



**Меню для возрастной группы сад 3-7 лет
1 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	8,1	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	7,3	0,06	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107111-	2015	
Мясо сливочное полдником	10	0,1	7,3	0,1	6,6	0,06	0,001	45,01	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	00248463072-2016	2015
Итого за Завтрак	400	9	17	57	47,9	0,70	26,65	237,49	2,73	0,39	264,96	65,93	328,68	1,10	402,20	0,04	0,03	6		
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7,5	20	135	0,1	29,9875	10,5	0,0125	4,425	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,163	0,5	0,001	83	2015	
Котлета мясная	70	19,6	12,6	19,6	175	0,126	1,992	32,62	0,224	0,196	32,83	3,78	250,46	1,428	24,5	0,0014	0,07	0,001	ТУ	2015
Рис отварной	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,06	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	332	2015
Салат крапивный основной	20	1,0	1,0	16,0	53	0,07	0,00	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0	0	0,024	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	ГОСТ 2077-81		
Итого за Обед	650	31	28	132	702	0,4	31,1	62,8	0,3	0,7	372,4	34,4	442,7	9,9	666,9	0,04	1,752	0,003		
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный с зеленым горошком	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,223	292,060	13,357	0,000	125,430	25,030	230,760	2,350	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015
Сыр полдниковый	10	2,3	3,8	0,1	43	0,00	0,16	0,036	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с лимоном соевым с сахаром	180	0	0	1,2	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	7,3	0,06	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107111-		
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0,08	0,30	292,09	13,36	0,07	240,55	42,75	274,42	3,61	142,09	0,01	0,000	0,113		
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1,20	58,03	587,42	16,37	1,21	891,93	151,03	1059,83	14,87	1211,16	0,086	1,786	0,118		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	So, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	0,024	0,000	36,000	0,312	0,050	22,032	3,388	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015	
Каша с молоком	180	5,5	4,9	9,1	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,035	0,004	416	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2013	
Батон полированный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-002/НС/007-2016		
Итого за Завтрак	400	13	21	54	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,738	238,884	1,468	352,940	0,050	0,045	0,005			
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015	
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	200	5,0	2,5	17,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,750	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015	
Печень по-строгановски 30/30	70	19,9	12,9	33,9	0,222	22,815	36,270	0,246	0,211	51,773	48,672	209,664	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	285	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	16,762	156,964	235,622	5,310	30,680	0,002	0,000	0,000	179	215	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	383	2015	
Хлеб пшениш	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,033	6,012	6,348	23,088	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 307484		
Итого за Обед	630	39	23	132	0,721	24,515	36,633	0,258	0,825	374,047	222,919	595,894	13,843	481,004	0,028	1,888	0,001			
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	63,3	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,980	12,430	69,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015	
Чай с лимоном соевым сахаром	180	0,0	0,0	1,2	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,600	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015	
Итого за Полдник	380	1,8	0,7	64,5	0,124	0,120	23,730	0,090	0,046	33,180	13,870	74,530	1,723	15,530	0,003	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-002/НС/007-2016		
Итого за день	1510	62,4	49,8	271,8	1,151	37,095	179,763	2,050	1,299	691,029	299,407	911,108	19,934	1174,634	0,092	1,943	0,006			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Болки, г	Жиры, г		Углеводы,	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ca, мг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,028	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107111-0023834077-2016	
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	460,12	0,04	0,02	0,02		2015
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,92	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,46	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015
Котлета "Рыжик"	70	8,4	14,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,06	2,60	194,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	ТТК	2015
