

« 04 » 10 2025г.



Общество с ограниченной ответственностью
"Арсенал-Рославль"
Ильиников П.А.
2021 г.

Итого: 11 747 604 018 руб.

№

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг		В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Биточки с жареном	175	8,3	14,39	82,84	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1											
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8														
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62		0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1											
Суп вермишевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11									
Гречка из свинины	100	12,54	24,53	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,16	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293									
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80		0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2													
Итого за Обед	800	29,97	41,92	91,87	883,33	0,94	0,35	5,14	341,38	0,18	68,76	470,42	207,36	9,07	756,86	0,02	0,19	0,01										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	78,88	0,01	0,02	0,01	406									
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418									
Рисotto	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	333,6	0,01	0,01		386									
Итого за Полдник	380	8,25	8,34	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01										
Итого за День	1750	47,12	65,5	260,19	1828,61	1,09	0,57	17,24	414,33	0,79	149,08	609,04	250,78	19,41	1195,44	0,03	0,32	0,02										
2 день 1 недели																												
Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
2	3	Б	Ж	У	7	В1, мкг		В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	46,55	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Кекс чапный	100	6	4	40	220						5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Итого за Завтрак	550	28,2	19,55	101,27	663,81	0,17	0,23	1,77	51,97	0,13	172,86	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13	0,01										
Борщ со свежей капустой, картошкой	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63									
Тертники с соусом	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,6	267,91		0,02											
Маггариновые изделия открытые	180	8,55	5,18	54,64	289,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	76,42	12,81	1,3	96,93				218									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80		0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01										
Итого за Обед	820	23,82	35,14	114,01	867,73	0,55	0,25	31,81	396,31	0,44	125,55	203,1	77,31	5,5	888,45		0,12	0,03										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	78,88	0,01	0,02	0,01	406									
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418									
Сыроко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	333,6	0,01	0,01		386									
Итого за Полдник	380	8,25	8,34	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1750	60,27	63,63	270,74	1805,2	0,85	0,66	45,38	520,73	1,18	354,5	616,27	155,08	13,95	1588,83	0,02	0,28	0,05										

3 день 1 недели

У День 1 недели																								
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны								Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
		Б	Ж	У					B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Колета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94		0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271				
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74		0,06	0,04	0,04	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Батон модифицированный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	550	26,81	16,5	106,71	709,99		0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	96,92	382,27	98,32	3,75	231,6		0,11	0,01					
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16		0,12	0,08	18,88	222,42		22,22	81,69	29,37	1,11	54,571				82				
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	62,36	587,12		0,51	0,24	82,84	296,31		90,65	220,62	71,05	3,15	131,59		0,04	0,04	148,02				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25			0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	0,01	411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80		0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	19,88	41,21	103,46	859,14		0,67	0,34	101,82	526,23		126,27	336,55	110,42	5,57	192,75		0,01	0,16					
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26		0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	6,62	1,09	79,88		0,02	0,01	406				
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Рисоло	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	0,01	386				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66		0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,03	0,03					
Итого за день	1730	54,94	66,65	265,63	1912,79		1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2568,39		0,02	0,3	0,03				
4 день 1 недели																								
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны								Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
		Б	Ж	У					B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша рисовая молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84		0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13		0,02	0,01	199				
Бульона Ухаца	50	4,76	5,37	35,35	208,57		0,07	0,04	7,12	44,74	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Батон модифицированный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	550	13,98	15,2	101,66	599,72		0,2	0,25	1,53	80,55	0,21	169,38	229,11	47,87	2,55	320,36		0,01	0,13	0,02				
Ци из свежей капусты с картошкой	280	2,46	5,85	11,41	109,27		0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,84	399,67		0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03					
Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45		0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01	0,01	330				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	26,25		0,1		411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80		0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	27,66	44,09	97,34	898,65		0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1084,92		0,01	0,13	0,04				
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26		0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	6,62	1,09	79,88		0,02	0,01	406				
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Рисоло	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	0,01	386				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66		0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,03	0,03					
Итого за день	1730	49,79	68,23	254,46	1842,03		1,18	0,82	56,16	411,19	1,53	336,38	815,85	284,79	18,54	1818,76		0,03	0,29	0,07				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б			Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8	9	10															11	12	13	14	15	16	17	
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52		194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04					20							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1					411							
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8	18,4							418							
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01					3,8	13	2,6	0,24	18,4														
Итого за Завтрак	570	23,59	8,76	78,85	456,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52		218	291,94	47,9	5,01	237,94	0,01	0,14												
См.картофельный с горохом.	290	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24			42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01					87							
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51		29,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1					411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04						8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01					5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,01												
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51		89,82	422,68	128,01	6,76	1060,67		0,13												
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61		23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02					406							
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8	333,6		0,01					418							
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04		12	72,45	0,61		19,2	13,2	10,8	2,64	413,48	0,01	0,03					386							
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61		56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03												
Итого за День	1750	61,17	56,39	265,35	1829,4	1,13	0,84	31,53	992,15	1,64		364,09	823,62	203,22	18,32	1712,29	0,02	0,3												

