



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		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>																			
Гуляш из свинины	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	293
Рис отварной с маслом сл	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	332
Чай с низким содержанием сахара и	220	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	4,1	1,6	28,3	144,1		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>105</b>	<b>673</b>	<b>0,3</b>	<b>33,2</b>	<b>734,8</b>	<b>26,2</b>	<b>0,4</b>	<b>402,1</b>	<b>98,1</b>	<b>346,9</b>	<b>4,8</b>	<b>476,6</b>	<b>0,091</b>	<b>1</b>	<b></b>	<b>тик</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Гагу из овощей со свининой с овощами	290	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			148/70
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	166,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>136</b>	<b>722</b>	<b>0,6</b>	<b>41,6</b>	<b>806,9</b>	<b>18,8</b>	<b>0,9</b>	<b>221,0</b>	<b>92,4</b>	<b>340,2</b>	<b>2,0</b>	<b>478,3</b>	<b>0,134</b>	<b>1,0</b>	<b>0,022</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>42</b>	<b>55</b>	<b>242</b>	<b>1595</b>	<b>0,83</b>	<b>74,77</b>	<b>1541,69</b>	<b>45,02</b>	<b>1,26</b>	<b>623,1</b>	<b>190,41</b>	<b>687,1</b>	<b>6,74</b>	<b>954,87</b>	<b>0,2245</b>	<b>1,5</b>	<b>0,022</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		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>																			
Пудинг из творога с молоком стущ. 150/40	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара и	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>528</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	63
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	291
Кукуруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,6	0,2	5,8	290,8	6,3	0,6	272,8	55,9	265,6	0,1	295,2	0,064	0,3	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>116</b>	<b>997</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>807,2</b>	<b>18,8</b>	<b>1,1</b>	<b>659,7</b>	<b>119,7</b>	<b>545,2</b>	<b>8,9</b>	<b>830,4</b>	<b>0,130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,031</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1362</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>195</b>	<b>1526</b>	<b>0,56</b>	<b>15,87</b>	<b>1658,54</b>	<b>31,96</b>	<b>1,18</b>	<b>1179,74</b>	<b>159,51</b>	<b>846,71</b>	<b>12,5008</b>	<b>1274,87</b>	<b>0,174</b>	<b>1,3</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ блюда	
		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>																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11.7	5.0	12.6	144	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	126.00	27.00	171.20	1.70	182.10	0.001	1.0	0.010	320
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			302
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			411
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
Блинчик с вишней	70	1.4	1.9	28.7	130.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>117</b>	<b>669</b>	<b>0.18</b>	<b>13.96</b>	<b>237.76</b>	<b>0.26</b>	<b>0.29</b>	<b>386.66</b>	<b>50.84</b>	<b>198.08</b>	<b>5.17</b>	<b>241.87</b>	<b>0.046</b>	<b>0.02</b>	<b>0.010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	260	8.7	4.4	11.8	160	0.01	13.56	0.86		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	73
Жаркое по-домашнему с овощами	270	10.8	27.3	31.8	416	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			тк/70
Компот из ягод	200	0.0	0.0	27.9	90	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			393
Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.3	29.3	238.6	6.6	0.4	548.8	115.5	447.2	0.1	447.1	0.060	0.4	0.030	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>98</b>	<b>848</b>	<b>0.4</b>	<b>48.0</b>	<b>700.7</b>	<b>19.2</b>	<b>0.5</b>	<b>833.4</b>	<b>194.0</b>	<b>716.9</b>	<b>5.2</b>	<b>949.2</b>	<b>0.115</b>	<b>0.8</b>	<b>0.019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>215</b>	<b>1517</b>	<b>0.554</b>	<b>61.94</b>	<b>938.46</b>	<b>19.42</b>	<b>0.83</b>	<b>1220.1</b>	<b>244.8</b>	<b>914.96</b>	<b>10.33</b>	<b>1191.08</b>	<b>0.1615</b>	<b>0.84</b>	<b>0.029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	90	12.7	18.7	54.5	234	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	31.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тк
Пюре картофельное с овощами	240	4.0	6.0	26.5	178	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.50	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	339/70
Чай с низким содержанием сахара и натуральными консервированными	217	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			411
Батон йодированный	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>21.0</b>	<b>26.3</b>	<b>119.3</b>	<b>597</b>	<b>0.2</b>	<b>27.1</b>	<b>480.6</b>	<b>13.0</b>	<b>0.3</b>	<b>374.0</b>	<b>61.2</b>	<b>222.3</b>	<b>6.5</b>	<b>569.8</b>	<b>0.071</b>	<b>0.3</b>	<b>0.010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом и курой	260	6.3	4.4	20.2	145	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	87
Гуляш из кури	100	12.0	9.8	2.6	146	0.12	1.17	29.3	0.26	0.17	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000	292
Макаронные отварные со сп.маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			218
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			411
Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21.3	129.5	1.0	17.3	54.3	6.5	0.6	106.6	70.1	359.4	0.1	393.5	0.012	1.4	0.030	393
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>118</b>	<b>805</b>	<b>2.0</b>	<b>37.7</b>	<b>361.9</b>	<b>19.3</b>	<b>1.3</b>	<b>316.5</b>	<b>141.6</b>	<b>725.4</b>	<b>3.0</b>	<b>801.9</b>	<b>0.064</b>	<b>2.8</b>	<b>0.025</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1447</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>237</b>	<b>1402</b>	<b>2.18</b>	<b>64.83</b>	<b>842.46</b>	<b>32.33</b>	<b>1.59</b>	<b>690.5</b>	<b>202.79</b>	<b>947.69</b>	<b>9.47</b>	<b>1371.66</b>	<b>0.1345</b>	<b>3.1</b>	<b>0.035</b>	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ перцеп.	
		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>																			
Плов со свиной	250	7,8	9,0	20,1	423	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тлк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>577</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>761,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>460,5</b>	<b>47,8</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	тлк
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,006	0,40		тлк
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07		50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тлк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тлк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тлк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>132</b>	<b>910</b>	<b>1,2</b>	<b>38,8</b>	<b>514,5</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>290,1</b>	<b>116,3</b>	<b>460,2</b>	<b>7,4</b>	<b>606,1</b>	<b>0,068</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>185</b>	<b>1488</b>	<b>1,29</b>	<b>43,05</b>	<b>1276,01</b>	<b>31,63</b>	<b>0,49</b>	<b>750,59</b>	<b>164,15</b>	<b>687,18</b>	<b>12,3408</b>	<b>1005,79</b>	<b>0,1135</b>	<b>0,7</b>	<b>0,028</b>	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ перцеп.	
		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>																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	6
Сыр порционный	10	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0,02		10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1		0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				419
Батончик к чаю	40	3,8	1,3	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,05		11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,5</b>	<b>35,8</b>	<b>72,3</b>	<b>714</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,66</b>	<b>38,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель рубленый из свинины	90	13,0	11,0	7,0	183	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тлк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	25	3,4	1,3	17,0	103,6	0,8	38,1	77,5	0,6	0,7	326,1	95,2	346,9	0,1	550,3	0,046	0,7	0,030	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>866</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,5</b>	<b>17,1</b>	<b>382,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,5</b>	<b>690,4</b>	<b>102,0</b>	<b>406,7</b>	<b>8,1</b>	<b>653,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,030</b>	



