

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,03	18,36	1,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	31,34	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	81,0			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	525	15,7	21,3	93,9	532	0,21	29,2	634,8	13,2	0,2	483,6	46,3	147,7	4,7	334,1	0,0	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,29	20,2	0,18	0,2	37,4	28,7	99,7	0,6	179,8	0,009	0,3	0,023	тк
Люля-кебаб из курицы	90	19,8	13,3	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,0	18,54	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,15	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,0	97,0	0,01	3,3	235,8		0,01	8,54	6,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,3	17,6	22,7	7,1	0,6	257,7	65,9	354,4	0,1	448,5	0,035	0,6	0,030	тк
Паштет с яйцом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	6					тк
Итого за Обед	895	41,5	43,0	126,1	1062	1,4	38,9	284,4	14,1	2,4	626,6	141,8	736,4	7,0	862,1	0,1	1,2	0,1	

3 день

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	185	71,8	9,4	27,9	282	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	289,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,009	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	81,0			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк
Батон йодированный	40	3,0	1,3	28,6	184,8	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			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	550	25,5	15,6	76,2	509	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,6	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,56	9,29		9,37	20,99	11,79	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,006	тк
Филе по-польски	100	13,6	19,7	8,3	254	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,009		0,025	тк
Рис отварной с маслом слив.	180	4,1	3,1	53,4	242	0,11	3,57	2,09	7,30	9,16	37,38	53,97	343,8	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тк
Пудинг из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03					4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	6					тк
Итого за Обед	895	36	49	127	1145	1,1	9,3	242,8	7,7	1,9	165,3	100,8	445,4	5,8	306,8	0,8	0,6	0,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта	
		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
Завтрак																		
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,59	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,009	0,025	т.к.
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		т.к.
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		т.к.
Батон поджаренный	40	3,0	1,3	20,4	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	0	14	2,8	240	0,002		т.к.
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	0	14	0,0	40	0,001		т.к.
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,95	37,79	0,26	0,26	195,56	50,64	199,09	5,17	641,87	9,76	0,02	

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,05	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	т.к.
Жаркое по-домашнему с огурцом соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,02	1,6	9,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,00	0,06	93,62	0,006		т.к.	
Сок	200			20,0	88	0,02		25,8		0,02	14	0	14	2,8	40	0,020		т.к.	
Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	10,5	50,0	0,05				0,03	6,5	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95		т.к.	
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	27,0	227	0,04	13	12,3		0,03	20,6	11,7	14,3	2,89	61,4	0,002	0,10	т.к.	
Итого за Обед	875	31,9	45,7	118,8	875	0,1	13,0	37,9	0,0	0,1	41,1	26,4	58,5	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта	
		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
Завтрак																		
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,05	215,43	14,43	109,37	1,63	33,68	0,007		т.к.
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,43	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	т.к.
Чай с сахаром, лимон	230	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		т.к.
Батон поджаренный	25	1,8	0,3	10,5	50,0	0,05				0,03	6,5	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95		т.к.
Ватрушка с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	0	14	2,8	240	0,002		т.к.
Итого за Завтрак	570	20,3	21,3	84,4	609	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,61	6,4	403,8	0,1	0,0	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	т.к.
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	16,84	139,09	2,07	169,66	0,008	0,10	0,022	т.к.
Макаронные изделия со сливочным маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07		50	10,9	66,6	0,5	119	0,002		т.к.	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,8	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		т.к.	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,25		т.к.	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	0	14	0,0	40	0,001		т.к.	
Итого за Обед	900	38,3	27,3	134,3	934	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,6	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5	0,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	290	328	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	59,2	65,6	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	199,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3560-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Лапина 2004 г.