

22.11.2014

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 2" "Прогресс" г. Ярославля

1

Директор ООО «Агрофирма «РосАсель»
Иванов С.В.
2022 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	І, мг	ІІ, мг	ІІІ, мг								
1. Ушки из свиной шпик с макаронными изделиями отварными 90/200	290	17,8	31,1	52,2	0,84	23,40	5,30	0,007	0,27	94,30	44,10	142,70	1,20	314,80	0,010	0,30	0,040	т.т.						
Сыр полужирный	10	2,3	3,0	0,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	т.т.						
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,00	0,000	т.т.						
Витончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	0,10	0,0	0,00	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	т.т.						
Итого за Завтрак	555	23,7	35,4	85,3	0,88	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,87	0,040	0,03	0,000							
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	0,08	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	т.т.							
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	0,05	0,2	200	0,3	264	70	140	1,6	123,2	0,001			т.т.							
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	0,11	21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т.т.							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,3	0,030	т.т.						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	0,3	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,030	0,1	т.т.							
Итого за Обед	800	30	33	92	0,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,1	0,6	0,1								
Сок в шипучиванной упаковке	200			20,0		88			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		т.т.							
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	т.т.							
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	0,14	7	11,86	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	т.т.							
Итого за Десерт	325	12	11	68	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	1680	57	63	268	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,6	227,3	1056,5	8,0	797,8	0,1	0,1								

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	So, мг								
Завтрак																										
1. Сметанная каша с маслом и сахаром																										
	335	17,7	22,8	54,5	512	0,16	3,77	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	363,6	1,74	130,35	0,002	0,2	0,015	т/к							
Основными с рисом отварным и овощами консервированными 7050/200115																										
Чаш с низк. сол. сахаром и лимонком 2001105	215	0,2	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т/к							
Батон Подмаринный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т/к							
Итого за Завтрак	595	21	24	90	678	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	65,9	366,8	1,9	160,0	0,082	0									
Обед																										
Суп картофельный с горохом																										
Рацион овощной с сельдиной	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	13,9	20,2	6,18	0,4	37,4	28,7	99,7	0,6	123,8	0,006	0,5	0,023	т/к							
Чаш с сахаром, лимонком 20011515	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т/к							
Хлеб ржаной	220	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 Подмаринный	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	19,1	294,6	12,6	0,4	133,6	41,2	168,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	т/к							
Итого за Обед	815	20	16	138	781	0,6	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,096	1,0	0,022	т/к							
Ужин																										
Сок в индивидуальной упаковке																										
Бобовое	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т/к							
Пирожок с конфитуром	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т/к							
Итого за Ужин	75	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	0,000	т/к							
Итого за день	1795	49	62	283	1885	0,8	81,5	1586,4	51,6	1,5	1147,6	189,2	903,7	6,8	939,0	0,188	1,4	0,033	т/к							

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ п/п
		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	Л, мг	Е, мг	Со, мг				
Завтрак																				т/к		
1.Пудинг из творога с джемом и яблоком	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000				
Чай с сахаром 200г	215	0,2	0,0	13,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Батон (поджаренный)	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		228,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002						
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000				
Обед																				т/к		
Шницель из свиной вырезки 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				
Пирог со свиной начинкой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10		29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,50	0,003	0,0	0,013				
Чай с низким содержанием сахара 200г	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						
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,1	4,3	282,6	12,6	0,2	332,5	31,8	199,0	0,1	119,7	0,043	0,0	0,030				
Итого за Обед	800	22	16	70	797	0,2	6,6	865,2	25,1	0,3	665,1	63,7	398,0	2,2	239,4	0,086	0,0	0,031				
Полдник																				т/к		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020						
Пирожок с яблоками	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					
Персик	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14		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	1700	61	43	224	1767	0,4	20,0	1541,9	38,4	0,5	1240,6	137,3	750,3	7,1	811,0	0,130	0,9	0,031				

