

первый
первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (рис, пшено)	250	6.9	12.8	49.3	292.3	0.1	1	62.3	0.3	151.9	177.5	42.9	0.9
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/н	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		525	12.63	14.92	94.85	535.05	7.6	2.6	62.3	1.2	182.93	198.86	110.36	2

ОБЕД

62	Салат из моркови с сахаром	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.иинном бульоне	200	6.7	1.9	18.8	171.6	0.19	0.64		14.24	33.9	61.1	23.7	1.7
255	Печень по-строгоновски (60/30)	90	14.04	10.20	3.20	139.90	0.1	5.04	2198.70	3.10	29.90	215.40	15.70	4.50
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
Б/Н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		730	28.38	18.58	121.08	772.34	0.38	8.39	2198.7	22.74	101.22	481.3	123.54	9.93
	ИТОГО	1255	41.01	33.5	215.93	1307.39	7.98	10.99	62,3/2198,7	23.94	284.15	680.16	233.9	11.93

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная со сливочным маслом	220	6.11	10,72	32,38	251	0.08	1.17	58	0.52	133.77	118.19	20.3	0.5
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/н	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	171.32	6	-	-	0.7	13.8	13.9	52.2	0.64
б/н	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		500	18.01	14.02	94.38	575.42	6.14	2.47	82.4	1.46	288.87	284.89	105.6	3.94

ОБЕД

52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.80	3.00	4.80	50.10	0.01	2.40	0.60	-	19.50	22.50	11.50	0.70
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.10	4.12	6.32	99.80	0.05	12.60		1.88	41.00	39.20	17.70	0.70
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9.18	10.70	11.34	179.82	0.05	0.90	41.31		40.95	14.85	60.21	1.08
309	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.10
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соь иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	750	22.47	23.59	114.07	747.05	0.22	16.6	41.91	3.89	131.46	243.27	163.33	6.6
ИТОГО:		1250	40.48	37.61	208.45	1322.47	6.36	19.07	124.31	5.35	405.08	528.16	268.93	10.54

Неделя: первая

День	четвертый
Неделя	первая

[illegible]

182	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	0.21	138.4	184.37	47.6	1.26
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	11.9	83.3	-	2.8	-	0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		495	16.33	16.52	97.48	622.45	7.69	3.97	58	1.12	170.95	206.17	115.3	2.46
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.80	3.00	4.80	50.10	0.01	2.40	0.60	-	19.50	22.50	11.50	0.70
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9.05	9.9	12.6	163.24	2.93	9.06	8	1.27	32.36	12.8	140.78	9.58
291	Плов из мяса птицы	200	16.90	10.50	35.70	305.30	0.10	6.03	19.46	0.50	46.30	175.30	51.04	1.90
388	Напиток из шиповника	200	0.66	0.28	20.80	88.20	0.01	100.00		75.60	211.30	3.40	3.40	0.60
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		730	31.24	24.63	96.56	723.6	3.08	117.49	28.06	78.23	329.31	302.15	229.82	15
ИТОГО:		1225	47.57	41.15	194.04	1346.05	10.77	121.46	86.06	79.35	500.26	508.32	345.12	17.46

День пятый
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7.6	12.25	39.15	296.87	0.1	0.8	20.9	-	17.1	180.6	38.6	0.75
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	13.33	14.37	84.7	539.62	7.6	2.4	20.9	0.9	48.13	201.96	106.06	1.85
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром		0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2.08	4.10	8.70	111.00	0.04	8.50		1.92	41.40	43.68	20.90	0.98
234	Котлета или биточек рыбные соусом № 333	50	6.59	4.95	8.50	105.80	0.05	0.80	16.80	2.90	51.30	115.30	39.70	1.00
333	Соус сметанный с томатом и луком	40	1.44	5.42	4.96	73.20	0.02	0.16	0.16		38.16	6.32	32.90	0.14
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		740	18.57	20.94	115.31	720.53	0.64	30.33	15.96	10.27	204.74	393.49	192.45	5.9
ИТОГО:		1265	31.9	35.31	200.01	1260.15	8.24	32.73	36.86	11.17	252.87	595.45	298.51	7.75

День
Неделя

шестой
вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7.5	13.6	53.7	367.5	0.075	1.2	68.5		160.7	196.75	45.6	0.75
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	19.62	17	118.25	706.75	7.6	2.5	92.9	0.9	313.15	338.65	137.64	3.55
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.80	3.00	4.80	50.10	0.01	2.40	0.60	-	19.50	22.50	11.50	0.70
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2.30	4.20	9.60	113.80	0.07	6.70		1.88	24.92	45.38	19.34	0.74
	Сосиска отварная	90	9.90	21.51	0.34	234.50				0.54	17.28	88.74	9.54	1.10
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.10
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
ИТОГО за прием пищи:		730	21.81	34.28	96.69	768.97	0.17	9.8	0.6	4.17	87.11	305.94	107.7	6.44
ИТОГО:		1255	41.43	51.28	214.94	1475.72	7.77	12.3	93.5	5.07	400.26	644.59	245.34	9.99

