

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																													
90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41											ТТК		2015	
Котлета рыбная "Волжанка"	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04										312		2015
Картофельное пюре	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01										71		2015
Овощи натуральные свежие	10	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8												1,45		2015
Сыр (порциями)	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08											376		2015
Батон йодированный	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25														
Чай с сахаром 200/15	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,95	159,05	1,03	0,01												
Фрукт 1 шт	651	20,09	17	73,81	529	0,31	32,48	67,38	0,33	0,32	216,32	103,19	366,71	5,68	1 312,03	188,83	0,06	1,45											
Итого за Завтрак																													
Обед																													
270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07										96		2015
Рассольник Ленинградский с перловой, ухой 250/20	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01										62		2002
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76											302		2015
Рис отварной	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8												349		2015
Напиток из смеси сухофруктов	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96													
Хлеб ржаной	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01												
Кондитерское изделие	130	0,52	1	12,74	61		0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01												
Фрукт 1 шт	955	30,42	41	168,33	1 179	1,2	30,59	60,44	0,19	1,88	119,2	103,73	403,81	10,69	1 115,88	238,54	0,1	0,07											
Итого за Обед																													
Итого за день		50,51	58	242,14	1 708	1,51	63,07	127,82	0,52	2,2	335,52	206,92	772,52	16,37	2 427,91	427,37	0,16	1,52											

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком стуженым 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02		223	2015	
	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
	215	0,2		15,03	81		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01				
Фрукт 1 шт	556	32,49	18	89,87	651	0,12	5,75	14,98	0,12	0,27	194,91	49,79	192,44	4,08	440,35	5,88	0,03				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, говядиной 250/10	260	7,85	5	19,46	152	0,27	10,85	0,3		0,42	38,86	37,36	106,37	2,77	467,19	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Обед	1 016	39,56	40	147,61	1 105	0,63	40,03	40,72	0,25	0,71	137,48	115,17	431,61	12,68	1 319,62	261,07	0,06	0,08			
Итого за день		72,05	58	237,48	1 756	0,75	45,78	55,7	0,37	0,98	332,39	164,96	624,05	16,76	1 759,97	266,95	0,09	0,08			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		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	Na, мг				
Завтрак																								
Рыба Солнышко		75	14,31	11	9,4	188	0,04	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	55,54	60,02							ТТК	
Картофельное пюре		150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04						312	2015
Овощи натуральные свежие		60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,5	174	1,2							71	2015
Батон йодированный		35	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							376	2015
Чай с сахаром 200/15		215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									
Фрукт 1 шт		130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							
Кондитерское изделие		35	1,61	7	20,55	150		0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22								
Итого за Завтрак		700	23,24	25	100,07	714	0,34	54,06	0,35	0,28	108,66	90,67	231,12	7,67	1 422,5	140,61	0,05							
Обед																								
Борщ из свежих капусты с картофелем, говяжьей 250/20		270	5,56	5	12,38	122	0,1	19,2	0,3	0,41	44,7	28,39	87,62	2,16	328,81	85,47	0,03	0,07					82	2015
Плов со свининой		250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	45,9	54,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03					265	2015
