



**Меню для Ярославского промышленно-экономического колледжа им.Н.П. Пастухова**  
**1 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185	8,5	13,5	27,0	264	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Бутерброд с сыром 16/30	46	6,6	5,0	15,7	130	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015	
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>576</b>	<b>16,1</b>	<b>19,5</b>	<b>71,7</b>	<b>518</b>	<b>0,30</b>	<b>14,21</b>	<b>106,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>316,95</b>	<b>65,75</b>	<b>290,24</b>	<b>4,93</b>	<b>666,97</b>	<b>63,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,90</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	3,0	6,0	19,0	138	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	83,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Гуляш из свинины	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015	
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	26	1,6	0,6	7,2	46	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20					
Батон йодированный	30	2,5	0,7	16,0	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
<b>Итого за Обед</b>	<b>801</b>	<b>27,8</b>	<b>33,0</b>	<b>117,7</b>	<b>916</b>	<b>0,30</b>	<b>1,56</b>	<b>25,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,54</b>	<b>86,25</b>	<b>62,39</b>	<b>302,25</b>	<b>6,59</b>	<b>240,84</b>	<b>275,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,68	70,07	31,71	0,01		533	2003	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>78,0</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>57,9</b>	<b>60,5</b>	<b>267,4</b>	<b>1888</b>	<b>0,7</b>	<b>22,8</b>	<b>143,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>458,7</b>	<b>162,0</b>	<b>683,3</b>	<b>17,8</b>	<b>1434,9</b>	<b>374,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>			

**2 день, 1 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
<b>Завтрак</b>																				
Биточек рыбный с соусом	130	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,06			235	2015
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,0</b>	<b>517</b>	<b>0,24</b>	<b>26,11</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>80,82</b>	<b>53,59</b>	<b>169,57</b>	<b>3,43</b>	<b>858,38</b>	<b>196,98</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с перловкой	250	1,8	3,5	17,0	109	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Плов из свинины	250	15	19	40	514	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03	22,60	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	40	2,5	0,7	9,6	68	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0				
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,8</b>	<b>25,5</b>	<b>102,1</b>	<b>861</b>	<b>0,60</b>	<b>22,55</b>	<b>4,16</b>	<b>0,70</b>	<b>0,69</b>	<b>103,10</b>	<b>122,29</b>	<b>459,91</b>	<b>9,80</b>	<b>1130,28</b>	<b>260,50</b>	<b>0,06</b>	<b>22,67</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,0</b>	<b>18,0</b>	<b>55,0</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,8</b>	<b>59,5</b>	<b>221,1</b>	<b>1804</b>	<b>1,0</b>	<b>61,8</b>	<b>123,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>402,5</b>	<b>207,8</b>	<b>788,7</b>	<b>19,5</b>	<b>2648,4</b>	<b>473,7</b>	<b>0,1</b>	<b>25,6</b>		

## 3 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с маслом	210	22	22	42	481		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		225	2015
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Овощи свежие	80	0,8	1,6	2,8	19		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>670</b>	<b>0,07</b>	<b>38,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>280,05</b>	<b>66,60</b>	<b>350,94</b>	<b>3,42</b>	<b>518,05</b>	<b>10,80</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Биточек куриный с соусом	130	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофель отварной с зеленью	180	4,0	7,0	29,0	223	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25	1,5	0,4	5,2	44	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4				
Батон йодированный	28	2,8	1,5	15,3	68	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90				
<b>Итого за Обед</b>	<b>613</b>	<b>25,4</b>	<b>31,1</b>	<b>107,3</b>	<b>850</b>	<b>1,32</b>	<b>66,93</b>	<b>68,96</b>	<b>0,13</b>	<b>1,91</b>	<b>143,95</b>	<b>108,03</b>	<b>373,69</b>	<b>8,89</b>	<b>1467,06</b>	<b>450,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	15	2,0	2,5	6,0	78	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>68,0</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>64,7</b>	<b>68,0</b>	<b>255,6</b>	<b>1949</b>	<b>1,5</b>	<b>112,3</b>	<b>88,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,3</b>	<b>503,5</b>	<b>208,0</b>	<b>821,7</b>	<b>18,5</b>	<b>2503,2</b>	<b>490,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		