Примеры лиц, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Тертленг с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91													
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	289,69	0,13	0,04	23,92	0,08	70,42	12,81	96,93		1,3	96,93				0,02									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25					218									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46					411									
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	112,75	815,56	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09			0,1	0,02									
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	32,77	59,08	24,54	0,93	435,6					99									
Жареное по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,63	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76													
Огулец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18					0,01									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25				70									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2					411									
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11			0,12	0,02									
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			0,01	0,01									
Сок из инжир-листья	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	0,01									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			0,01	0,01									
Итого за день	1730	47,45	86,95	259,27	2019,49	1,23	0,66	82,49	550,92	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2641,68			0,25	0,05									

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная молочная жидкая																											
	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199								
Коржик																											
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4													
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батончик к чаю																											
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак																											
	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	166,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01									
Суп вермишелевый с мясом																											
	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11								
Тфтели с соусом																											
	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91												
Каша гречневая рассыпчатая																											
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,02									
Чай с мянжик содержащем сахара																											
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		330								
Хлеб ржаной																											
	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411								
Итого за Обед																											
	800	26,54	40,37	101,11	873	0,76	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03									
Выпечное изделие																											
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406								
Сок в инд. упаковке																											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Рисово																											
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,9	2,64	33,6		0,01		386								
Итого за Полдник																											
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
Итого за день																											
	1730	54,69	67,66	289,78	1994,42	1,16	0,73	21,23	424,23	1,28	314,33	766,5	270,56	17,72	1422,17	0,03	0,28	0,05									
2 день 2 недели																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блинчики с джемом																											
	175	8,3	14,39	82,64	489,31		0,01		0,5		4,8	7,38	3,6	0,16					411								
Чай с низким содержанием сахара																											
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
Сок в инд. упаковке																											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													
Итого за Завтрак																											
	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418								
Суп картофельный с крупой																											
	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101								
Шницель из свинины																											
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03								
Макaronные изделия отварные																											
	180	8,56	5,18	64,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной																											
	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед																											
	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,58		0,12	0,04									
Выпечное изделие																											
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406								
Сок в инд. упаковке																											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Рисово																											
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,9	2,64	33,6		0,01		386								
Итого за Полдник																											
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
Итого за день																											
	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05									

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блинчики с джемом																											
	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01		0,1		4,8	7,38	3,6	0,16													
Чай с низким содержанием сахара																											
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
Сок в инд. упаковке																											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													
Итого за Завтрак																											
	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1										
Суп картофельный с крупой																											
	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,68	30,41	1,16	530,94												
Шницель из свинины																											
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03									
Макаронные изделия отварные																											
	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218									
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	10,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Хлеб ржаной																											
	40	2,6	0,4	16,3	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед																											
	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,38		0,12	0,04									
Выпечное изделие																											
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02	0,01								
Сок в инд. упаковке																											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406								
Рисово																											
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418								
Итого за Полдник																											
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,01	0,03	0,01								
Итого за День																											
	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16		0,01	0,25	0,05								