Овощи натуральные свежие		60	0,34		1,2	6	0,02			0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	0,44							71	2015
Компот из вишни		200	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	1,46							342	2015
Хлеб ржаной		26	1,72		8,68	45	0,05			0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46	0,01							
Кондитерское изделие		70	3,78	14	49,33	341	0,05	5,13	9,28	0,08	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01							
Фрукт 1 шт		116	0,41		10,57	47	0,02	5,13		0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01							
Итого за Обед		982	26,82	49	158,48	1 197	0,37	31,32	17,61	0,54	145,24	129,08	444,01	9,19	1 105,49	256,29	0,08	17,1						
Итого за день			50,06	74	258,55	1 911	0,71	85,38	0,89	0,96	253,9	219,75	675,13	16,86	2 527,99	396,9	0,13	17,1						

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Сыр (порциями)	20	5,2	5		69	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	15	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	640	25,19	41	93,24	838	0,26	13,24	79,7	0,73	0,24	240,3	60,85	333,78	7,7	736,84	126,84	0,02	20		
Обед																				
Суп картофельный с горохом туш. жарой 250/20	270	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32		0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	991	58,44	51	148,2	1304	0,87	32,9	190	0,96	1,02	488,09	256,37	786,38	15,55	1704,5	186,39	0,17	5,67		
Итого за день		83,63	92	241,44	2142	1,13	46,14	269,7	1,69	1,26	728,39	317,22	1120,16	23,25	2441,34	313,23	0,19	25,67		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ 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	So, мг			
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76			ТТК
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71		2015
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	8	10,41	119	0,03		40	0,15	0,02	6,8	6,6	20	0,42	27,7	0,72			1		2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01				
Итого за Завтрак	611	14,62	36	59,91	624	0,17	8,68	47,39	0,59	0,21	70,79	83,88	242,73	6,26	607,7	47,12	0,04	16,76			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной 250/20	270	5,56	5	12,38	122	0,1	19,2	0,3		0,41	44,7	28,39	87,62	2,16	328,81	85,47	0,03	0,07	82		2015
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд. конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	0,29	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259		2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71		2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	7,6	34,8		2,2	8		349		2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,5	210,57	1,6	54,4	2,24					2015
Выпечное изделие	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533		2003
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Обед	1 050	41,6	28	149,57	1 036	1,58	94,27	128,97	0,66	2,16	416,05	161,48	649,82	13,71	2 545,92	266,72	0,13	4,28			
Итого за день		56,22	64	209,48	1 660	1,75	102,95	176,36	1,25	2,37	486,84	225,36	892,55	19,97	3 153,62	313,84	0,17	21,04			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5 Бутерброд с сыром 20/20. Какао с молоком витаминизированное Батон йодированный Фрукт 1 шт	255	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02			175	2015	
	40	6,7	6	10,28	121	0,04	0,14	57,6	0,19	0,07	180,4	13,6	117	0,6	43,8	0,72		2,9		3	2004	
	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015		
	25	1,88	1	12,65	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак		650	20,76	20	101,13	666	0,65	37,5	250,6	2,12	0,82	481,44	111,33	460,69	6,05	840,31	74,75	0,03	2,9			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом-курой 250/20 Бефстроганов из говядины отварной 50/50 Рис отварной Овощи натуральные свежие Компот из вишни Хлеб ржаной Кондитерское изделие Фрукт 1 шт	270	10,21	4	20,17	182	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	76,04	0,08	0,07		97	2015	
	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	0,1	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01			82	2002	
	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,36	0,6	55,31	60,76				302	2015	
	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2				71	2015	