День седьмой
Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная со сливочным маслом	220	6.11	10,72	32,38	251	0.08	1.17	58	0.52	133.77	118.19	20.3	0.5
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/н	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	171.32	6	-	-	0.7	13.8	13.9	52.2	0.64
б/н	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		500	11.62	12.7	75.38	478.92	6.14	2.77	82.4	1.46	167.45	164.35	81.26	2.24
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2.08	4.10	8.70	111.00	0.04	8.50		1.92	41.40	43.68	20.90	0.98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10.50	10.50	3.20	149.40	0.04	0.60	27.10	0.45	27.30	71.10	10.00	0.63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.80	0.02			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль иодированная	1										437.51		
ИТОГО за прием пищи:		720	25.4	21.55	114.8	760.1	0.18	11.81	27.1	8	115.02	432.51	231.23	8.39
ИТОГО		1220	37.02	34.25	190.18	1239.02	6.32	14.58	109.5	9.46	282.47	596.86	312.49	10.63

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10.76	16	47.8	378.5	0.25	1.14	65.2	-	188.8	315.3	85.7	2.5
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	20		125.7	90	14	0.13
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	19.55	20.78	102.3	623.25	7.79	2.44	85.2	0.9	331.75	422.7	165	3.43
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.80	3.00	4.80	50.10	0.01	2.40	0.60	-	19.50	22.50	11.50	0.70
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1.27	3.99	7.30	76.20	0.06	14.30		1.86	27.88	39.42	16.60	0.60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14.05	33.70	18.90	437.70	0.40	7.70		3.50	32.80	205.90	48.96	3.40
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		720	21.66	42.58	102.01	836.26	0.8	25.1	0.6	6.53	107.63	406.07	133.16	7.83
ИТОГО:		1245	41.21	63.36	204.31	1459.51	8.59	27.54	85.8	7.43	439.38	828.77	298.16	11.26

День	девятый													
Неделя	вторая	Энергетическая												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	9.1	5.4	47.8	276.2	0.2		6.25	0.15	5.1	163.8	56.3	3.2
376	Чай с сахаром	180	0.9	0.018	6.3	25.7	-	1.4	-	-	12.4	1.4	1.9	0.27
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		505	15.62	10.2	92.65	516.05	7.7	1.4	6.25	1.05	34.75	182.6	123.5	4.27
	ОБЕД													
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0.07	1.90	3.90	36.24	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.10	4.12	6.32	99.80	0.05	12.60		1.88	41.00	39.20	17.70	0.70
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8.70	11.20	8.70	171.90	0.30	2.00	39.00	94.95	63.50	58.70	55.80	0.50
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		730	17.81	23.64	111.1	719.76	0.42	25.4	39	107.13	141.32	287.9	145.14	4.83
ИТОГО:		1235	33.43	33.84	203.75	1235.81	8.12	26.8	45.25	108.18	176.07	470.5	268.64	9.1

День	десятый													
Неделя	вторая	Энергетическая												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7.6	12.25	39.15	296.87	0.1	0.8	20.9	-	17.1	180.6	38.6	0.75
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	19.72	15.65	103.7	636.12	7.65	2.1	45.3	0.9	169.55	322.5	130.4	3.55
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2.30	4.20	9.60	113.80	0.07	6.70		1.88	24.92	45.38	19.34	0.74
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14.10	13.60	13.20	231.66	0.15	0.70	27.20	55.44	48.40	64.80	17.90	2.90
309	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.10
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		730	25.91	23.43	111.65	765.05	0.34	10.11	27.2	63.41	114.23	291.2	126.16	7.94
ИТОГО:		1255	45.63	39.08	215.35	1401.17	7.99	12.21	72.5	64.31	283.78	613.7	256.56	11.49

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели	дни по меню	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		41.01	33.5	215.93	1307.39
2 день		40.48	37.61	208.45	1322.47
3 день		39.62	45.38	207.7	1388.01
4 день		47.57	41.15	194.04	1346.05
5 день		31.9	35.31	200.01	1260.15
6 день		41.43	51.28	214.94	1475.72
7 день		37.02	34.25	190.18	1239.02
8 день		41.21	63.36	204.31	1459.51
9 день		33.43	33.84	203.75	1235.81
10 день		45.43	39.08	215.35	1401.17
Итого за весь период:		399.1	414.76	2054.66	13435.3
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		39.9	41.4	205.5	1343.5
Завтрак и Обед составляет 50% от дневной нормы		50%-55% от нормы 77 г составляет 38,5-42,4 г	50% - 55% от дневной нормы 79 г составляет 39,5 г-43,5	50%-55% от дневной нормы 335 г составляет 167,5 г- 184,3	50%-55% от дневной нормы 2350 ккал составляет 1175 ккал-1295,2 ккал