

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ п/п		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	Сl, мг
Завтрак																			
Гречка из свинины	80	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	0,009	0,30	0,040	ТТК	
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Итого за завтрак	550	12	12	35	776	0,3	33,2	509,2	19,9	288,1	90,1	332,9	2,0	236,6	0,088	1			
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК	
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	22,92	11,04	50,5	1,13	1,01	0,001			ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	40	5,1	2,0	23,5	155,4	0,3	19,1	294,5	12,6	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	ТТК	
Батон йодированный	20	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	38,2	814,6	31,4	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,098	1,0	0,022	ТТК	
Итого за обед	800	23	16	142	777	0,6													
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		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	
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,20	0,000	ТТК	
Итого за полдник	350	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	218,99	31,96	159,25	0,23	158,73	0,010	0,20	0,000		
Итого за день	1700	42	50	231	1979	0,9	84,5	1386,9	51,6	1,4	927,9	212,4	839,8	6,9	1015,6	0,195	1,7	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ п/п		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	Сl, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон йодированный	65	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК	
Плов со свиной	250	8,4	9,7	27,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	23,5	155,4	0,2	5,7	282,9	12,6	353,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030	ТТК	
Итого за обед	800	20	18	79	806	0,4	11,3	565,8	25,1	707,1	87,2	503,2	3,3	426,2	0,068	0,6	0,031		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК	
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,20	ТТК	
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,20	ТТК	
Итого за полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	1542,4	38,4	1,2	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031	
Итого за день	1700	59	46	229	1756	0,6	22,7	1542,4	38,4	1,2	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ записи		
	блюда, г	продукта, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Куринца в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	14,4	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	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	26,8	0,11	0,09	1,8	0,01	0,07	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,9	61,0	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон белопшаный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,2	225,6	0,26	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	555	23	12	102	604	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	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	ТТК
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			ТТК
Пюре картофельное с овощами	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	55	5,5	2,1	27,6	188,4	0,1	18,6	254,2	12,8	0,1	265,3	66,1	255,7	0,1	220,0	0,054	0,4	0,030	ТТК
Хлеб пшаной	815	25	34	81	785	0,2	37,1	508,3	25,2	0,2	530,7	132,3	511,4	2,3	440,1	0,107	0,8	0,019	ТТК
Итого за Обед	1720	62,1	54,4	259,8	1840,3	0,5	64,1	958,1	25,6	0,6	1167,0	211,9	792,2	7,8	853,4	0,152	1,0	0,029	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	27,1	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	350	14	9	71	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день	1720	62,1	54,4	259,8	1840,3	0,5	64,1	958,1	25,6	0,6	1167,0	211,9	792,2	7,8	853,4	0,152	1,0	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ записи		
	блюда, г	продукта, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Колбаса вареная	90	12,7	18,7	54,5	23,4	0,14	23,20	0,50		0,30	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,098	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное с овощами	205	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			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	45	3,4	1,3	17,9	105,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	ТТК
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	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	ТТК
Гуляш из курицы	90	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	ТТК
Макаронные отварные со сливочным маслом	200	7,6	5,0	48,2	27,1	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	30	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	20	3,4	1,3	17,9	105,6	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	ТТК
Батон белопшаный	800	23	0,9	15,4	78,6	0,02	225,6	6,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	1700	64	28,9	289	1750	2,5	98,9	997,1	32,9	2,0	892,0	281,9	1232,8	8,0	1588,5	0,201	3,6	0,035	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в ингл. упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,90	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1700	64	28,9	289	1750	2,5	98,9	997,1	32,9	2,0	892,0	281,9	1232,8	8,0	1588,5	0,201	3,6	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Плов со свиной	180	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	ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК	
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		ТК	
Батон, поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3		0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК	
Итого за Завтрак	550	12	15	69	656	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,046	0,0	0,010	
Обед																			
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	ТК
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		ТК
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	2,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТК	
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		ТК	
Хлеб пшаной	50	5,1	2,0	25,9	155,4	0,06	12,3			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010		ТК	
Итого за Обед	810	33	40	104	783	1,1	36,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,066	0,7	0,018	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК	
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК
Итого за Полдник	350	11,1	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	
Итого за день	1710	156	86	234	2034	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	188,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша пшенная молочная	200	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	ТК
Масло сливочное топленое	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	ТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	8,24			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			ТК	
Батончик к чаю	35	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК	
Итого за Завтрак	555	17,9	28,2	68,3	580	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	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	ТК
Тестени мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	284	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	3,2	11,96	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК	
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		ТК	
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТК
Итого за Обед	800	25	31	80	786	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК	
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Кондитерское изделие в инд. упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	487,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ блюда
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
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	ТТК							
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			ТТК							
Чай с низк.сод. сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК							
Батон йодированный	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК							
Итого за Завтрак	560	23	11	97	587	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000								
Обед																										
Суп картофельный с горохом	280	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	0,021	ТТК							
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,3	234	0,14	23,20	0,90	0,20	0,20	44,30	31,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК							
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	1,16	0,69	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК							
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,2	47,4	784,9	25,8	0,9	680,6	129,3	566,4	0,1	1055,5	0,120	1,8	0,030	ТТК							
Итого за Обед	800	28	32	137	775	1,5	90,4	1060,0	38,7	1,6	958,0	211,2	874,4	4,4	1559,0	0,194	2,6	0,111								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			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							
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	42,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК							
Итого за Полдник	350	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020								
Итого за день	1710	60	66	288	1788	2,4	107,9	1733,0	51,8	1,8	1579,8	290,5	1292,1	9,7	2170,7	0,272	3,8	0,131								