5 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Оладушки с джемом	185	8,5	10,8	69,0	290	0,3	1,2	83,6	0,3				180	140,12	21,20				ттк			
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50			125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015	
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13						0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05							0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,0</b>	<b>17,6</b>	<b>119,0</b>	<b>561</b>	<b>0,61</b>	<b>15,50</b>	<b>103,60</b>	<b>2,15</b>	<b>0,54</b>	<b>154,20</b>	<b>216,90</b>	<b>269,92</b>	<b>25,03</b>	<b>564,95</b>	<b>12,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
Свекольник	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2					40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60			83	2015
Котлета домашняя с соусом	130	16,3	15,9	8,7	244	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015		
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1						0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25			376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	52	0,07							0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3			
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05							0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>28,2</b>	<b>27,8</b>	<b>110,2</b>	<b>814</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>33,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>84,5</b>	<b>102,4</b>	<b>356,9</b>	<b>7,1</b>	<b>874,5</b>	<b>174,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,1</b>				
<b>Полдник</b>																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7				0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,5	4,9	28,0	174	0,10							18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10			
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		424	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>73,3</b>	<b>455,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>54,8</b>	<b>55,3</b>	<b>302,5</b>	<b>1830</b>	<b>1,1</b>	<b>30,2</b>	<b>169,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,8</b>	<b>390,1</b>	<b>358,6</b>	<b>770,0</b>	<b>38,7</b>	<b>1921,9</b>	<b>251,3</b>	<b>25,1</b>	<b>18,6</b>				

1 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
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	230	7,0	7,3	34,8	261	0,27	1,20	55,10	0,13	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	37	3,7	1,9	16,9	90	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Блинчик с вишней	75	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75						тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>114,0</b>	<b>518</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Гуфтелька мясная в соусе	100	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	278	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	298	0,39		24	1,00	0,20	22,11	145,60	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	26,60	2	43	2,3				
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,8</b>	<b>28,5</b>	<b>104,8</b>	<b>798,0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,9</b>	<b>35,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>114,4</b>	<b>204,4</b>	<b>400,5</b>	<b>10,5</b>	<b>807,0</b>	<b>175,4</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>78,0</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>46,8</b>	<b>45,5</b>	<b>296,8</b>	<b>1770</b>	<b>1,1</b>	<b>52,4</b>	<b>103,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,1</b>	<b>307,7</b>	<b>277,5</b>	<b>648,9</b>	<b>21,9</b>	<b>1990,2</b>	<b>271,7</b>	<b>0,1</b>			

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Курица с овощами	100	20,6	3,2	3,3	125	0,09	4,20	0,20		0,30	20,60	17,20	130,20	0,70	55,90	0,30	0,01		ттк	
Макаронные отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Кондитерское изделие	20	2,4	2,5	17,2	104	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35</b>	<b>13</b>	<b>108</b>	<b>687</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом	250	5,5	2,5	20,0	128	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Жаркое по-домашнему	250	10,5	8,6	43,3	379		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			ттк	
Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	2,5	15		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Компот из фруктов	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	36	3,0	1,0	9,0	62	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0				
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
<b>Итого за Обед</b>	<b>841</b>	<b>24,0</b>	<b>14,5</b>	<b>117,3</b>	<b>784</b>	<b>0,36</b>	<b>59,39</b>	<b>25,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,87</b>	<b>120,65</b>	<b>141,43</b>	<b>422,19</b>	<b>8,28</b>	<b>1678,75</b>	<b>232,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>70,3</b>	<b>444,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>68,1</b>	<b>36,9</b>	<b>295,1</b>	<b>1915</b>	<b>0,8</b>	<b>73,8</b>	<b>199,5</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>632,6</b>	<b>255,0</b>	<b>965,3</b>	<b>18,8</b>	<b>2521,4</b>	<b>437,1</b>	<b>25,3</b>	<b>6,0</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг творожный с джемом	180	24	10	39	348		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41			0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>12,3</b>	<b>75,7</b>	<b>523</b>	<b>0,1</b>	<b>41,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>		<b>291,8</b>	<b>65,5</b>	<b>338,3</b>	<b>5,6</b>	<b>737,8</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,2	112	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточек куриный с соусом	130	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	36	3,0	1,0	9,0	62	0,08				0,05	7,9	8,20	30,50	3	46	4,1				
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
<b>Итого за Обед</b>	<b>841</b>	<b>26,3</b>	<b>29,9</b>	<b>92,8</b>	<b>782</b>	<b>0,6</b>	<b>51,7</b>	<b>64,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>168,4</b>	<b>133,7</b>	<b>571,2</b>	<b>9,2</b>	<b>1421,4</b>	<b>210,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	15	2,0	2,5	6,0	78	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>67,0</b>	<b>401,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>145,6</b>	<b>34,2</b>	<b>135,1</b>	<b>6,6</b>	<b>626,8</b>	<b>65,7</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>62,1</b>	<b>50,6</b>	<b>235,5</b>	<b>1708</b>	<b>0,9</b>	<b>106,7</b>	<b>97,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>605,8</b>	<b>233,4</b>	<b>1044,6</b>	<b>21,4</b>	<b>2786,0</b>	<b>287,7</b>	<b>25,2</b>	<b>1,6</b>		



## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Ежики мясные с соусом	150	19	24	15	354	0,11	1,95	20,09	0,17	0,23	39,47	40,4	261,47	3,84	152,12	82,17	0,01		279	2015	
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	1,80	30	26,70	0,80	0,10	42,30	36,00	94,2	1,80	845,80	288	0,04		125	2015	
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05					0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>31,4</b>	<b>70,1</b>	<b>686</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	3,0	6,0	19,0	138	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Калуста тушеная со свиной	250	15,3	18,8	11,0	270	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	тпк		
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Кондитерское изделие	20	2,4	2,5	17,2	104	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Хлеб ржаной	40	2,5	0,7	9,6	68	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0					
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80					
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28,7</b>	<b>30,3</b>	<b>109,3</b>	<b>819</b>	<b>1,2</b>	<b>3,7</b>	<b>68,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>165,9</b>	<b>78,8</b>	<b>406,2</b>	<b>7,7</b>	<b>468,0</b>	<b>126,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>12,7</b>	<b>8,8</b>	<b>64,0</b>	<b>398</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>55,5</b>	<b>33,8</b>	<b>90,8</b>	<b>6,3</b>	<b>527,1</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>68</b>	<b>71</b>	<b>243</b>	<b>1903</b>	<b>1,4</b>	<b>29,8</b>	<b>110,1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>279,5</b>	<b>168,2</b>	<b>717,1</b>	<b>17,6</b>	<b>1198,8</b>	<b>328,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Оладушки с джемом	185	8,5	10,8	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20					тпк		
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9			379	2015	
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	361,4	2,6	0,01				
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>118,0</b>	<b>558</b>	<b>0,29</b>	<b>15,50</b>	<b>103,60</b>	<b>2,15</b>	<b>0,54</b>	<b>154,20</b>	<b>216,90</b>	<b>269,92</b>	<b>25,03</b>	<b>564,95</b>	<b>12,70</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Биточек рыбный с соусом	130	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015	
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	22	1,2	0,3	1,2	42	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7					
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80					
<b>Итого за Обед</b>	<b>847</b>	<b>28,9</b>	<b>19,7</b>	<b>118,3</b>	<b>786</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>62,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>73,8</b>	<b>72,7</b>	<b>254,9</b>	<b>5,1</b>	<b>312,2</b>	<b>268,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>73,3</b>	<b>455</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>63</b>	<b>52</b>	<b>310</b>	<b>1799</b>	<b>0,8</b>	<b>24,7</b>	<b>197,9</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>379,4</b>	<b>328,9</b>	<b>668,0</b>	<b>36,6</b>	<b>1359,6</b>	<b>345,6</b>	<b>25,2</b>	<b>1,6</b>			

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	760	708	3295	22915	15,1	636,9	1680,5	15,9	16,4	5045,8	3149,1	10091,4	280,8	24641,9	4924,1	177,2	61,6
Среднее значение за период	63,3	59,0	274,6	1909,5	1,26	53,08	140,04	1,32	1,37	420,48	262,42	840,95	23,40	2053,49	410,34	14,76	5,14

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.