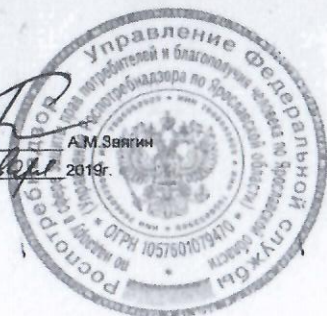


"Согласовано"

Руководитель

17 января 2019г. А.М. Звягин



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет. Калорийность завтрака и обеда по норме 1357-1628 ккал.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ СОШ № 25

17 января 2019 года Д.В. Вязников



Первая Неделя День первый

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Каша "Дружба" молочная	200/4	5,9	6,2	33,7	218	0,1	0,4	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	9,1	92,4	29,2	114,1	0,7	0,8	44,5	168,1	8,2	302	2004		
Бутерброд с ветчиной	20/19	4,9	1,8	9,8	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	94,5	88,1	2	6	2004		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Яблоко	140	0,6	0,6	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3				
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	26,6	164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ			
Итого за прием пищи:	623	14	15,8	99,1	583,1	0,2	6,9	0	1,8	0,1	0,1	0	0,2	1,6	17,9	135,2	62,2	192,5	4,8	1,5	159,9	483,6	11,5				
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (с горохом пущеным) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004		
Биточек "Нежный" (мясной)	100	10,4	11,3	10,8	222,5	0	0,7	0	5,1	0	0	0	0	0,3	5,8	10,2	7,2	19,5	0,5	0,3	63	51	1	ТТК			
Спагетти отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,4	18,6	85,7	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ			
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ			
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004		
Итого за прием пищи:	865	32,4	27,9	132,2	941,9	0,4	5,2	0,2	9,7	0	0	0	0,1	2	30,1	78,9	64,4	196,5	5,5	1,6	348,5	544,3	6,9				
Всего за день:		46,4	43,7	231,3	1525	0,6	12,1	0,2	11,5	0,1	0,1	0	0,3	3,6	48	214,1	126,6	389	10,3	3,1	508,4	1028	18,4				

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Шницель куриный	100	14,5	11,6	11	220,4	0,2	0,8	13,1	3,2	0	0,2	0	0	0,5	6,2	17,5	23,6	144,4	2,6	0,3	110	56,5	0,8	ТТК			
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ			
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ			
Итого за прием пищи:	550	25	24,9	111,4	759,7	0,4	0,8	13,1	5	0	0,2	0	0	1	14,4	46,5	47,8	225,6	4,7	0,6	215	114,6	1,7				
Обед																											
Суп картофельный с яйцом и сметаной	300	6,8	6,8	25,2	184,2	0,2	9,2	0,4	2,5	0,7	0,3	0,2	0,4	2,3	15,6	58,6	35,6	135	2,6	0,9	62,3	788,8	15,3	133	2004		
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	216/50	19,8	20,2	17,6	339,7	0	18,8	0,2	6,6	0,2	0,2	0	0,2	1,2	19,4	94,2	51,6	245	4,2	1	38	324	8	486	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ			
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004		
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК			
Итого за прием пищи:	868	33,6	38,1	117,5	933,6	0,2	28,8	0,6	10,5	0,9	0,5	0,2	0,6	4,6	57,9	181,5	114,5	443,8	9,5	2,8	471,4	1232	26,1				
Всего за день:		58,6	63	228,9	1693,3	0,6	29,6	13,7	15,5	0,9	0,7	0,2	0,6	5,6	72,3	228	162,3	669,4	14,2	3,4	686,4	1346	27,8				

"Согласовано"

Руководитель

"17" января 2019г.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ СОШ № _____

2019 года

ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся
общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.
Калорийность завтрака и обеда по норме 1357-1628 ккал.

