

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тгк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тгк
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			тгк
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	535	15,7	21,3	93,9	532	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,0	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тгк
Люля-кебаб из куриц	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тгк
Пюре картофельное	200	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		0,018	тгк
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	17,6	22,7	7,1	0,6	257,7	65,9	364,4	0,1	448,6	0,035	0,6	0,030	тгк
Пирожок с яйцом	100	6,8	12,8	16,5	207	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тгк
Итого за Обед	890	39,6	38,8	122,7	1002	1,4	38,9	284,4	14,1	2,4	526,6	141,8	735,4	7,0	962,1	0,1	1,2	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тгк
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			тгк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Итого за Завтрак	550	25,1	15,4	73,6	496	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	270	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тгк
Филе по польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тгк
Рис отварной	180	4,1	5,4	43,4	242	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тгк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тгк
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тгк
Итого за Обед	885	35	49	133	1103	1,1	9,3	242,5	7,7	1,9	186,3	100,8	445,4	5,8	305,8	0,8	0,5	0,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	
Завтрак																		
Бризол хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	тпк
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,6	50,0	207	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тпк
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		тпк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тпк
Итого за Завтрак	615	29,2	24,3	117,2	707	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,67	9,76	0,02	

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	270	4,0	8,0	13,0	134	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	тпк
Жаркое по-домашнему с огурцом свежим	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тпк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Ватрушка с творогом	100	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		тпк
Итого за Обед	885	32,6	45,8	123,0	895	0,1	13,0	37,9	0,0	0,1	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тпк
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тпк
Чай с сахаром, лимоном	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			тпк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6														
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	575	20,6	21,6	86,9	622	0,11	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем и курой	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	тпк
Бризол куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тпк
Макароны отварные со сл.маслом	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			тпк
Напиток из смеси сухояблоков	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тпк
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Итого за Обед	895	38,5	27,5	136,4	944	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5	0,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	298	317	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2	
Среднее значения за период	59,7	63,5	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6	

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 "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. Лапшиной 2004г.