



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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Na, мг			Cl, мг	Ca, мг
Завтрак																				
Пшеница высшего сорта с маслом сливочным	180	4,3	6,5	52,4	305	0,22	1,09	37,13	0,11	0,06	122,40	43,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	180/180	2018
Батончик из творога с молоком	180	2,8	2,4	13,7	81	0,36	25,56	150,36	1,37	0,3	127,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	180/180	2018
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,82	11,68	0,08	47,16	0,012	0	0	180/180	2018	
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,09	48,21	1,50	0,01	2,40	0,03	3,90	0,00	2,60	0,000	0,01	0,001	180/180	2018
Итого за Завтрак	400	9	17	57	429	0,70	26,65	233,49	2,73	0,39	364,96	65,93	338,68	1,10	402,20	0,04	0,03	0,00		
2 завтрак																				
Сок	300	1,0	0,3	20,2	88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ту
Итого за 2 завтрак	300	1,0	0,3	20,2	88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	300	5	7,5	30	135	0,1	22,975	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	512,025	0,0163	0,61	0,001	0	2018
Пюре картофельное	70	19,6	12,0	19,0	175	0,120	1,022	32,62	0,224	0,198	37,83	3,78	220,45	1,428	24,5	0,0214	0,07	0,001	180	2018
Рис отварной	130	2,4	4,7	23,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,08	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	0,00	180/180
Сок томатный основной	30	1,0	3,0	16,0	43	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,03	0,76	0,001	0,00	0,00	0,00	180/180
Борок из смеси ягод см.	180	0,2	0,6	16,4	65,4	0,024	0	0	0	0,024	16,8	9,6	16,8	3,2	28,8	0,012	0	0	0	180/180
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	93,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,912	6,348	20,058	1,336	36,574	0,017	0,000	0,000	0,000	180/180
Итого за Обед	630	31	28	132	762	0,4	31,1	62,8	0,3	0,7	372,4	34,4	442,7	5,9	656,9	0,04	1,72	0,00		
Уплотненный полдник																				
Сметана натуральная с закваской гомогенизованная	170	11,9	24,6	9,9	310,3	0,075	0,075	292,000	13,267	0,000	125,430	25,030	230,780	2,350	68,530	0,000	0,000	0,113	219	2018
Сыр плавленый	10	2,3	2,8	0,0	43	0,09	0,16	0,00	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2018
Хлеб с изюмом размягченным сахаром	130	0	0	1,4	54	0,00	0,11	0,10	0,00	0,01	7,20	1,42	4,40	0,48	34,40	0,00	0,03	0,03	111	2018
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,82	11,68	0,08	47,16	0,012	0	0	0	180/180	2018
Итого за Полдник	390	16	29	33	481	0,08	0,30	292,09	13,26	0,07	240,53	42,75	274,42	3,61	112,09	0,01	0,000	0,113		
Итого за день	1610	58	75	232	1760	1,20	58,03	387,42	16,17	1,21	891,93	151,00	1039,83	14,87	1211,16	0,086	1,786	0,118		

2 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	І, мг	Na, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каши молочная жидкая с маком сливовая	180	6	0,4	21,6	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12			31,2	22,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	76,8	0	0,12	0	0	0,012			6	1,44	8,7	0,056	33,12	0	0	0	411	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66	0,003	0,001	45,0	1,30	0,01			2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,113	0,080	100,0	1,01	0,12			33,00	1,80	76,00	0,60	36,00	0,000	0,01	0,011	277	2015
Батон подорожный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,05	0	0	0	0,024			7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	№2:836:8907:2015	
Итого за Завтрак	417	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	178,2	2,58	0,348			69,52	53,57	324,54	3,179	197,72	0,036	0,156	0,026		
2 завтрак																						
Напиток кисло-молочный	160	3,6	3,6	6	86,4	0,018	16,6	0	0	0,030			24,93	14,04	17,15	3,432	43,68	0,0012	0,012	0	420	2015
Кондитерские изделия	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03			12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	№ХСТ: 8368:2014	
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,6	17	143,4	0,098	26,6	0	0	0,063			37,23	15,74	29,43	5,432	43,958	0,0022	0,022	0		
Обед																						
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	116,0	0,23	12,06	0,25	0,07	0,40			104,25	3,59	53,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,36	0,60	42,00	0,36	0,10			23,03	19,31	63,63	1,37	79,16	0,02	0,00	0,00	716	
Картофельное пюре	139	1,3	3,5	13,0	134,8	0,19	30,63	20,57	0,11	0,15			31,99	24,01	74,93	0,98	59,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Салат из огурцов соевые	50	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,003			5,9	3,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011