1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ п/п
		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>																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	320
Макароны отварные со сл.маслом	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Блинчик с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>117</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>735,3</b>	<b>19,2</b>	<b>0,2</b>	<b>507,2</b>	<b>55,3</b>	<b>272,4</b>	<b>7,9</b>	<b>791,9</b>	<b>0,047</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,3	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ттк
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	339
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	1,2	44,2	982,8	32,1	0,9	805,4	143,8	587,8	0,1	1520,7	0,084	1,8	0,030	
Батон йодированный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>147</b>	<b>798</b>	<b>1,6</b>	<b>87,3</b>	<b>1465,8</b>	<b>45,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1112,1</b>	<b>238,0</b>	<b>909,8</b>	<b>7,2</b>	<b>2306,9</b>	<b>0,160</b>	<b>2,6</b>	<b>0,111</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>265</b>	<b>1470</b>	<b>2,45</b>	<b>91,68</b>	<b>2201,12</b>	<b>64,12</b>	<b>1,85</b>	<b>1619,3</b>	<b>293,4</b>	<b>1182,22</b>	<b>15,09</b>	<b>3098,24</b>	<b>0,2075</b>	<b>3,6</b>	<b>0,111</b>	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с молоком стуч. 150/40	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Фрукт чай с низким содержанием сахара и	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Батон йодированный	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>40</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>28,3</b>	<b>144,1</b>	<b>0,02</b>		<b>225,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,02</b>	<b>114</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>240</b>	<b>0,002</b>			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>528</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>38,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	96
Жаркое по-домашнему с овощами и картофельными консервированными	290	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тпк/70
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,3	6,9	881,0	13,4	0,6	570,3	82,0	547,2	0,1	642,0	0,049	1,5	0,030	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>105</b>	<b>844</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1392</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>184</b>	<b>1372</b>	<b>0,15</b>	<b>6,65</b>	<b>863,66</b>	<b>13,16</b>	<b>0,08</b>	<b>524,58</b>	<b>44,54</b>	<b>323,26</b>	<b>4,6008</b>	<b>478,49</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	

