

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Напиток туринский	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		218										
Булгур с маслом 10/20	10	0,53	2,61	3,47	39,5	0,02		225,6	6,3	0,02	14	8	14	2,8	240	0,002		3										
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411										
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	0,002												
Итого за Завтрак	560	24,0	20,2	122,3	767	0,8	4,4	710,6	19,4	0,2	499,1	47,0	240,3	8,2	769,5	0,1	0											
Обед																												
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	270	6,85	12,99	13,53	198,98	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	63									
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	294									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,69		0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332									
Напиток из сухих фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,03	0,38	3,4		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,00			538									
Руллет застосский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,8	0,28	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8													
Итого за Обед	910	39,3	57,7	159,5	1323	1,2	17,7	282,2	7,0	1,8	262,9	80,5	385,3	7,9	465,5	0,0	0,5	0,1										
Итого за день	1470	63,28	77,87	281,75	2089,02	1,9	22,1	992,9	26,4	2,1	762,0	127,5	625,6	16,1	1235,0	0,1	0,6	0,1										

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Эчки из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	444									
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001		0,5	71									
Булгур с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,02		225,6	6,3	0,02	14	8	14	2,8	240	0,002			3									
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411									
Итого за Завтрак	525	24,3	42,9	52,0	695,1	0,3	33,9	500,1	13,1	0,2	371,6	64,1	240,0	6,5	415,8	0,1	0,5	0,025										
Обед																												
Раисолинк ленинградский с мясом 250/20	270	7,11	8,18	17,23	171,54	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	82									
Жаркое по-домашнему (постатка)	250	9,96	17,53	32,44	327,9	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									
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		71									
Компот на клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			393									
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,03	0,38	3,4		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,00			533									
Хлеб ржаной	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8													
Итого за Обед	935	37	43	136	1085	1,3	22,9	309,4	0,3	1,9	102,8	82,8	373,8	7,9	305,4	0,0	1,7	0,0										
Итого за день	1460	60,96	86,13	188,49	1780,21	1,3	66,8	809,5	13,4	2,1	474,4	136,9	613,8	14,4	721,2	0,1	2,2	0,025										

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		Энергети-	Витамины		Минеральные вещества										№ рецепт	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг		Л, мг
Завтрак																		
Пшенично-ячменная каша	100	15,81	29,8	12,06	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,40	0,025	ТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Орехи свежие	60	0,66	0,12	2,28	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	0,02		131	0,02	0,29	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	590	29,5	37,7	96,2	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	0,05	0,02	0,02	
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/20	270	6,96	13,01	10,19	0,01	13,56	0,86	0,47	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,001	73
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,002	ТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		71
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,3	21	0,03		100	0,03	0,38	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,00			538
Рулет закусочный 100	100	12,56	14,94	46,39	0,8	0,38	3,4	0,6	1,22	2,6	4,2	2,2	0,4	408,3	0,1	1,0	0,0	
Итого за Обед	930	40,45	61,18	162,6	1,1	48,3	281,3	0,6	1,5	200,0	95,0	337,5	7,7	408,3	0,1	1,0	0,0	
Итого за день	1 520	69,99	98,89	258,83	1,2	62,2	299,0	0,8	1,8	386,7	145,8	535,5	12,9	1050,1	0,1	1,0	0,023	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины		Минеральные вещества										№ рецепт		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг
Завтрак																			
Напиток крупяной мюсли	100	10,29	10,45	19,8	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТК	
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			339	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		71	
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	0,02	3,2	233,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411	
Батон йодированный	40	1,6	1,6	20,56	0,02		104,8	0,02	0,29	114	8	14	2,8	240	0,002				
Итого за Завтрак	585	18,1	16,6	84,3	0,3	34,6	500,1	13,1	0,3	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1	0,5			
Обед																			
Суп картофельный с горошком с мясом 250/20	270	11,78	12,16	21,69	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	87	
Филе лосося	90	19,17	34,46	5,71	409,45	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	ТК
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218	
Напиток из ягод смородины	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			394	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,03		0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,00				
Хешированные с сыром	80	11,83	11,76	30,01	274,21	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	0,4	408,3	0,1	1,0	0,0	538	
Итого за Обед	855	53,9	63,9	147,2	1,381	16,7	73,3	6,3	1,5	347,1	80,3	399,2	9,3	486,8	0,0	0,2	0,0		
Итого за день	1 440	71,98	80,54	231,66	1,941,43	2,0	51,3	573,4	19,4	1,8	934,2	158,8	687,5	17,4	936,5	0,1	0,7	0,043	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																			
Итого	Пищевые	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг
Итого за весь период	385	401	1589	11505	9	276	3207	63	10	3227	788	3278	75	5140	0,46	5	0,173		
Среднее значение за период	77,0	80,2	317,8	2301,0	1,7	55,1	641,5	12,6	2,0	645,5	157,5	655,7	15,1	1028,0	0,1	1,1	0,035		

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.