Напиток из шиповника с яблоком	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,20	0,00	0,02			139,80	7,98	3,00	0,95	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	18,7	98,9	0,097	0,000	0,000	0,000	0,033			6,012	6,346	19,058	1,339	35,371	0,017	0,000	0,000	№ХСТ: 707:84	
Итого за Обед	660	24	15	67	630	0,6	44,0	115,0	0,51	0,71			311,0	68,4	203,1	6,7	252,9	0,041	0,060	0,002	714	
Уютный полдник																						
Запеканка творожная со свежими яблоками	170	14,7	16,1	7,9	324,9	0,0926	0	16,95	0	0,0226			223,74	37,616	335,61	1,017	245,9	0,0220	0,034	0	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,30	0,00	0,01			7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон подорожный	30	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	№2:836:8907:2015	
Итого за Полдник	380	16	16,8	21,1	452	0,12	13,14	17,1	0,24	0,13			218,56	51,96	193,25	0,23	162,73	0,010	0,030	0,000		
Итого за день	1984	59	61	151	1713	1,01	67,45	255,32	3,29	1,21			656,33	163,69	816,34	15,63	1540,31	0,089	0,41	0,028		

3 день, 1 недели

Применение 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,9	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,090	22,032	3,288	34,044	0,516	25,340	0,024	0,000	0,000	100	2015
Каша с молоком	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,250	33,400	0,090	0,298	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,038	0,004	416	2015
Мясо свиное полнужирное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,000	0,000	0,010	0,001	6	2015
Битон йодированный	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	179 30 71 11-02-036077-2016	
Итого за завтрак	400	13	21	54	475	0,216	2,490	119,400	1,702	0,384	259,872	41,736	238,684	1,440	352,340	0,050	0,045	0,005		
2 завтрак																				
Овощ	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	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015
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	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с мясом и капустой	200	5,9	2,5	17,5	127,5	0,112	1,700	0,363	0,009	0,483	129,500	1,338	65,760	1,263	11,625	0,005	0,250	0,001	63	2015
Печень в сметанном соусе	70	19,9	2,9	33,4	190,7	0,222	22,815	38,270	0,246	0,211	51,773	48,672	208,624	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011
Каша гречневая рассычатая	130	10,5	7,1	47,0	282,6	0,265	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,584	235,632	5,310	30,580	0,009	0,000	0,000	179	215
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,0	76,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	188,000	9,600	18,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	66,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,871	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2072-81	
Итого за обед	630	39	23	132	779	0,721	24,515	38,633	0,228	0,523	374,047	222,319	656,894	13,643	481,004	0,028	1,888	0,001		
Успокоительный напиток																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	53,9	328,8	0,124	0,000	23,730	0,030	0,034	28,990	12,430	68,930	1,243	1,130	0,000	0,000	0,000	308	2015
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	0,460	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Битон йодированный	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	179 30 71 11-02-036077-2016	
Итого за напиток	380	9,7	5,2	76,5	456,0	0,184	0,120	23,730	0,030	0,070	41,110	25,750	104,230	2,443	62,590	0,015	0,000	0,000		
Итого за день	1510	62,4	49,8	271,8	1749,0	1,151	37,095	171,760	2,038	1,399	691,029	299,407	911,104	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	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,68	1,03	45,31	0,31	0,26	184,43	29,02	178,01	1,92	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	12,6	92,4	0,65	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	59,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,6	43,4	0,09	0,16	0,029	0	0,43	100	4	8	0,00	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,8	0,65	0,01	1,20	0,02	1,60	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	5	2015
Батон подорожный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,66	0	0	0	0,024	7,92	11,68	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10711-002-08310-077-2004	2015
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,82	91,44	0,97	0,50	477,08	61,52	317,47	2,45	463,12	0,04	0,02	0,02		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	6,1	102,9	0,07	2,46	38,40	0,09	0,26	227,92	26,52	170,64	0,19	279,84	0,01	0,03	0,03	419	2015