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
Завтрак																												
Каша "Дружба" молочная	200/4	5,9	6,2	33,7	218	0,1	0,4	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	9,1	92,4	29,2	114,1	0,7	0,8	44,5	168,1	8,2	302	2004			
Бутерброд с ветчиной	20/19	4,9	1,8	9,8	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	94,5	88,1	2	6	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004			
Яблоко	140	0,6	0,6	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3					
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	26,6	164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ				
Итого за прием пищи:	623	14	15,8	99,1	583,1	0,2	6,9	0	1,8	0,1	0,1	0	0,2	1,6	17,9	135,2	62,2	192,5	4,8	1,5	159,9	483,6	11,5					
Обед																												
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004			
Биточек "Нежный" (мясной)	100	10,4	11,3	10,8	222,5	0	0,7	0	5,1	0	0	0	0	0,3	5,8	10,2	7,2	19,5	0,5	0,3	63	51	1	ТТК				
Спагетти отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004			
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,4	18,6	85,7	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ				
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004			
Итого за прием пищи:	865	32,4	27,9	132,2	941,9	0,4	5,2	0,2	9,7	0	0	0	0,1	2	30,1	78,9	64,4	196,5	5,5	1,6	348,5	544,3	6,9					
Всего за день:		46,4	43,7	231,3	1525	0,6	12,1	0,2	11,5	0,1	0,1	0	0,3	3,6	48	214,1	126,6	389	10,3	3,1	508,4	1028	18,4					

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кисло-та, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Шницель куриный	100	14,5	11,6	11	220,4	0,2	0,8	13,1	3,2	0	0,2	0	0	0,5	6,2	17,5	23,6	144,4	2,6	0,3	110	56,5	0,8	ТТК			
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ			
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ			
Итого за прием пищи:	550	25	24,9	111,4	759,7	0,4	0,8	13,1	5	0	0,2	0	0	1	14,4	46,5	47,8	225,6	4,7	0,6	215	114,6	1,7				
Обед																											
Суп картофельный с яйцом и сметаной	300	6,8	6,8	25,2	184,2	0,2	9,2	0,4	2,5	0,7	0,3	0,2	0,4	2,3	15,6	58,6	35,6	135	2,6	0,9	62,3	788,8	15,3	133	2004		
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	216/50	19,8	20,2	17,6	339,7	0	18,8	0,2	6,6	0,2	0,2	0	0,2	1,2	19,4	94,2	51,6	245	4,2	1	38	324	8	486	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ			
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004		
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК			
Итого за прием пищи:	868	33,6	38,1	117,5	933,6	0,2	28,8	0,6	10,5	0,9	0,5	0,2	0,6	4,6	57,9	181,5	114,5	443,8	9,5	2,8	471,4	1232	26,1				
Всего за день:		58,6	63	228,9	1693,3	0,6	29,6	13,7	15,5	0,9	0,7	0,2	0,6	5,6	72,3	228	162,3	669,4	14,2	3,4	686,4	1346	27,8				

День Третий

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Фолыевая кислота, мкг	Минеральные вещества										№ рецептур	Способ приготовления
			Углеводы, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг		K, мг	I, мкг										
Итого за прием пищи:			451	26,8	19,6	79	581,3	0,2	9	0,3	1,3	0,4	0,5	0,3	0	1,6	8,8	399,5	73,3	514,4	3,7	2,6	279,9	499,6	9,9							
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004					
Хлеб пшеничный подпороженный			18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	13,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	TV	2004				
Завтрак из творога с яблоком, грушевым			200/33	25,2	19,1	54,7	475	0,2	9	0,3	0,8	0,4	0,5	0,3	0	1,2	3,8	383,2	61,7	491,7	2,6	2,5	200	450,1	9,3	366	2004					
Чаша гречневая рассычатая			180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	TV	2004				
Хлеб ржано-пшеничный			19	1,4	0,2	8,9	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	12,4	0,2	0,1	81,1	17,5	0	TV	2004				
Хлеб пшеничный подпороженный			18	1,4	0,5	9,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	2,5	3,6	12,4	0,2	0,1	81,1	17,5	0	TV	2004					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	3,3	34,1	0	685	2004				
Итого за прием пищи:			822	31,6	24,6	113	901,6	0,3	16,9	12,3	9	0,1	0,2	0,5	0	0,5	3,8	45,6	122,8	184,5	394,8	8,9	2,4	243,9	733,1	10,4	685	2004				
Бюджет за день:			58,4	54,2	192	1482,9	0,4	25,9	12,4	10,2	0,4	0,6	0,2	0,5	5,1	53,4	458,4	242,4	786,3	11,4	3,7	473,2	1120	15,5								