4 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								ус- ловия
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Котлета мясная рубленая с кашей	290	20,3	21,9	54,6	497	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	ТК					
Пюре картофельное 90/200	220	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			ТК					
Чай с сахаром, лимонком 200/155	50	3,8	1,5	26,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	144	8	14	2,8	240	0,002			ТК					
Батон, подпороженный	560	24	23	96	691	0,16	13,96	237,76	0,28	0,29	396,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	ТК					
Обед																								
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	182,7	0,007	0,2	0,030	ТК					
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			ТК					
Щи со сметаной, свежим 750/20	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					
Чай с низким содержанием сахара 200/110	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	20,0	263,5	12,6	0,1	287,6	62,6	223,9	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030	ТК					
Хлеб ржаной	800	20	38	85	757	0,4	40,0	527,0	25,2	0,2	575,1	125,2	447,8	2,4	602,3	0,110	0,4	0,019	ТК					
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК					
Дюболо	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК					
Дюболок с айном	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,6	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК					
Итого за Полдник																								
	1745	58,7	70,8	257,9	1899,1	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,155	0,6	0,029						

5 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ подпол.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Котлета рыбная с картофелем пюре с овощами натуральными специями 90/180/25	295	16,7	24,7	81,0	412	0,20	23,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	314,94	0,029	0,30	0,058	тгк					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	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			тгк					
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	280,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	тгк					
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	0,138	0,6	0,10						
Обед																								
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,26	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тгк					
Гуляш из кур 50/50	100	13,0	10,8	3,6	164	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	тгк					
Макаронные изделия отварные	180	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			тгк					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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			тгк					
Хлеб ржаной	30	3,9	0,6	25,2	120,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030	тгк					
Итого за Обед	800	31	23	113	783	1,8	8,7	322,1	7,0	1,2	303,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4	0,025						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк					
Пюре с конфитуром	75	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		тгк					
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк					
Итого за Полдник	1675	63	60	289	1831	2,4	69,8	957,3	20,5	1,9	879,1	247,9	1138,6	8,4	1427,6	0,192	3,2	0,035						

6 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта
		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	Л, мг	Ф, мг	Fe, мг	Na, мг					
Завтрак																								
Плов со свинойной	180	7,0	8,1	18,0	380	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					
Яблоко	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 сахаром 200/15	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			тк					
Батон поджаренный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк					
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	480,5	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					
Пюре из печенки	100	12,0	12,0	6,0	180	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	27,1	253		0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	11,5	0,002			тк					
Чай с лимонным содержанием сахара 200/10	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	50	5,1	2,0	25,5	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	29	34	89	778	1,1	38,7	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		40	0,020			тк					
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк					
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк					
Итого за Полдник	410	11,1	31	62	595	0,11	7,44	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	1770	151	79	219	1993	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																								
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник					