Итого за 2 завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,9	0,072	2,46	38,4	0,09	0,268	227,92	26,52	170,64	0,19	279,84	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и грибами	200	5,4	5,1	16,5	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,81	0,00	0,25	0,00	87	2015
Котлета "Рыбная"	70	6,4	14,0	5,5	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,06	2,00	154,73	1,50	383,52	0,00	0,01	0,00	114	2015
Каша гречневая молочная	130	1,2	3,5	13,9	134,0	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,59	24,01	74,50	0,08	89,13	0,00	0,00	0,00	339	2015
Наштук из смеси сухофруктов	10	0,7	1,4	2,7	35,0	0,039	2,01	0	0	0,012	11,476	8,955	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	6,4	0,2	23,9	101,7	0,01	0,38	0,02	0,00	0,01	23,64	5,40	13,89	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,912	6,348	26,058	1,338	35,571	0,017	0,000	0,000	ТУ 10711-002-08310-077-2004	2015
Итого за Обед	620	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,8	0,8	240,2	49,7	403,2	5,0	1163,4	0,024	2,111	0,001		
Употребленный напиток																				
Пудинг из творога с подливкой молочной сгущеной	170	21,5	16,8	39,6	367,6	0,0678	0,2147	199,929	8,927	0,2530	218,09	25,877	215,591	1,0337	214,587	0,0225	0,001	0,001	249/259	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	23,7	89,7	0,00	1,64	0,03	0,00	0,00	120,00	3,74	8,19	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	395	2015
Батон подорожный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,68	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10711-002-08310-077-2004	2015
Итого за Напитки	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,89	139,33	8,93	0,25	346,01	41,50	234,25	2,82	301,92	0,04	0,00	0,00		
Итого за день	1625	79,1	67,5	231,5	1624,4	0,872	58,857	212,0376	10,7617	1,851	1241,6953	178,23	1145,586	9,8994	2252,268	0,1097	2,172	0,025		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Хлеб пшеничный молочная закваска с маслом сливочным	180	4,9	4,8	20,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,88	124,92	0,21	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	26,56	160,36	1,32	0,3	132,24	12,8	119,04	0,12	131,84	0	0,012	0	6	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001		
Батон пшеничный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	0,06	47,16	0,015	0	0	0	ТУ 10.01.11-0034-16/072-2016	
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	408	0,6	26,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	277,6	1,0	151,7	0,036	0,022	0,001		
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	30,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	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	30,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ с квашеной капустой со свининой и сметаной	200	7,5	12,5	18,0	202,4	0,04	0,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	22,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015
Рулети "Винегрет"	70	3,5	14,0	2,8	175,4	0,17	18,98	1,28	0,00	0,18	35,44	3,32	113,41	1,09	576,23	0,00	0,00	0,00	ты	
Макаронные изделия отварные	130	3,5	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,03	0,03	0,46	1,89	11,11	0,11	48,06	0,00	0,00	0,00	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	88,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	16,80	3,35	286,00	0,00	0,00	0,00	393	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,5	0,067	0,000	0,000	0,000	0,000	5,012	6,346	29,058	1,308	35,671	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84	
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	949,8	0,023	1,807	0,000		
Уплотненный полдник																				
Жюльен мясное со сметанным соусом	170	7,9	13,0	9,0	212,4	0,0565	2,6884	2,26	0,1356	0,0565	23,4023	13,920	65,54	1,0257	148,4136	0,0311	0	0,003	ты	2015
Чай с лимоном со сладким вкусом	180	0,0	0,0	1,2	85,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,50	0,46	14,40	0,00	0,00	0,00	411	
Батон пшеничный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	0,06	47,16	0,015	0	0	0	ТУ 10.01.11-0034-16/072-2016	
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	12,2	346	0,06	2,81	2,26	0,14	0,03	30,60	15,36	70,04	1,08	162,81	0,031	0,00	0,003		
Итого за день	1810	44,92	57,40	177,61	1514,11	1,00	29,91	383,66	3,11	1,14	1050,07	96,52	701,67	9,09	1266,92	0,05	2,03	0,000		

1 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Блины овсяные молочные с маслом сливочным	180	4,4	6,9	32,4	128,7	0,22	1,99	37,13	0,11	0,08	122,40	41,40	120,30	0,24	220,80	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,3	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	19,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,9	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,08	0	0	0	0,024	7,62	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 16.071.11-002881-1077-2016	