День Четвертый

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ п/п	Способ приготовления
			Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг								
Итого за день:			48,2	54,9	184,1	1443,5	0,6	13,4	0,2	7,7	0,4	0,4	0,1	0,1	0,7	7,3	63,4	183,7	152,3	576	10,2	3,3	1481	1433	16,4							
Итого за прием пищи:			803	28,3	26,7	117,8	834,1	0,4	0,9	0,2	3,1	0,2	0,2	0,1	0,3	4,5	35,5	104,5	80,6	385,3	5,6	2	1087	476,4	5,4							
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004					
Хлеб пшеничный подпороженный			35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,9	0,3	102,3	32,2	0,9	TV					
Хлеб ржанно-пшеничный			28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	8,4	5	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	TV						
Пюре картофельное			180	4,5	7,4	46,3	274	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	0,2	0,8	12,3	25,7	31,5	92,6	0,6	0,9	12,9	64,5	0,9	534	2004				
Пюре тыквенная в сметанно-томатном соусе			50/50	12	2,8	17,5	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	28,6	16,4	142,5	1,9	0	806,3	220	0	511	2004					
Суп с макаронными изделиями и курицей			250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004					
Обед																																
Итого за прием пищи:			499	19,9	28,2	66,3	609,4	0,2	12,5	0	4,6	0,2	0,2	0	0,4	2,8	27,9	79,2	71,7	240,7	4,6	1,3	394,2	956,1	11							
Хлеб пшеничный подпороженный			19	1,4	0,6	9,8	50	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0,4	7,8	6,2	9,2	23,8	0,6	0,2	120,1	36,7	1	TV	2004					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004					
Картофельное пюре с горошком зеленым			160/20	3,7	7,6	23,2	204	0,2	12,2	0	0,8	0,2	0	0	0,4	1,6	14,5	36,4	110	14	0,8	150	830,4	9,2	554/2	2004						
Биточек мясной			100	14,6	20	18,3	296,3	0	0,3	0	3,1	0	0	0	0	0,7	5,6	14,8	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,8	TTK						
Завтрак																																