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	Na, мг
Завтрак																			
Шницель из свиных с рыбой отварным	290	17,7	22,8	54,5	498	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002		тк	
Чай с лим. соев. сахаром и лимонном 200/105	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк	
Батончик К. Чашо	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,00	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	тк	
Итого за Завтрак	560	21,1	24,1	89,6	664	0,26	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 1 порция мясное с соусом красным	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
основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140		123,2	0,001		тк	
Капша джечена расквашенная	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21		0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк	
Чай с лим. соев. сахаром и лимонном 200/105	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк	
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	4,8	47,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тк
Итого за Обед	825	25	31	82	870	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,48	62,79	249	5,8	397,71	0,092	0,10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14		40	0,020		тк	
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	тк	
Печенье	325	2,0	7,5	34,0	125		0,14	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	тк	
Итого за Полдник	1590	12	11	68	408	0,14	7	129,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1590	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Са, мг								
3 день. 2 недели																										
Завтрак																										
Лепешка-кисель с макаронными изделиями	290	19,3	10,0	60,8	415	0,17	1,2	30,80	0,27	0,17	176,00	37,90	237,80	2,20	297,10	0,003	1,0	0,010								
Чай с лимоном	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040										
Батон поджаренный	550	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002										
Итого за Завтрак	550	23	11	97	587	0,2	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																										
Салатка по-домашнему со свежими овощами	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	1,59	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023								
Жаркое по-домашнему с овощами	270	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								
Чай с лимоном	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040										
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,5	24,7	812,5	25,6	0,8	551	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030								
Итого за Обед	800	30	44	87	811	0,8	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	169,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053								
Подлунный																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020										
Пирожок с колбасой	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001										
Пирожок с колбасой	75	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	0,020								
Итого за Подлунный	385	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	1735	63	78	239	1824	1,0	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,222	5,0	0,073								
3 день. 2 недели																										
Завтрак																										
Пирожок из творога с яблоком и яблоком	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000								
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 поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002										
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000								
Обед																										
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	1,59	30,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023								
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040								
Пюре картофельное	180	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										
Чай с лимоном	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040										
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	24,7	812,5	25,6	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030								
Итого за Обед	810	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000										
Подлунный																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020										
Пирожок с яблоком	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	0,020								
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	122,07	0,000	0,20	0,020								
Итого за Подлунный	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	122,07	0,000	0,20	0,020								
Итого за день	1710	67	60	291	1745	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминный										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	Л, мг	Е, мг	Se, мг								
5 день, 2 недели																										
Завтрак																										
Улитки из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90/200	290	18,5	34,1	52,8	590	0,25	23,20	21,50	0,08	0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	тк							
Чай с сахаром 200/15	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			тк							
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		22,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			тк							
Батон поджаренный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		22,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			тк							
Итого за Завтрак	555	24	39	105	866	0,3	26,4	72,0	19,0	0,3	38,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,033	2,1									
Обед																										
Пирог со свининой	280	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,96	0,04	0,15	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк							
Чай с лимоном	200	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1,1	29,20	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,001	0,0	0,013	тк							
Чай с лимоном, содержание сахара 200/10	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			тк							
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	135,4	0,4	44,3	123,1	37,8	0,5	86,6	12,3	46,3	0,1	116,9	0,104	2,5	0,010	тк							
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тк							
Итого за Обед	800	58,2	26,7	76,9	809	0,6	75,1	151,85	50,4	0,7	1247,5	192,6	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,0	0,074								
Подлив																										
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк							
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк							
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,02	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк							
Итого за Подлив	385	5,3	8,8	75,7	344	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	1740	88	74	238	2019	0,9	114,5	2456,5	75,5	1,1	1895,6	283,0	1013,4	15,1	2226,8	0,207	5,3	0,074								
5 день, 2 недели																										
Завтрак																										
Приним пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминный										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	Л, мг	Е, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Котлета мясная рубленая с рисом отварным 90/200	290	17,6	17,0	55,2	452	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тк							
Чай с лимоном, содержание сахара 200/10	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			тк							
Батон поджаренный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		22,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			тк							
Итого за Завтрак	550	21	18	90	625	0,2	6,8	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,0									
Обед																										
Сосиски	280	8,0	4,0	21,0	152	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	26,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк							
Улитки из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,25	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк							
Макаронные изделия отварные	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк							
Чай с лимоном, содержание сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк							
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	11,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,010	тк							
Итого за Обед	810	31	21	106	763	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								
Подлив																										
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк							
Пирожок с конфитуром	75	9,0	12,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк							
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,46	33,83	90,8	1,26	227,07	0,020	0,20		тк							
Итого за Подлив	325	12	11	68	490	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	66	51	132	1878	2,3	54,7	1421,5	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,0	0,010								

6 день, 2 недели

6 день, 2 недели																					
Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины НН				Минеральные вещества								№ рецепта				
		Белок, 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	Л, мг	Е, мг	Se, мг				
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с овощами	230		10,8	27,3	31,8	4,16	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008				
Натуральный сок 200/15	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		тпк				
Чай с сахаром 200/10	40		3,0	1,2	20,6	104,8	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008				
Батон поджаренный	110		0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				
Яблоко	595		14,5	33,5	80,1	643	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056				
Итого за Завтрак																	тпк				
Обед																					
Расходник лепешечный	250		5,3	9,6	15,3	185	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007				
Уши 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				
Каша гречневая рассычатая	200		7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	тпк				
Чай с лимоном 200/10	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		тпк				
Хлеб ржаной	40		4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	81,70	31,7	0,4	613,5	167,2	571,3	0,1	457,9	0,112				
Итого за Обед	800		33,4	34,5	118,0	792	0,9	93,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,188				
Полдник																	2,0				
Сок в индивидуальной упаковке	200		0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6	0,02	14	8	14	8	14	0,0	40	0,001				
Яблоко	110		0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тпк				
Пирожок с яблоками	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	тпк				
Итого за Полдник	410		5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,39	0,050				
Итого за день	1805		53	77	244	1779	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274				
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг					
Итого за весь период	762,0	784,3	3232	22896	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	65,4	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,6	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 "Детский сад" под ред. М.П. Тютельня В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липиной 2004 г.