Итого за Завтрак	400	9,5	17,2	58,1	437	0,364	2,520	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,037	0,024	0,005		
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,90	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	79	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,90	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп овощной на мясном бульоне	300	2,5	2,3	14,0	66,3	0,23	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	306,25	2,38	6,55	0,00	1,25	0,03	86	2015
Жаркое по-домашнему	300	24,4	6,3	21,7	240,0	0,24	25,137	36,800	0,239	0,552	36,442	3,365	132,601	2,128	783,354	0,004	0,133	0,001	292	2015
Салат картофельный с овощами	30	6,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,06	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,16	42,3	0	0	0	70	2011
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	20,8	84,8	0,01	0,3	0	0	0,01	239,50	4,50	11,0	0,94	67,30	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	98,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,348	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-81	
Итого за Обед	660	37	9	57	511	0,555	50,600	39,473	0,232	1,725	407,354	58,411	486,659	6,959	932,635	0,023	1,383	0,003		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,5	28,3	130,8	0,02	0,00	24,02	0,11	0,01	4,44	13,80	43,05	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1	2015
Ватрушка с творогом	75	1,0	7,0	41,0	168,0	0,09	0	45	0,05	0,01	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,093	0,003	0,001	441	2015
Чай с печеньем соевым/сахаром	150	0,0	0,0	1,2	34,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	2,30	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Итого за Полдник	435	17,0	11,0	69,0	332,8	0,14	0	129,30	0,11	0,1	35,46	39,60	90,8	1,28	127,82	0,093	0,20	0,001		
Итого за день	1695	50,0	37,0	203,3	1269,6	1,099	60,120	268,500	1,776	1,597	743,954	169,771	850,538	9,305	1494,165	0,060	1,607	0,007		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	I, мг	E, мг			Se, мг
Каша овсяная молочная жидкая с маслом	180	5,0	7,2	36,4	242,4	0,25	0,50	69,62	0,50	0,25	134,17	27,72	162,14	0,55	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Каши с молоком	180	5,50	4,90	0,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,92	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,09	0,00	45,0	0,00	0,01	2,40	0,06	3,00	0,02	2,40	0,00	0,01	0,001	6	2015
Батон Подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,09	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТВ 00 71 11-602461077-2015	
Итого за Завтрак	400	13	29	50	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	395,4	1,5	650,0	0,050	0,015	0,005		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	160	3,6	3,6	6,0	88,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,90	14,04	17,16	3,432	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015
Итого за 2 завтрак	160	3,6	3,6	6,0	88,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,90	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0		
Обед																				
Суп картофельный с горохом колечками	200	5,0	3,8	17,5	138,3	0,20	23,93	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,78	50,13	0,00	0,13	0,00	87	2015
Лепешка-собой из муки	70	19,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,03	51,80	0,36	0,14	39,90	2,54	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	174	2015
Каши гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,30	0,00	0,01	0,09	18,76	156,90	239,62	5,31	30,98	0,00	0,00	0,00	179	2015
Салат овощной с майонезом	20	1,0	3,0	16,0	53,0	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,8	0,69	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси фруктов	160	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	5,60	16,80	3,36	268,00	0,00	0,00	0,00	353	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,097	0,000	0,000	0,000	0,032	6,012	8,346	29,658	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1007-2077-84	2015
Итого за Обед	650	33	28	128	877	0,7	23,6	75,1	0,6	0,8	462,3	160,7	441,4	12,2	426,9	0,024	0,11	0,001		
Употребленный алкоголь																				
Сыкт натуральный	170	14,0	26,8	2,9	391,2	0,0258	0,0258	391,1458	13,3658	0	121,0204	20,34	274,6702	3,0735	68,83	0	0	0	3 113	2015
Сироп поливиниловый	10	2,3	1,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,016	0	0,03	190	4,40	8,24	0,99	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015
Чай с лимоном с сахаром	180	0,0	0,0	12	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,30	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,000	411	2015