День Шестой

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества		Витамины														Минеральные вещества										№	Способ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Углеводы, г	Жиры, г	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	В15, мг	В17, мг	В19, мг	В20, мг	В21, мг	В22, мг	В23, мг	В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг	В28, мг	В29, мг	В30, мг	В31, мг	В32, мг			В33, мг	В34, мг	В35, мг	В36, мг	В37, мг	В38, мг	В39, мг	В40, мг	В41, мг	В42, мг	В43, мг	В44, мг	В45, мг	В46, мг	В47, мг	В48, мг	В49, мг	В50, мг	В51, мг	В52, мг	В53, мг	В54, мг	В55, мг	В56, мг	В57, мг	В58, мг	В59, мг	В60, мг	В61, мг	В62, мг	В63, мг	В64, мг	В65, мг	В66, мг	В67, мг	В68, мг	В69, мг	В70, мг	В71, мг	В72, мг	В73, мг	В74, мг	В75, мг	В76, мг	В77, мг	В78, мг	В79, мг	В80, мг	В81, мг	В82, мг	В83, мг	В84, мг	В85, мг	В86, мг	В87, мг	В88, мг	В89, мг	В90, мг	В91, мг	В92, мг	В93, мг	В94, мг	В95, мг	В96, мг	В97, мг	В98, мг	В99, мг	В100, мг	В101, мг	В102, мг	В103, мг	В104, мг	В105, мг	В106, мг	В107, мг	В108, мг	В109, мг	В110, мг	В111, мг	В112, мг	В113, мг	В114, мг	В115, мг	В116, мг	В117, мг	В118, мг	В119, мг	В120, мг	В121, мг	В122, мг	В123, мг	В124, мг	В125, мг	В126, мг	В127, мг	В128, мг	В129, мг	В130, мг	В131, мг	В132, мг	В133, мг	В134, мг	В135, мг	В136, мг	В137, мг	В138, мг	В139, мг	В140, мг	В141, мг	В142, мг	В143, мг	В144, мг	В145, мг	В146, мг	В147, мг	В148, мг	В149, мг	В150, мг	В151, мг	В152, мг	В153, мг	В154, мг	В155, мг	В156, мг	В157, мг	В158, мг	В159, мг	В160, мг	В161, мг	В162, мг	В163, мг	В164, мг	В165, мг	В166, мг	В167, мг	В168, мг	В169, мг	В170, мг	В171, мг	В172, мг	В173, мг	В174, мг	В175, мг	В176, мг	В177, мг	В178, мг	В179, мг	В180, мг	В181, мг	В182, мг	В183, мг	В184, мг	В185, мг	В186, мг	В187, мг	В188, мг	В189, мг	В190, мг	В191, мг	В192, мг	В193, мг	В194, мг	В195, мг	В196, мг	В197, мг	В198, мг	В199, мг	В200, мг	В201, мг	В202, мг	В203, мг	В204, мг	В205, мг	В206, мг	В207, мг	В208, мг	В209, мг	В210, мг	В211, мг	В212, мг	В213, мг	В214, мг	В215, мг	В216, мг	В217, мг	В218, мг	В219, мг	В220, мг	В221, мг	В222, мг	В223, мг	В224, мг	В225, мг	В226, мг	В227, мг	В228, мг	В229, мг	В230, мг	В231, мг	В232, мг	В233, мг	В234, мг	В235, мг	В236, мг	В237, мг	В238, мг	В239, мг	В240, мг	В241, мг	В242, мг	В243, мг	В244, мг	В245, мг	В246, мг	В247, мг	В248, мг	В249, мг	В250, мг	В251, мг	В252, мг	В253, мг	В254, мг	В255, мг	В256, мг	В257, мг	В258, мг	В259, мг	В260, мг	В261, мг	В262, мг	В263, мг	В264, мг	В265, мг	В266, мг	В267, мг	В268, мг	В269, мг	В270, мг	В271, мг	В272, мг	В273, мг	В274, мг	В275, мг	В276, мг	В277, мг	В278, мг	В279, мг	В280, мг	В281, мг	В282, мг	В283, мг	В284, мг	В285, мг	В286, мг	В287, мг	В288, мг	В289, мг	В290, мг	В291, мг	В292, мг	В293, мг	В294, мг	В295, мг	В296, мг	В297, мг	В298, мг	В299, мг	В300, мг	В301, мг	В302, мг	В303, мг	В304, мг	В305, мг	В306, мг	В307, мг	В308, мг	В309, мг	В310, мг	В311, мг	В312, мг	В313, мг	В314, мг	В315, мг	В316, мг	В317, мг	В318, мг	В319, мг	В320, мг	В321, мг	В322, мг	В323, мг	В324, мг	В325, мг	В326, мг	В327, мг	В328, мг	В329, мг	В330, мг	В331, мг	В332, мг	В333, мг	В334, мг	В335, мг	В336, мг	В337, мг	В338, мг	В339, мг	В340, мг	В341, мг	В342, мг	В343, мг	В344, мг	В345, мг	В346, мг	В347, мг	В348, мг	В349, мг	В350, мг	В351, мг	В352, мг	В353, мг	В354, мг	В355, мг	В356, мг	В357, мг	В358, мг	В359, мг	В360, мг	В361, мг	В362, мг	В363, мг	В364, мг	В365, мг	В366, мг	В367, мг	В368, мг	В369, мг	В370, мг	В371, мг	В372, мг	В373, мг	В374, мг	В375, мг	В376, мг	В377, мг	В378, мг	В379, мг	В380, мг	В381, мг	В382, мг	В383, мг	В384, мг	В385, мг	В386, мг	В387, мг	В388, мг	В389, мг	В390, мг	В391, мг	В392, мг	В393, мг	В394, мг	В395, мг	В396, мг	В397, мг	В398, мг	В399, мг	В400, мг	В401, мг	В402, мг	В403, мг	В404, мг	В405, мг	В406, мг	В407, мг	В408, мг	В409, мг	В410, мг	В411, мг	В412, мг	В413, мг	В414, мг	В415, мг	В416, мг	В417, мг	В418, мг	В419, мг	В420, мг	В421, мг	В422, мг	В423, мг	В424, мг	В425, мг	В426, мг	В427, мг	В428, мг	В429, мг	В430, мг	В431, мг	В432, мг	В433, мг	В434, мг	В435, мг	В436, мг	В437, мг	В438, мг	В439, мг	В440, мг	В441, мг	В442, мг	