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,53	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Льняное семя	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	16,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,35	0,00	0,00	0,01	28,64	5,40	13,86	1,13	104,63	0,00	0,00	0,00	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ТУ 107111-0023834077-2016	
Итого за Обед	650	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,6	0,6	240,2	48,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,111	0,001		
Уплотненный напиток																				
Пудинг из творога с поливом молочный	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,6837	214,587	0,0226	0,001	0,001	249069	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	120,00	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	365	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107111-0023834077-2016	
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,85	139,33	8,93	0,29	346,01	41,50	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00		
Итого за день	1625	76,1	67,5	231,5	1824,4	0,872	58,857	312,0916	10,7617	1,851	1241,6953	179,23	1145,565	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг														
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,6	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/7111-002486007-2016	
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	408	0,6	25,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	277,6	1,8	191,7	0,036	0,022	0,001		
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	210	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015
Ухаля "Болоньезе"	70	9,8	14,0	2,6	176,4	0,17	18,99	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,05	0,00	176	2015
Макароны из твердых сортов пшеницы	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,89	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	18,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	166,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30774-81	
Итого за Обед	630	25	28	79	678	0,4	27,2	1,2	0,0	0,6	571,6	23,3	243,0	7,4	946,9	0,023	1,807	0,003		
Уплотненный полдник																				
Жареные мясные со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6884	2,26	0,1356	0,0565	23,4023	13,933	65,54	1,0557	140,4138	0,0011	0	0,001	176	2015
Чай с ванильным ароматизатором	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/7111-002486007-2016	
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	22,2	340	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	324,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00		
Итого за день	1610	44,95	57,40	177,01	1514,11	1,00	59,91	383,66	3,11	1,14	1050,07	95,52	701,87	9,69	1256,94	0,08	2,03	0,00		

1 день, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			№ рецептуры
Каша овсяная, морозилка с маслом сливочным	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,35	0,24	220,80	0,02	0,01	0,00	0,00	2015
Чай с молоком с сахаром	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Масло сливочное порциями	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	0,00	2015
Батончик к чаю	1,8	0,7	12,0	73,2	0,08	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	ТУ 167111-0024663072-2016
Итого за Завтрак	9,5	17,2	58,1	437	0,384	2,520	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,037	0,024	0,003	0,00	
2 завтрак																			
Сок	200	1,0	0,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп подливой на мясном бульоне	2,5	2,3	14,0	86,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	306,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	0,00	66
Жаркое по-польски	24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,600	0,239	0,532	36,442	3,365	132,601	2,128	763,154	0,004	0,133	0,001	0,00	292
Оладьи картофельные соленые	0,2	0,0	0,0	0,5	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	0	70
Напиток из смеси сухобултых	180	0,3	0,0	20,8	0,01	0,3	0	0	0,01	239,50	4,50	11,5	0,94	87,36	0,001	0	0,000	0,00	394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	0,00	ГОСТ 3077-84
Итого за Обед	660	27	57	57	1,11	50,600	39,475	0,252	1,223	407,351	38,411	486,659	6,959	932,635	0,023	1,383	0,003	0,00	
Уплотненный полдник																			
Каша рисовая молочно с маслом сливочным	2,0	4,6	20,3	130,6	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	45,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	0,00	2015
Ватрушка с творогом	7,5	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	0,00	441
Чай с мятым сахаром	180	0,0	0,0	1,2	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
Итого за Полдник	435	11,0	68,0	352,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	85,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001	0,00	
Итого за день	1685	50,0	203,3	1389,6	1,099	60,120	268,503	1,776	1,597	743,954	168,771	850,539	9,835	1494,185	0,060	1,607	0,007	0,00	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Фе, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг			Со, мг