Батон Подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,09	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТВ 00 71 11-602461077-2015	
Итого за Полдник	390	19,0	35,3	16,1	501,8	0,0258	0,303	391,1714	13,357	0,066	216,120	38,660	317,710	4,334	142,090	0,012	0,000	0,113		
Итого за день	1620	69,2	64,6	209,9	1949,6	1,248	42,462	620,442	15,921	1,480	1095,378	298,987	1142,670	21,522	656,658	0,110	0,182	0,119		

3 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		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																				
Какао "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,6	6,0	18,0	255,0	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	18,360	90,880	0,364	38,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,8	75,9	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,240	6,700	0,956	30,120	0,000	0,000	0,000	111	2013
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,000	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 подорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,020	0,000	0,000	0,000	0,025	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,010	0,000	0,000	ТУ 02.03.01-002-0340377-2015	
Итого за Завтрак	400	7	14	34	471	0,144	0,120	69,000	1,972	0,079	21,960	31,730	99,180	2,120	118,280	0,036	0,300	0,002	тк	
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	19,00	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	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	19,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Гармошник дениградский с курей и сметаной	200	8,3	5,1	14,4	128,8	0,150	18,950	1,075	0,000	0,425	257,000	2,953	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	170	17,6	8,4	28,6	252,0	0,305	9,842	640,607	7,116	2,158	28,815	32,431	351,882	6,633	342,729	0,001	0,211	0,011	тк	
Соус молочный	20	1,0	2,0	1,4	27,6	0,046	0,720	0,010	0,000	0,006	15,400	1,400	1,050	1,600	16,400	0,030	0,000	0,000	398	2015
Панчет из шпикунки с изюмом	180	1,2	0,0	33,0	124,8	0,006	0,240	43,200	0,000	0,024	139,800	7,880	9,000	0,648	276,800	0,000	0,001	0,001	417	2015
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,5	10,7	80,0	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,348	29,058	1,336	38,571	0,017	0,000	0,000	ТУ 02.03.01-002-0340377-2015	
Итого за Обед	620	29	16	69	630	0,562	27,752	884,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,780	724,829	0,049	0,051	0,014	тк	
Уплотненный полдник																				
Вагетарианский салат	200	8,7	8,7	8,0	107,6	0,213	25,137	26,858	0,239	0,532	63,840	3,657	13,300	2,128	7,581	0,011	0,133	0,000	тк	
Чай с натуральным подсластителем 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	2015
Батон подорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,020	0,000	0,000	0,000	0,025	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,010	0,000	0,000	ТУ 02.03.01-002-0340377-2015	
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	11,2	194,8	0,233	25,257	26,858	0,239	0,568	78,960	17,177	48,760	3,328	69,141	0,013	0,133	0,000		
Итого за день	1520	44,9	37,7	103,7	1439,3	1,009	63,129	990,788	9,330	3,381	560,977	108,727	642,120	19,408	1189,846	0,093	0,501	0,002		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная запаренная с маслом	180	6,0	8,4	21,6	210,0	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	31,20	32,40	205,20	0,84	21,84	0,02	0,12	0,60	таблица 1	2013
Ковбейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	12,6	84,0	0,39	25,65	150,30	1,32	0,19	132,24	12,60	119,04	0,42	137,84	0,00	0,01	0,00	414	2013
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,08	3,00	0,02	2,80	0,000	0,01	0,01	6	2013
Яблоко вареное	47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	104,0	1,04	0,01	21,00	1,80	26,98	0,60	36,00	0,000	0,03	0,03	117	2013
Батон восточный	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	0,030	19	19 71 11-1062336075-2015
Итого за Завтрак	447	15,8	23,4	46,7	495,3	0,69	26,76	326,50	3,9	0,630	195,76	61,72	434,88	2,3	286,24	0,036	0,168	0,17		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,500	0,090	0,288	227,570	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,008	0,004	419	2015
Кондитерское изделие	17	1,9	3,0	11,0	87,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,380	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	ГОСТ 24991-2014	
Итого за 2 завтрак	197	8,5	7,9	20,1	189,0	0,112	15,460	38,400	0,090	0,318	239,950	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,048	0,004		
Обед																				