В443, мг	В444, мг	В445, мг	В446, мг	В447, мг	В448, мг	В449, мг	В450, мг	В451, мг	В452, мг	В453, мг	В454, мг	В455, мг	В456, мг	В457, мг	В458, мг	В459, мг	В460, мг	В461, мг	В462, мг	В463, мг	В464, мг	В465, мг	В466, мг	В467, мг	В468, мг	В469, мг	В470, мг	В471, мг	В472, мг	В473, мг	В474, мг	В475, мг	В476, мг	В477, мг	В478, мг	В479, мг	В480, мг	В481, мг	В482, мг	В483, мг	В484, мг	В485, мг	В486, мг	В487, мг	В488, мг	В489, мг	В490, мг	В491, мг	В492, мг	В493, мг	В494, мг	В495, мг	В496, мг	В497, мг	В498, мг	В499, мг	В500, мг	В501, мг	В502, мг	В503, мг	В504, мг	В505, мг	В506, мг	В507, мг	В508, мг	В509, мг	В510, мг	В511, мг	В512, мг	В513, мг	В514, мг	В515, мг	В516, мг	В517, мг	В518, мг	В519, мг	В520, мг	В521, мг	В522, мг	В523, мг	В524, мг	В525, мг	В526, мг	В527, мг	В528, мг	В529, мг	В530, мг	В531, мг	В532, мг	В533, мг	В534, мг	В535, мг	В536, мг	В537, мг	В538, мг	В539, мг	В540, мг	В541, мг	В542, мг	В543, мг	В544, мг	В545, мг	В546, мг	В547, мг	В548, мг	В549, мг	В550, мг	В551, мг	В552, мг	В553, мг	В554, мг	В555, мг	В556, мг	В557, мг	В558, мг	В559, мг	В560, мг	В561, мг	В562, мг	В563, мг	В564, мг	В565, мг	В566, мг	В567, мг	В568, мг	В569, мг	В570, мг	В571, мг	В572, мг	В573, мг	В574, мг	В575, мг	В576, мг	В577, мг	В578, мг	В579, мг	В580, мг	В581, мг	В582, мг	В583, мг	В584, мг	В585, мг	В586, мг	В587, мг	В588, мг	В589, мг	В590, мг	В591, мг	В592, мг	В593, мг	В594, мг	В595, мг	В596, мг	В597, мг	В598, мг	В599, мг	В600, мг	В601, мг	В602, мг	В603, мг	В604, мг	В605, мг	В606, мг	В607, мг	В608, мг	В609, мг	В610, мг	В611, мг	В612, мг	В613, мг	В614, мг	В615, мг	В616, мг	В617, мг	В618, мг	В619, мг	В620, мг	В621, мг	В622, мг	В623, мг	В624, мг	В625, мг	В626, мг	В627, мг	В628, мг	В629, мг	В630, мг	В631, мг	В632, мг	В633, мг	В634, мг	В635, мг	В636, мг	В637, мг	В638, мг	В639, мг	В640, мг	В641, мг	В642, мг	В643, мг	В644, мг	В645, мг	В646, мг	В647, мг	В648, мг	В649, мг	В650, мг	В651, мг	В652, мг	В653, мг	В654, мг	В655, мг	В656, мг	В657, мг	В658, мг	В659, мг	В660, мг	В661, мг	В662, мг	В663, мг	В664, мг	В665, мг	В666, мг	В667, мг	В668, мг	В669, мг	В670, мг	В671, мг	В672, мг	В673, мг	В674, мг	В675, мг	В676, мг	В677, мг	В678, мг	В679, мг	В680, мг	В681, мг	В682, мг	В683, мг	В684, мг	В685, мг	В686, мг	В687, мг	В688, мг	В689, мг	В690, мг	В691, мг	В692, мг	В693, мг	В694, мг	В695, мг	В696, мг	В697, мг	В698, мг	В699, мг	В700, мг	В701, мг	В702, мг	В703, мг	В704, мг	В705, мг	В706, мг	В707, мг	В708, мг	В709, мг	В710, мг	В711, мг	В712, мг	В713, мг	В714, мг	В715, мг	В716, мг	В717, мг	В718, мг	В719, мг	В720, мг	В721, мг	В722, мг	В723, мг	В724, мг	В725, мг	В726, мг	В727, мг	В728, мг	В729, мг	В730, мг	В731, мг	В732, мг	В733, мг	В734, мг	В735, мг	В736, мг	В737, мг	В738, мг	В739, мг	В740, мг	В741, мг	В742, мг	В743, мг	В744, мг	В745, мг	В746, мг	В747, мг	В748, мг	В749, мг	В750, мг	В751, мг	В752, мг	В753, мг	В754, мг	В755, мг	В756, мг	В757, мг	В758, мг	В759, мг	В760, мг	В761, мг	В762, мг	В763, мг	В764, мг	В765, мг	В766, мг	В767, мг	В768, мг	В769, мг	В770, мг	В771, мг	В772, мг	В773, мг	В774, мг	В775, мг	В776, мг	В777, мг	В778, мг	В779, мг	В780, мг	В781, мг	В782, мг	В783, мг	В784, мг	В785, мг	В786, мг	В787, мг	В788, мг	В789, мг	В790, мг	В791, мг	В792, мг	В793, мг	В794, мг	В795, мг	В796, мг	В797, мг	В798, мг	В799, мг	В800, мг	В801, мг	В802, мг	В803, мг	В804, мг	В805, мг	В806, мг	В807, мг	В808, мг	В809, мг	В810, мг	В811, мг	В812, мг	В813, мг	В814, мг	В815, мг	В816, мг	В817, мг	В818, мг	В819, мг	В820, мг	В821, мг	В822, мг	В823, мг	В824, мг	В825, мг	В826, мг	В827, мг	В828, мг	В829, мг	В830, мг	В831, мг	В832, мг	В833, мг	В834, мг	В835, мг	В836, мг	В837, мг	В838, мг	В839, мг	В840, мг	В841, мг	В842, мг	В843, мг	В844, мг	В845, мг	В846, мг	В847, мг	В848, мг	В849, мг	В850, мг	В851, мг	В852, мг	В853, мг	В854, мг	В855, мг	В856, мг	В857, мг	В858, мг	В859, мг	В860, мг	В861, мг	В862, мг	В863, мг	В864, мг	В865, мг	В866, мг	В867, мг	В868, мг	В869, мг	В870, мг	В871, мг	В872, мг	В873, мг	В874, мг	В875, мг	В876, мг	В877, мг	В878, мг	В879, мг	В880, мг	В881, мг	В882, мг	В883, мг	В884, мг	В885, мг	В886, мг	В887, мг	В888, мг	В889, мг	В890, мг	В891, мг