Каша ячневая молочная заливка с маслом	180	6,0	7,2	38,4	0,25	242,4	38,4	242,4	0,56	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Какао с молоком	180	5,50	4,90	9,10	0,07	102,00	9,10	102,00	0,09	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,06	66	0,1	66	1,30	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	0,06	73,2	0,7	73,2	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/7111-003-88-007-2016	2015
Итого за завтрак	400	13	20	60	0,4	484	60	484	2,0	372,0	66,2	386,4	1,5	650,0	0,045	0,005	0,005		
2 завтрак																			
Наниток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	0,05	86,4	6,0	86,4	0,00	15,60	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015
Итого за 2 завтрак	180	3,6	3,6	6,0	0,048	86,4	6,0	86,4	0	15,6	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0		
Обед																			
Суп картофельный с горошком душистым	200	5,0	3,8	17,5	0,20	136,3	17,5	136,3	0,23	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	87	2015
Пюре картофельное	70	13,2	13,5	14,0	0,03	229,6	14,0	229,6	0,36	51,60	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	776	215
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	0,30	292,6	7,1	292,6	0,01	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179	2015
Соль калиевая йодированная	20	0,2	0,0	16,0	0,07	53,0	0,0	53,0	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	0,02	68,4	0,0	68,4	0,00	0,00	9,60	16,80	3,36	286,00	0,00	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	96,9	0,5	96,9	0,000	6,012	6,346	29,058	1,396	35,571	0,017	0,000	0,000	ТУКТ 2077-81	
Итого за Обед	650	33	28	128	0,7	877	28	877	0,6	462,3	180,7	441,4	12,2	426,9	0,024	0,1	0,001	ТТК	
Употребленный полдник																			
Омлет картофельный	170	14,9	26,6	2,9	0,0226	331,2	26,6	331,2	0,03	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	68,93	0	0	0,113	229	2015
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	0,0	0,09	43,4	0,0	43,4	0,16	0,626	0	8,24	0,06	11,60	0,00	0,000	0,000	7	2015
Чай с лимонным соевым сиропом	180	0,0	0,0	1,2	0,00	54,0	0,0	54,0	0,00	0,12	0,00	0,48	0,48	14,40	0,00	0,000	0,000	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	0,06	73,2	0,7	73,2	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/7111-003-88-007-2016	
Итого за Полдник	390	19,0	33,3	16,1	0,083	501,8	39,1	501,8	0,303	391,176	38,060	317,710	4,334	147,0900	0,012	0,000	0,113		
Итого за день	1620	69,2	84,6	209,6	1,258	1948,6	209,6	1948,6	1,480	1055,376	296,967	1142,670	21,222	1654,658	0,110	0,182	0,119		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	К, мг	Л, мг			Мг, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	5,0	18,0	255,6	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	18,360	0,384	36,400	0,024	0,120	0,001	2015	
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,6	75,6	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	8,700	0,956	30,120	0,000	0,000	411	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	
Батон подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,090	0,000	0,000	0,000	0,054	7,920	11,880	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-102-83/077-2016	
Итого за Завтрак	400	7	14	34	471	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	21,960	31,730	99,160	2,120	118,260	0,036	0,300	0,002	ТТК
2 завтрак																			
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,600	0,00	0,01	0,00	366
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,600	0,00	0,01	0,00	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6,3	5,1	14,4	128,8	0,150	16,950	1,075	0,000	0,425	257,000	2,953	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82
Запеканка из пшена с рисом	170	17,6	8,4	26,6	252,0	0,305	9,842	840,607	7,119	2,158	28,615	32,431	351,862	6,633	342,729	0,001	0,011	0,011	ТТК
Суп молочный	20	1,0	2,0	1,4	27,6	0,040	0,720	0,010	0,000	0,090	15,430	1,400	1,050	16,400	0,030	0,000	0,000	368	
Напиток из шиповника с лимоном	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	136,800	7,660	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	65,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84
Итого за Обед	620	29	16	69	630	0,592	27,752	884,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,760	724,425	0,049	0,061	0,014	ТТК
Уплотненный полдник																			
Рагу из овощей с курицей	200	6,7	6,7	8,0	167,6	0,213	25,137	26,666	0,239	0,532	63,840	3,657	13,300	2,128	7,561	0,001	0,131	0,080	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411
Батон подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,090	0,000	0,000	0,000	0,054	7,920	11,880	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-102-83/077-2016	
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	21,2	294,8	0,273	25,257	26,666	0,239	0,568	78,960	17,177	48,700	3,328	69,141	0,013	0,133	0,080	
Итого за день	1530	44,9	37,7	153,7	1439,3	1,009	63,129	990,758	9,330	3,394	560,977	108,727	642,120	19,408	1189,846	0,098	0,504	0,086	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, 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			
