

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ диеты	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг
Итого за завтрак	595	24	90		678	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,082	0	
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,033
Рыб из овощей со сметаной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром, лимонном 200мл 5х	220	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,4	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб пшеничный	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	19,1	294,5	12,6	153,6	41,2	165,8	0,1	169,6	0,047	0,5	0,030
Батон поджаренный	30	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	815	20	16	138	781	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,096	1,0	0,022
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с конфитюром	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	
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000
Итого за день	1795	49	62	283	1885	0,8	1586,4	51,6	1,5	1147,6	189,2	903,7	6,8	939,0	0,188	1,4	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ диеты	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг
Итого за завтрак	550	27	16	85	551	0,1	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Шоколад с творогом и яблоком	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	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 200мл 5	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	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	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	27	16	85	551	0,1	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Шоколад с творогом и яблоком	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,55	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Пирожок с сметаной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Чай с лимонным соком 200мл 10	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		
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,1	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	8,6	595,2	25,1	665,1	63,7	398,0	2,2	239,4	0,086	0,0	0,031
Сок в индивидуальной упаковке	200				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	11,95	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1790	61	43	234	1767	0,4	20,0	1541,9	38,4	0,5	1240,6	137,3	7,1	811,0	0,130	0,9	0,031

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ диеты	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																	
Котлета мясная рубленая с кашей греческой рассыпчатой 90/200	290	20,3	21,9	54,6	497	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010
Чай с сахаром, лимон 200/155	270	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Булочка подпоясанный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	560	24	23	96	691	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	395,68	50,84	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010
Обед																	
Рассолыне лесниградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Жаркое по-домашнему с овощами из картофеля свежими 7-50/70	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,59	40,95	0,96	93,62	0,008		
Чай с лимоном, лимонным сахаром 200/110	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	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
Итого за Обед	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
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	
Пирожок с яблоком	75	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	
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,95	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20
Итого за день	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

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ диеты	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																	
Котлета рыбная с картофелем пюре с овощами натуральными свежими 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
Чай с лимоном, лимонным сахаром 200/110	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	209,3	0,1	329,8	0,059	0,3
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	105,5	416,6	3,8	659,5	0,139	0,6
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30
Гуляш из курицы 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
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	
Чай с лимоном, лимонным сахаром 200/110	210	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	30	3,9	0,6	25,2	130,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,5	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2
Итого за Обед	800	31	23	113	785	1,8	8,7	322,1	7,0	1,2	383,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	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
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	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	1675	63	60	289	1831	2,4	68,8	957,3	20,5	1,9	879,1	247,9	1139,6	8,4	1427,6	0,192	3,2