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Заправка														№ рецеп-туры	Сборник рецептур											
			Пищевые вещества				Витамины												Минеральные вещества										
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
Шницель из свиных рубленых		100	15,6	18,5	13,5	302,4	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	12,6	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	50,2	0,8	0,8	ТТК			
Пис отварной с кукрузой пропартой		160/20	4,4	5,8	47,8	245,6	0	1	0	0,6	0,2	0	0,2	0,8	13,6	27,6	33,2	91,4	0,7	0,9	97,2	82	0,8	511	2004	0,8	511	ТТК	
Чай с сахаром		200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	0,6	685	ТТК	
Хлеб пшеничный поджаренный		18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	685	2004	0,6	685	ТТК	
Кондитерское изделие без крема		20	1,1	6,9	12,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	685	ТТК	
Итого за прием пищи:		518	22,7	31,7	98,5	765,3	0	1,4	0	3,6	0,2	0,1	0	0,2	1,6	23,1	56,5	61	1,2	258,8	181,7	2,2							
Обед																													
Суп картофельный с бобовыми (с горохом луценым) и мясом		300/5	9,7	7,7	28,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004	3,4	139	ТТК
Тфтели из говядины "Сочные"		100/50	13	17,4	11,8	254,2	0	1,1	0,2	3,2	0	0,2	0	0,4	7,5	25	23,3	128,4	2,2	0,3	68	87,8	2	ТТК	2004	2	ТТК	508	2004
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,6	508	2004	4,6	508	ТТК	508
Хлеб ржано-пшеничный		35	2,7	0,3	7,5	16,3	0,1	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТТК	2004	1,6	ТТК	685	2004
Чай с сахаром		200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	0,6	685	ТТК	685
Итого за прием пищи:		870	36	34,8	121	939,1	0,5	4,8	0,4	11,2	0,2	0,4	0	0,5	4,9	51,7	100,5	217,3	462,5	11,7	4,2	256,2	867,7	11,6	2004	11,6	2004	685	2004
Всего за день:																													