		Белки, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с яблоком	180	6,0	8,4	21,6	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	32,40	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	2015			
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	0,36	25,56	150,36	1,32	0,30	132,24	12,60	19,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00			
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,00	0,01	0,001			
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	36,00	0,06	0,05	0,015			
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000			
Итого за Завтрак	447	15,6	23,4	46,7	0,65	26,76	326,56	3,9	0,636	195,76	61,73	434,88	2,3	259,24	0,036	0,168	0,017			
2 завтрак																				
Молоко пастеризованное	180	5,5	4,9	9,1	0,072	2,460	38,400	0,890	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004			
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,360	1,700	12,000	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000			
Итого за 2 завтрак	197	6,5	7,9	20,1	0,112	15,460	38,400	0,890	0,318	239,820	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,045	0,004			
Обед																				
Суп картофельный со свиной	200	6,1	6,0	12,5	0,100	8,313	2,053	0,025	0,075	153,750	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001			
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	0,056	0,000	42,000	0,364	0,098	25,032	19,614	93,688	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000			
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	0,189	30,633	30,574	0,106	0,153	31,950	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000			
Икра снеточная	30	0,7	1,4	3,7	0,009	2,010	0,000	0,000	0,042	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000			
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	0,012	0,360	0,000	0,000	0,008	286,200	5,400	13,860	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000			
Итого за Обед	660	24,4	17,9	87,4	0,433	41,315	74,636	0,495	0,378	514,459	66,868	306,051	5,929	957,267	0,044	0,547	0,001			
Уплотненный полдник																				
Пудинг из творога с полдниковой	170	21,5	16,8	39,9	0,058	0,215	139,329	8,927	0,260	218,050	25,877	215,491	1,684	214,567	0,023	0,001	0,001			
Кисель из ягод с/м	180	0,1	0,0	24,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	12,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000			
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000			
Итого за Полдник	380	1,9	0,8	76,6	0,131	1,859	139,329	8,927	0,289	238,598	41,501	254,251	2,524	301,923	0,036	0,001	0,001			
Итого за день	1684	48,6	30,0	230,8	1,326	85,394	578,925	15,412	1,621	1186,637	198,319	1198,123	12,945	1797,570	0,126	0,761	0,023			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
																			В1, мг	С, мг		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	2015			
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	таблица 1			
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	6			
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	7			
Битон Подпорожский	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	411			
Итого за Завтрак	405	9,1	13,0	45,0	410,0	0,21	0,28	48,526	0,89	0,119	212,668	20,416	173,96	2,698	100,5	0,035	0,011	0,001	ТУ 10 71.11-1042.1835.0072-2016			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ			
Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	9,3	104,4	0,038	13,850	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73			
Бифстеголов из отапливаемого мяса	70	8,0	7,3	3,9	112,6	0,012	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	294			
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	218			
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	66,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,600	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84			
Итого за Обед	630	18	15	76	516	0,211	13,862	11,700	0,364	0,567	455,028	21,902	256,560	6,888	968,097	0,025	1,752	0,004	ТК			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	183			
Чай с шпателью с сахаром	180	0,0	0,0	54,0	108,0	0,000	0,000	0,000	0,012	0,000	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411			
Мясо	50	1,8	7,8	2,5	180,7	0,140	7,000	11,950	0,110	0,100	19,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	ТК			
Итого за Полдник	410	9,6	18,9	56,9	487,6	0,320	8,404	67,844	0,134	0,364	183,656	15,160	247,448	3,240	369,868	0,026	1,200	0,001				
Итого за день	1645	37,4	47,0	197,8	1502,0	0,761	22,546	128,070	1,388	1,070	665,565	65,478	691,968	13,126	1438,465	0,087	2,962	0,006				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Итого за весь период	550	588	2591	18035	9,98	498,60	4889,60	96,80	10,95	8965,59	1998,90	8140,18	105,76	6006,60	0,98	19,86	0,43		
Среднее значение за период	55,0	58,8	259,1	1803,5	1,0	49,9	488,96	9,7	1,1	896,56	199,9	814,0	10,7	600,9	0,10	1,986	0,043		

Нормативная документация:
 СанПиН 2.32.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Доли 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. Глазковой 2004г.