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ Децеп-		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая		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																			
Плов со свиной	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	ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с сахаром 200мл	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				ТТК
Батон полированный	45	3,4	23,1	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3		0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,046	0,0	0,010	
Обед																			
Сал 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	0,005	0,30	0,001	ТТК
Уха из рыбы	100	12,0	2,0	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		ТТК
Картофель тушеный	200	7,6	4,2	27,1	253	0,7	4,8	0,07	50	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,032			ТТК
Чай с лимоном	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				ТТК
Хлеб пшаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06	12,3	12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ТТК
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	0,056	0,7	0,018	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6		0,04	25,6	15,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Итого за Полдник	410	11,1	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,05	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ Децеп-		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая		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																			
Шницель из свиной с рисом 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			ТТК
Чай с лимонным сахаром и лимоном 200мл	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				ТТК
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
Итого за Завтрак	560	21,1	24,1	89,6	664	0,26	13,52	55,68	6,47	0,25	237,65	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Сал с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,5	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Тертый мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	125,2	0,001			ТТК
Картофельная пюре	180	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			ТТК
Чай с лимонным сахаром и лимоном 200мл	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				ТТК
Хлеб пшаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	825	25	31	82	870	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6		0,04	25,6	15,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,9	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ п/п
	Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг												
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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200М10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	2,40	0,002					ТТК
Итого за Завтрак	550	23	11	97	587	0,2	509,7	12,9	0,2	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,009	
Обед																			
Супчик по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,005	0,5	0,023	ТТК
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	ТТК
Пюре картофельное	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200М10	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	34,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,3	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	800	30	44	87	811	0,8	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	ТТК
Итого за Обед	2000	30	44	87	811	0,8	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	6,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пудинг с клубничным	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200М10	385	9,5	22,0	54,7	476	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	ТТК
Итого за Полдник	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																			
Пудинг из творога с джемом и яблоком 140(25)110	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	ТТК
Чай с сахаром 200М15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	40	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,6	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	15,9	30,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200М10	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	387,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	810	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3	0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,050			ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пудинг с яблоками	100	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	1710	67	60	291	1745	0,3	13,7	969,0	13,3	0,2	560,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины					Минеральные вещества					№			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Sc, мг
Гуляш из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90x200	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	ТТК
Чай с сахаром 200x15	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	1,44	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Оладьи	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02	225,6	114	8	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Батон йодированный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	114	8	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	24	39	105	866	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																		
Шницель свиной с картошкой	2,8	3,9	10,5	14,3	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	61,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Гренок со свиной	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1,1	29,30	6,35	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200x10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	1,44	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	125,4	0,4	44,3	1235,1	37,8	0,5	869,6	125,3	465,3	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	ТТК
Шницель свиной	4,2	3,1	32,0	156	0,04	13	20,8	11,7	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
Итого за Обед	58,2	26,7	76,9	809	0,6	75,1	1518,5	50,4	0,7	1247,5	192,6	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,0	0,074	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Дюблело	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яйцом	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	211,56	6,11	0,09	49,68	28,73	92,7	0,32	71,47	0,001	0,10		ТТК
Итого за Полдник	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,56	6,11	0,09	49,68	28,73	92,7	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день	88	74	258	2019	0,9	114,5	2455,5	75,5	1,3	1695,6	293,0	1013,4	15,1	2226,8	0,207	5,3	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины					Минеральные вещества					№				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Sc, мг	
																			В1, мг
Котлета мясная рубленая с рисом отварным 90x200	17,6	17,0	55,2	432	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			ТТК	
Чай с низким содержанием сахара 200x10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	1,44	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон йодированный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	114	8	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за Завтрак	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																			
Сметанник	8,0	4,0	21,0	152	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	37,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК	
Гуляш из кури	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	ТТК	
Макаронные изделия отварные	6,8	4,5	43,4	244	0,7	4,8	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Чай с низким содержанием сахара 200x10	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	1,44	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	125,4	0,4	44,3	1235,1	37,8	0,5	869,6	125,3	465,3	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	ТТК	
Итого за Обед	33	21	106	703	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК	
Пирожок с конфиктором	9,0	17,0	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		ТТК	
Печенье	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК	
Итого за Полдник	32,5	12	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК	
Итого за день	1695	65	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		I, мг	F, мг	№ рецеп-			
		Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг			Са, мг	Мg, мг				Р, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																		
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 2000/30	230	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	166,09	0,96	93,62	0,008	ТТК	
Чай с сахаром 2000/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК	
Баттон Поджаренный	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	ТТК	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	14	6	14	6	14	0,0	40	0,001	ТТК	
Итого за Завтрак	595	14,5	33,5	80,1	643	0,2	68	503,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8	
Обед																		
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	7,29	0,005	0,40	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара 2000/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	353,3	6,3	353,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК	
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	122,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0	0,060
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТТК	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	ТТК	
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	7	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТТК
Итого за Полдник	410	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	483,1	2,24	0,14	224,39	30,05	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019
Итого за день	1805	53	77	274	1779	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0	0,079

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	782,0	784,3	32,32	228,65	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	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Палышкиной 2004г.