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	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	ТТК							
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК							
Батон йодированный	65	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	0,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК							
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000								
Обед																										
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	ТТК							
Жаркое по-домашнему с овощами	275	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	ТТК							
Щи с капустой и картофелем	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	35	4,7	1,8	23,4	142,5	0,2	5,7	282,9	5,6	0,5	153,5	43,6	252,3	0,1	212,9	0,045	1,2	0,030	ТТК							
Хлеб ржаной	600	21	36	88	782	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК							
Итого за Обед	1700	63	63	238	1732	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК							
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК							
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,86	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК							
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК							
Итого за день	1700	60	63	238	1732	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0								

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины			Минеральные вещества						№					
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																			
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	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	80.5	1.13	1.01	0.001			
Чай с низким содержанием сахара	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			
Батон йодированный	60	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
Итого за Завтрак	550	22	35	88	763	0.3	26.4	500.4	12.7	0.3	284.5	53.7	157.2	5.7	455.6	0.051	2.1		
Обед																			
Шницель из свежей капусты с картошкой	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	
Плов со свиной	200	8.4	9.7	22.4	441	0.10	1.1	29.30	6.25	0.15	239.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	
Чай с низким содержанием сахара	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	28.5	155.4	0.04	44.3	1009.3	31.5	0.5	755.6	117.3	451.2	0.1	926.9	0.102	2.5	0.030	
Пирог творожный	50	42.0	3.1	32.0	156	0.04	13		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.000	0.10			
Итого за Обед	800	58.2	16.7	76.9	950	0.6	75.1	1292.9	44.1	0.7	1133.5	184.6	745.5	6.3	1219.7	0.151	3.0	0.074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			
Булочка с изюмом	50	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.85	61.4	0.002	0.10		
Итого за Полдник	350	9.5	22.0	54.7	426	0.02	13	211.96	6.11	0.09	49.68	28.73	82.7	0.32	71.47	0.001	0.20		
Итого за день	1700	90	74	220	3139	0.8	114.5	2005.3	62.9	1.0	1467.6	267.0	985.4	12.3	1746.8	0.202	5.3	0.074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины			Минеральные вещества						№					
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																			
Тефтели мясные с соусом красным	170	13.1	16.8	6.3	243	0.09	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			
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	
Кукуруза	10	0.7	0.2	8.3	63	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			
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			
Батон йодированный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
Итого за Завтрак	585	22	24	98	741	0.2	7.0	706.6	19.9	0.5	532.6	81.4	418.2	7.4	425.2	0.064	0.2		
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	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	
Гуляш из кури	90	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	
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			
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			
Хлеб ржаной	55	5.1	2.0	25.3	155.4	1.0	20.3	307.6	12.8	0.6	209.9	71.5	366.0	0.1	408.4	0.052	1.4	0.030	
Итого за Обед	810	31	21	112	778	2.0	40.9	615.2	25.6	1.3	419.8	143.0	732.0	3.0	816.7	0.104	2.8	0.010	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			
Булочка с сахаром	100	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7		0.04		26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		
Итого за день	1695	65	56	132	1927	2.3	54.9	1447.1	45.6	1.9	1007.8	258.2	1241.0	11.6	1369.0	0.168	3.2	0.010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		А, мкг	В2, мкг	Минеральные вещества				№ рецепта			
		Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг			Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	И, мг	F, мг
Завтрак																		
Жаркое по-домашнему	250	10,8	31,8	27,3	416	1,8	0,09	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	10,0	0,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК	
Батон йодированный	30	2,3	15,4	0,9	78,6	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	ТТК	
Фрукт	100	0,5	12,7	5,0	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	ТТК	
Итого за Завтрак	590	13,8	69,9	33,2	597	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8	
Обед																		
Солонка по-домашнему со сметаной	250	14,3	20,3	15,2	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	90	16,0	21,0	18,0	185	0,16	35,96	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	48,3	5,1	268	0,11	21	21	0,08	0,03	22,32	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	10,0	0,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Хлеб ржаной	50	3,4	17,0	1,3	103,6	0,6	51,9	827,0	37,9	0,7	594,1	165,7	621,8	0,1	439,0	0,111	1,7 0,030	ТТК
Итого за Обед	800	41,1	116,6	39,6	796	1,1	96,9	1147,4	56,8	1,3	795,8	240,0	866,8	3,2	635,9	0,165	2,6 0,053	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,0		88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК
Фрукт	100	0,5	12,7	5,0	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	ТТК
Итого за Полдник	350	9,5	54,7	22,0	426	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20 0,019	
Итого за день	1740	64	241	95	1818	1,4	110,9	2117,2	78,0	1,6	1412,5	361,4	1411,0	4,5	983,3	0,271	3,6 0,072	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества									
	Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг
Итого за весь период	762,0	778,8	323,2	2288,6	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	64,9	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Дашинной 2004г.