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
4 день 2 недели																											
Каша пшенная молочная жижица		250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,04	221,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199								
Кокс чайный		100	6	4	40	220													411								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1									
Итого за Завтрак		550	18,2	14,8	105,02	626,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7	0,01	0,14									
Борщ со свежей капустой, картошкой		280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63								
Котлета рыбная		100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2	0,01		271								
Рис отварной		180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01	332								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411								
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед		800	27,49	20,75	107,62	754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02								
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,98	0,01	0,02	406								
Сок в индуплаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6	0,01		418								
Рйблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01		386								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	345,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01								
Итого за день		1730	53,94	44,49	268,1	1723,77	0,68	0,67	40,14	463,62	0,92	372,15	771,52	213,88	13,79	1380,46	0,02	0,3	0,03								
4 день 2 недели																											
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
							В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом		140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04	249,09								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411								
Сок в индуплаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4			418								
Батон подорожанный		20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01		2,6	0,24	3,8	13	2,6	0,24	18,4											
Итого за Завтрак		560	22,2	8,23	76,29	475,47	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	205	274,83	45,6	4,94	224,98	0,01	0,14									
Сит картофеляый с горохом,		280	7,66	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87								
Ргул из овощей с маслом		280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148,02								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411								
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед		800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01								
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,98	0,01	0,02	406								
Сок в индуплаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6	0,01		418								
Рйблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01		386								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	345,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01								
Итого за день		1740	55,56	58,64	235,22	1701,27	1,13	0,89	109,3	682,94	1,1	407,34	748,24	197,72	18,58	2381,11	0,03	0,34	0,02								

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Тестерли с соусом																						
Макаронные изделия отварные	120	10,12	23,68	17,4	33,6	0,31	0,12	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02			
Чай с сахаром	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,04	20,8	0,08		25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218			
Батон калорийный	40	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411			
Итого за Завтрак	560	22,83	30,65	113,68	822,64	0,5	0,18	0,18	5,54	99,98	0,44	75,85	238,51	48,16	4,3	457,66			0,1			
Расходный лист/расходный																						
Гречка на гарнир	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	0,14	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71			82			
Каша гречневая рассыпчатая	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			293			
Чай с сахаром	180	9,12	6,29	41,18	237,45	0,31	0,15	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	14,434	4,88	275,22			330			
Хлеб ржаной	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411			
Итого за Обед	800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1165,76			0,02			
Выпечное изделие																						
Сок в индивидуальной упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14			72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			406			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8				418			
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			386			
Итого за день	1740	58,17	75,5	265	1980,49	1,54	0,73	0,73	38,78	536,59	1,12	202,88	821,88	283,92	19,71	2036,9	0,03	0,31	0,04			

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Шницель из свинины																												
Рис отварной	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,84	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03										
Чай с сахаром	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332									
Батон поджаренный	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Итого за Завтрак	550	22,32	38,22	107,01	863,67	0,54	0,22	0,9	44,84	0,72	52,53	319,7	75,56	4,5	421,37			0,1	0,04									
Суп из овощей																												
Жаркое по-домашнему	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99									
Орбурек консервированный	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01										
Чай с сахаром	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70									
Хлеб ржаной	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Итого за Обед	800	16,57	47,85	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11			0,12	0,02									
Выпечное изделие																												
Сок в инд. упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			0,02	406									
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			0,03	386									
Итого за день	1730	47,14	94,81	253,53	2087,61	1,27	0,69	77,85	498,56	1,62	193,05	718,69	199,88	16,04	2606,96			0,25	0,07									
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
Итого за весь период		635,66	812,51	3174,09	22719,5	13,19	8,5	666,76	6471,64	14,66	3353,69	8642,77	2595,99	204,06	22988,15	0,26	3,47	0,54										
Среднее значение за период		52,988	67,709	264,508	1893,292	1,099	0,708	55,563	539,303	1,222	279,474	720,231	216,333	17,005	1913,179	0,022	0,289	0,045										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитах образовательных учреждений под ред. В.Т. Лапшиной 2004 г.