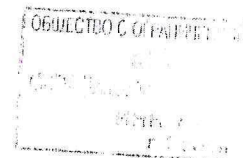
4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТК			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015		
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	565	5	9	114	536	0,25	16,32	55,68	0,47	0,25	140,66	40,04	159,2	5,23	667,52	61,19	0,01					
Обед																						
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	265	7	3	17	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015		
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015		
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015		
Хлеб ржаной	42	3	1	14	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35						
Итого за Обед	757	31	25	107	779	0,45	22,04	44,27	0,08	0,63	81,41	70,98	348,16	5,9	889,65	209,45	0,16	0,09				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01					
Итого за день		37	35	257	1 478	0,77	51,36	100,24	0,55	0,93	257,82	131,34	539,09	16,83	2 163,24	277,7	0,18	0,09				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 78-07-00000
ОГРН 1077800000000

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК			
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015		
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	17	1		1	6	0,02	1,7			0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	43	3	1	22	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55						
Итого за Завтрак	525	22	18	73	555	0,35	28,66	39,91	0,09	0,27	87,42	85,1	313,86	5,37	925,4	109,66	0,04					
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5	3	13	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	28,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015		
Печень по-строгановски 45/45	90	13	10	7	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015		
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015		
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Итого за Обед	737	29	19	92	664	0,71	19,53	42,2	0,89	2,07	115,4	195,67	553,4	15,7	1 126	261,38	0,21	0,11				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																	
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01					
Итого за день		53	42	207	1 454	1,11	55,19	82,11	0,98	2,4	243,42	305,57	903,66	26,67	2 508,4	374,44	0,26	0,11				



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
Итого за весь период	850	647	7 681	42 414	9,26	628,92	679,67	9,76	12,09	2 696,95	2 168,05	6 905,73	198,76	23 436,83	3 641,3	1,81	98,71
Среднее значение за период	85	64,7	768,1	4 241,4	0,93	62,89	67,97	0,98	1,21	269,7	216,81	690,57	19,88	2 343,68	364,13	0,18	9,87

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. Лапиной 2004г.