День Второй

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Заправка														Сборник									
		Белки, г		Витаминный состав																							
				Минеральный состав																							
				Вещества																							
Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B6, мкг	PP, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	№ рецептурный				
800		250	34,6	107,5	856,9	0,6	41,6	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8	0,6	0,7	0,1	0,3	82	59,1	429,3	42,8	468,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3
40,8		44,5	227,7	1473,9	0,8	50,4	16,4	10	0,2	0,8	0,8																



День Третий

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Способ при-готовления			
						B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг											
Котлета "Лакомка" (моро кур)																																		
100	14,5	19,6	14,9	286,3	0	1	16	3,5	0	0,2	0	0,5	1	30,1	25	156,4	1,9	0,3	100,6	74,6	1,2	ТТК	2004	1	516	0	0	0	0	0	0	0		
180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
23	5,3	6,8	84	0	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,1	0,3	0	0	5,2	193,6	7,7	110	0,2	0,8	178,2	19,4	0	97	2004	1	516	0	0	0	0	0	0		
30	2,3	0,9	15,4	79	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТТ	2004	1	685	0	0	0	0	0	0		
533	28,7	34,8	87,7	773,6	0,2	1,2	16,1	5,4	0	0,3	0,3	0	1,1	14,4	254,2	57,2	347	4,3	1,5	377,9	150,7	2,2	685	2004	1	685	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:																																		
250	2	5,2	15,1	106	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0	0,1	53,4	23,8	11,3	53,4	1,2	0,5	30,9	341,6	6,4	110	2004	1	110	443	1,6	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	
200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0,1	6,2	8,4	0,8	0	0	3,3	34,1	0	686	2004	1	686	1,5	1,5	0,6	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5
75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК	2004	1	686	1,5	1,5	0,6	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5
765	31,6	26,9	140,3	894,4	0,1	11,2	0,5	6,3	0	0,2	0	0,3	2,5	48,6	109,1	95	300,9	6,4	2,2	434	600	11,8	ТТК	2004	1	686	1,5	1,5	0,6	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5
Итого за прием пищи:																																		
60,3	61,7	228	1668	0,3	12,4	16,6	11,7	0	0,5	0,3	0,3	0,3	3,6	63	363,3	152,2	647,9	10,7	3,7	811,9	750,7	14	ТТК	2004	1	686	1,5	1,5	0,6	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5
Беро за день:																																		

