

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша манная с маслом	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК						
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК						
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК						
Итого за Завтрак	330	10	16	74	387	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0	0							
2 завтрак																									
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК						
Обед																									
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	ТТК						
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК						
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК						
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК						
Итого за Обед	500	14	14	57	617	0,6	48,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	230,0	0,1	0,6							
Уплотненный полдник																									
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК						
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК						
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	310	15	9	34	305	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9							
Итого за день	1290	42	41	170	1379	0,8	75,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	248,9	0,1	3,5							

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Суп мясной с вермишелью с маслом	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	0	ТТК					
Молоко кип.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК					
Итого за Завтрак	330	11	17	39	427	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	0,0						
2 завтрак																									
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК					
Обед																									
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	6	169	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	0,07	ТТК					
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	0,02	ТТК					
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	285,0	1,30	0,02	0,02	0,02	ТТК					
Компот из ягод см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	ТТК					
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК					
Итого за Обед	500	21	19	76	582	1,6	45,8	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	271,6	0,1	0,1	0,1						
Уплотненный полдник																									
Рагу из овощей с мясом	150	5	6	10	188	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0,06	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК					
Итого за Полдник	320	16	17	27	302	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,02	0,02						
Итого за День	1250	49	53	152	1358	2,7	53,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	0,6						

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	ТТК										
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК										
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК										
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК										
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК										
Итого за Завтрак	377	26	20	77	463	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02												
2 завтрак																													
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК										
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК										
Обед																													
Борщ с картошкой со свиной и сметаной	160	5	3	15	120	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК										
Гуляш " Болоньезе"	50	8	9	10	98	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК										
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК										
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК										
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК										
Итого за Обед	500	16	16	71	468	13,4	48,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	224,2	0,2	0,2											
Уплотненный полдник																													
Ежики мясные со сметанным соусом	150	5	10	7	187	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК										
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК										
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК										
Итого за Полдник	320	10	11	117	301	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43											
Итого за День	1364	55	52	280	1359	13,5	88,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	2754,2	339,2	0,2	4,6											

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чская	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	7	20	180	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	ТТК						
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК						
Итого за Завтрак	330	10	18	72	364	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01								
2 завтрак																									
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК						
Обед																									
Суп полевой на мясном бульоне	160	4	3	14	119	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	ТТК						
Бефстроганов из отварного мяса	50	5	4	9	102	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	ТТК						
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК						
Напиток из смеси с/дф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК						
Итого за Обед	500	13	10	70	504	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01								
Уплотненный полдник																									
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК						
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	290	16	17	21	422	0,10	7	0,00	0,1	0,07	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01								
Итого за день	1220	42	45	173	1337	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0								

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	30	200	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	ТТК					
Молоко кпл.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК					
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК					
Итого за Завтрак	340	15	21	51	506	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,0	0,0						
2 завтрак																								
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК					
Обед																								
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2	2	8	177	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	ТТК					
Жаркое по-домашнему	150	7	5	7	170	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	ТТК					
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК					
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК					
Итого за Обед	490	11	8	33	467	0,3	20,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	164,7	0,1	0,1						
Уплотненный полдник																								
Денивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	150	9	15	11	221	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК					
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК					
Итого за Полдник	170	10	16	22	335	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02							
Итого за День	1150	42	40	111	1378	1,6	49,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2322,4	265,8	4,7	0,1						

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	ТТК						
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК						
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	26,33	0,00	0,01	0,0	ТТК						
Итого за Завтрак	330	9	20	41	439	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6							
2 завтрак																									
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК						
Обед																									
Щи с картофелем со сметаной	160	3	5	7	144	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	ТТК						
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК						
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК						
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК						
Итого за Обед	500	10	7	88	606	0,8	68,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	372,8	0,1	0,7							
Уплотненный полдник																									
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	6	5	10	123	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК						
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	350	12	27	44	323	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62							
Итого за день	1280	42	38	183	1415	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	508,3	0,2	21,8							

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чская	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры												
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	0	0	0																		
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	0	0																		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0																		
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	0	0																		
Итого за Завтрак	330	7	11	31	328	0,2	0,5	264,1	0,2	0,6	260,6	28,7	301,7	2,6	208,2	1,1	0,0																						
2 завтрак																																							
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	0	0																		
Обед																																							
Сул картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	0	0	0																		
Люля-кебаб из курицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	0	0	0																		
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	0	0	0																		
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	0	0																		
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	0	0																		
Итого за Обед	500	10	11	72	558	0,4	29,7	41,3	0,3	0,8	104,4	53,7	243,6	3,5	765,4	67,2	0,1	0,1																					
Уплотненный полдник																																							
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	0	0	0																		
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	0	0																		
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	0	0																		
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	0	0	0																		
Итого за Полдник	310	8	9	25	305	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9																					
Итого за день	1240	25	31	137	1238	0,7	37,4	368,5	0,7	1,5	437,7	139,4	712,6	12,3	1846,7	204,3	0,1	3,0																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге ти, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	411	431	1722	14066	6,1	385,5	4031,2	85,9	7,7	6275,1	698,0	5998,3	85,1	3535,0	0,5	11,70	0,0133				
Среднее значение за период	41,1	43,1	172,2	1406,6	0,6	38,6	403,1	8,6	0,8	627,5	69,8	599,8	8,5	353,5	0,05	1,17	0,0013				

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 "Дети плюс" под ред. Мопляного М.П., Тугальнича В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дашинской 2004г.