**4 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	№
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	393
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>111</b>	<b>892</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>726,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>398,5</b>	<b>61,7</b>	<b>171,2</b>	<b>8,5</b>	<b>695,6</b>	<b>0,053</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	291
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,4	44,3	1235,1	37,8	0,5	869,6	125,3	465,2	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>18,3</b>	<b>14,3</b>	<b>60,8</b>	<b>840</b>	<b>0,6</b>	<b>62,1</b>	<b>1744,1</b>	<b>56,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1340,7</b>	<b>188,9</b>	<b>759,2</b>	<b>6,3</b>	<b>1638,3</b>	<b>0,155</b>	<b>2,9</b>	<b>0,074</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>43</b>	<b>53</b>	<b>171</b>	<b>1732</b>	<b>0,844</b>	<b>88,52</b>	<b>2470,12</b>	<b>75,66</b>	<b>0,96</b>	<b>1739,14</b>	<b>250,54</b>	<b>930,42</b>	<b>14,79</b>	<b>2333,88</b>	<b>0,207</b>	<b>5</b>	<b>0,074</b>	

**5 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	№
<b>Завтрак</b>																			
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Рис отварной с маслом сл.	180	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	35	2,8	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Блинчик с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>795</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>906,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0,5</b>	<b>632,6</b>	<b>81,4</b>	<b>418,2</b>	<b>7,4</b>	<b>625,2</b>	<b>0,046</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом, курой	260	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Гуляш из курицы	100	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк
Макаронные отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	50	4,1	1,6	28,3	144,1	1,2	24,3	960,9	32,7	1,1	739,2	131,5	777,6	0,1	1018,7	0,058	1,6	0,030	тк
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>125</b>	<b>820</b>	<b>2,2</b>	<b>44,7</b>	<b>1494,1</b>	<b>51,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1063,1</b>	<b>231,0</b>	<b>1157,6</b>	<b>5,8</b>	<b>1967,1</b>	<b>0,112</b>	<b>3,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>241</b>	<b>1615</b>	<b>2,38</b>	<b>51,68</b>	<b>2400,68</b>	<b>78,02</b>	<b>2,3</b>	<b>1695,72</b>	<b>312,4</b>	<b>1575,78</b>	<b>13,17</b>	<b>2292,24</b>	<b>0,1585</b>	<b>3,2</b>	<b>0,01</b>	



6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		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>																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	290	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Чай с низким содержанием сахара и	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	0,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>662</b>	<b>15,6</b>	<b>33,9</b>	<b>82,8</b>	<b>662</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>506,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>392,3</b>	<b>91,3</b>	<b>356,8</b>	<b>1,1</b>	<b>242,1</b>	<b>0,056</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,7	48,7	827,0	31,6	0,7	504,8	172,2	629,2	0,1	464,2	0,072	1,7	0,030	ТТК
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,4	45,2	302,7	12,7	0,6	107,1	78,6	265,0	0,1	239,0	0,055	0,9	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>43,6</b>	<b>40,7</b>	<b>147,0</b>	<b>936</b>	<b>1,5</b>	<b>139,0</b>	<b>1432,5</b>	<b>56,9</b>	<b>1,9</b>	<b>719,0</b>	<b>329,4</b>	<b>1159,3</b>	<b>3,4</b>	<b>942,2</b>	<b>0,181</b>	<b>3,5</b>	<b>0,083</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1487</b>	<b>59</b>	<b>75</b>	<b>230</b>	<b>1598</b>	<b>1,73</b>	<b>145,78</b>	<b>1939,07</b>	<b>75,78</b>	<b>2,04</b>	<b>1111,27</b>	<b>420,76</b>	<b>1516,05</b>	<b>4,4708</b>	<b>1184,26</b>	<b>0,2365</b>	<b>4,3</b>	<b>0,083</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	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	762,0	631,8	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	52,7	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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