Суп картофельный со свиной	200	9,1	6,0	12,5	132,0	0,100	9,513	2,053	0,025	0,075	153,750	2,800	76,275	1,038	50,163	0,001	0,900	0,001	69	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,058	0,000	42,000	0,394	0,098	25,032	19,614	03,688	1,820	78,156	0,021	0,000	0,000	774	2015
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	133,0	0,189	30,633	30,574	0,109	0,152	31,990	24,013	74,930	0,083	501,125	0,004	0,047	0,000	339	2015
Нюки свиные	30	0,7	1,5	3,7	30,0	0,009	2,910	0,000	0,000	0,032	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	3,4	0,0	25,0	161,7	0,012	0,380	0,000	0,000	0,006	286,200	5,400	13,860	1,126	104,632	0,001	0,000	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	16,7	99,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,346	29,056	1,396	35,871	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3071-81		
Итого за Обед	660	24,4	17,9	87,4	624,1	0,423	41,315	71,636	0,495	0,378	514,439	66,868	306,051	5,929	957,267	0,044	0,547	0,001		
Упакоочный напиток																				
Пудинг из творога с подливой молочной	170	21,5	19,9	39,9	397,8	0,058	0,215	139,329	0,927	0,260	216,090	28,877	216,401	1,684	214,687	0,023	0,031	0,011	249089	2015
Кисель из ягод см	120	0,1	0,0	24,7	99,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	17,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,020	0,000	390	2015
Батон восточный	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	0,030	19	19 71 11-1062336075-2015
Итого за Упакоочный напиток	380	1,9	0,8	76,6	570,5	0,131	1,859	139,329	0,927	0,269	238,598	41,501	251,251	2,524	301,923	0,036	0,051	0,011		
Итого за день	1684	48,6	30,6	230,8	1867,1	1,326	81,394	378,925	13,412	1,611	1198,612	198,319	1178,112	12,915	1787,370	0,120	0,741	0,013		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	189	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	07,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2018
Масло сливочное порционная	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,95	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	0	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	189	0	0	3,0	75,0	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	11	2015
Батон батонированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,050	0,000	0,000	0,000	0,024	7,620	11,880	30,000	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	19	10.07.18
Итого за Завтрак	405	9,1	13,0	46,0	410,0	0,21	0,28	46,826	0,89	0,110	212,08	20,410	173,95	2,699	100,5	0,038	0,011	0,001		
2 завтрак																				
Сок	209	1,0	0,2	20,2	88	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	19	
Итого за 2 завтрак	209	1,0	0,2	20,2	88	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	209	2,9	6,4	9,3	104,4	0,036	13,850	0,000	0,013	0,425	265,000	2,675	101,200	1,510	514,488	0,004	1,750	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	70	8,0	7,3	3,9	112,0	0,012	0,012	11,700	0,351	0,055	19,539	1,193	68,328	0,573	53,818	0,002	0,001	0,001	204	2015
Макаронные изделия отварные	139	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,000	0,025	6,478	1,898	41,111	0,106	40,091	0,001	0,001	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,021	169,000	9,000	16,800	3,360	268,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	15,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,348	29,058	1,338	35,571	0,017	0,000	0,000	100	1.07.18
Итого за Обед	659	10	15	75	516	0,211	13,652	11,700	0,364	0,567	465,000	21,802	256,560	6,639	908,697	0,025	1,752	0,004		
Полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,0	0,180	1,404	55,884	0,074	0,252	157,356	6,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	193	2011
Чай с сахаром сдобрианным сахаром	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	511	2015
Машини	50	1,8	7,8	7,5	180,7	0,140	7,500	11,950	0,110	0,100	19,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	111	2015
Итого за Полдник	410	9,6	18,9	38,9	486,7	0,320	8,904	67,834	0,180	0,362	183,856	15,760	247,048	3,260	369,868	0,026	1,200	0,001		
Итого за день	1845	37,4	47,0	197,8	1922,6	0,781	27,548	178,070	1,366	1,670	663,956	69,478	631,998	13,129	1438,458	0,087	2,952	0,006		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Na, мг	Se, мг		
Итого за весь период	550	598	2581	18035	9,98	498,60	4989,80	90,80	10,95	8565,59	1998,90	5140,18	105,70	6028,00	0,98	19,88	0,43		
Среднее значение за период	55,0	59,8	258,1	1803,5	1,0	49,8	498,98	9,7	1,1	856,56	199,9	514,0	10,7	602,8	0,10	1,988	0,043		

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 "Дела класс" под ред. Мельникова М.П., Тугелькина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Яковлевой 2004г.