День Четвертый

№	Способик	Масса	Прием пищи, наименование блюда		Завтрак																				№	Способик	
			порошки	Белки, г	Пищевые вещества										Витамины												Минеральные вещества
					Энергетическая ценность, ккал										Формы												
					Углеводы, г	Жиры, г	Б1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Зn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2004	Жаркое по-домашнему	200	16,9	16,4	31,5	334,7	0,2	12,8	0,2	1,8	0	0,3	0	0,4	3,7	13,7	41,4	47,6	198,1	3	0,6	306,7	109,2	8,2	436	2004	
2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
2004	Чай с сахаром	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТТ
	Кондитерское изделие без крема	35	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТТ	
	Итого за прием пищи:	453	19,8	21,7	80,8	564	0,2	12,8	0,2	2,3	0	0,3	0	0,4	4,1	18,7	57,7	59,2	220,8	4,1	0,7	386,6	114,2	8,8			
Оед																											
2004	"Болонья"	100	13,1	12,8	7	238,3	0	4,9	8,5	2	0	0	0	0,2	0,4	6,9	35	28,1	115	2,8	0,4	7,5	189,9	3	ТТК	2004	
2004	Салати отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	5	5,3	147,6	38,1	1,6	1,6	ТТ		
	Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТТ
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
	Итого за прием пищи:	865	27,9	29,7	115	880,8	0,3	19,9	8,8	5,5	0	0	0	0,5	1,8	31,8	125,2	82,7	270,9	7,9	1,3	250	621,1	10,4	685	2004	
Бере за день:																											



Суп с макаронными изделиями и куриой													
250/15	7,9	5,6	22,6	182	0	0,9	0,2	1,6	0	0	0,1	1,5	6,9
120/60	15,6	13,4	35,2	264,8	0,2	0,2	1,2	0	5,6	0,8	0,2	2,2	22
Картофельное пюре с томатным соусом	23,2	7,6	204	0,2	0	0,8	0,2	0,4	0	0,4	1,6	36,4	14,5
Хлеб ржано-пшеничный													
35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4
50	4	5,2	29,3	17,7	0	0	0	0,9	0	0	0	0,6	11,3
200	0,2	0	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7
Чаш с сахаром													
910	34,1	32,1	141,6	964,6	0,5	14,3	0,2	9,5	0,4	0,1	0,7	6,2	65,5
Беро за день:													
61,3	48,3	228	1566,2	0,9	15,7	0,4	16,9	1,2	0,7	0,1	1,1	9,9	105,5
32,2	32,1	141,6	964,6	0,5	14,3	0,2	9,5	0,4	0,1	0,7	6,2	65,5	175,8
147,4	147,4	680,8	680,8	7,9	7,9	4,2	4,2	7,9	17,4	7,6	880,7	2184	284,4
277,2	277,2	1721	1721	25,9	25,9	0	0	2,7	7,4	0,7	0	12,3	5,7
Овощ													
13,3	47,1	1	0,6	19,7	107	2,4	147	2004	394	263	668,6	150	830,4
457,4	3	2	251	668,6	263	394	2004	564,2	9,2	147	2004	685	2004

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Завтрак																				
						B1, мг	B2, мг	B6, мг	B9, мг	B12, мг	B1, мг	B2, мг	B6, мг	B9, мг	B12, мг	Форме	С, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	тип	№
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	14,7	38,1	1,6	TV	2004	0 685
Чай с сахаром	200	0,2	0	16	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	508
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	0,2	28,6	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	3,7	4,6	508	2004	437
Греч из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132,5	0	1,4	0,2	1,6	0	0,1	0	0	0,2	3	14,5	17,8	109,3	1,7	0,2	3,2	71,8	1	437	2004	437

ИТОГО ПО ПРИЕМНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Итого за весь период	633,2	677,3	2 487,9	18 565,8	7,2	76,0	76,0	139,3	9,1	12,4	46,2	9,0	77,9	990,2	3 189,7	2 274,5	8 018,4	152,8	54,2	9 340,3	16 240,6	545,0
Среднее значение за период	52,8	56,4	207,3	1547,2	0,6	6,3	6,3	11,6	0,8	1,0	3,9	0,8	6,5	82,5	265,8	189,5	668,2	12,7	4,5	778,4	1353,4	45,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	54	54																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2409-08

2. Приказ №315 от 26.12.86 Минздравстрелторва торговли СССР

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составила: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