	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44				342	2015	
	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,66	20,88	0,96	32,64	1,34						
	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
Итого за Обед		990	31,26	41	158,33	1 149	0,45	47,34	0,41	0,74	133,89	125,59	438,37	8,42	1 324,3	230,03	0,11	0,07				
Итого за день			52,02	61	259,46	1 815	1,1	84,84	332,01	2,53	615,33	236,92	899,06	14,47	2 164,61	304,78	0,14	2,97				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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
4 день, 2 недели																				
Завтрак																				
	100	16.97	14	10.1	239	0.07	2.14	34.2	0.11	0.13	120.65	19.84	167.27	0.75	119.45	23.41	0.05	1.73	ТТК	
Биточек из мяса птицы "Смак"	150	6.31	5	40.22	227	0.1		20.8	0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	0.01	2015	
Макароны отварные	60	0.34		1.2	6	0.02		6		0.02	13.8	8.4	25.2	0.36	84.6		0.01		2015	
Овощи натуральные свежие	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				2015	
Чай с сахаром 200715	25	1.88	1	12.85	66	0.04				0.01	5.5	8.25	21.25	0.5	32.75	0.9				
Батон йодированный	116	0.41		10.57	47	0.02	5.13		0.03	19.5	12.31	16.42	2.05	159.05	1.03	0.01				
Фрукт 1 шт	665	26.11	20	89.97	646	0.25	7.37	61	0.19	0.23	185.91	62.05	291.35	5.7	492.14	125.48	0.08	1.74		
Итого за Завтрак																				
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4.84	6	19.91	158	0.2	23.53	1.82	2.42	0.47	32.18	39.21	120.04	1.96	713.03	76.43	0.25	0.07	97	
Филе по-Варшавски	100	24.13	21	6.71	315	1.02		73.3	0.95	0.46	38.52	32.89	310.51	1.91	445.75	180.2		0.04	ТТК	
Картофель запеченный	150	4.4	16	35.86	304	0.26	44	0.09		0.15	47.76	52.14	133.15	2.4	1 239.23	291	0.07		2015	
Овощи натуральные свежие	60	0.66		2.28	14	0.04	15	0.1		0.02	8.4	15.6	12	0.6	174	1.2			2015	
Сок	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2			2015	
Хлеб ржаной	25	1.65		8.35	44	0.05				0.02	4.5	4.75	21.75	1	34	1.4				
Кондитерское изделие	70	6.83	12	43.75	309	0.06		19.51	0.17	0.05	17.24	8.97	47.75	0.74	127.49	0.35				
Фрукт 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.5	0.01				
Итого за Обед	1 000	42.83	56	149.8	1 293	1.69	95.53	94.82	3.54	1.22	183.4	173.26	673.5	14.27	3 334.9	535.18	0.33	0.11		
Итого за день		68.94	76	239.77	1 939	1.94	102.9	155.82	3.73	1.45	369.31	236.11	964.85	19.97	3 827.04	660.66	0.41	1.85		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																					
Булочка куриная	100	23.83	18	8.32	281	0.09	1.56	43.83	0.39	0.21	28.63	19.22	184.72	0.66	202.74	45.36	0.11	0.02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.77	6	39.62	248	0.31		21	0.08	0.15	20.47	138.84	209.05	4.9	264.1	60.48	0.01	0.01	302	2015	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5.4	5	10.28	104	0.04	0.11	43.2	0.14	0.06	136.4	11.85	92	0.55	39.4	0.72		2.18	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	40	3	1	20.86	105	0.06				0.02	8.8	13.2	34	0.8	52.4	1.44					
Батон йодированный	35	1.61	7	20.55	150			0.46			0.42	0.27	1.68	0.02	2.17	0.22					
Кондитерское изделие	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01				
Фрукт 1 шт	705	43.33	38	125.1	1 010	0.54	14.77	108.49	0.61	0.48	220.77	199.48	544	10.61	947.46	110.82	0.13	2.21			
Итого за Завтрак																					
Обед																					
Суп картофельный с зап. горошком, говяжьей 250/10	260	4.35	4	13.37	107	0.15	15.92	0.3		0.41	28.24	27.86	83.98	1.66	415.95	73.93	0.03	0.07	222	1983	
Плов со свиной	250	14.83	30	54.01	545	0.12	3.69	2.03	0.46	0.16	45.9	64.28	283.79	3.09	399.87	163.25	0.02	17.03	265	2015	
Овощи натуральные свежие	100	1.1		3.8	24	0.06	25	0.17		0.04	14	26	20	1	290	2			71	2015	
Компот из клубники	200	0.2		21.44	89		3.2				3.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.04			342	2015	
Хлеб ржаной	34	2.24		11.36	59	0.06				0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9					
Кондитерское изделие	70	3.78	14	49.33	341	0.05		9.28	0.08	0.03	8.12	5.04	31.76	0.38	40.88	4.64	0.01				
Фрукт 1 шт	116	0.41		10.57	47	0.02	5.13			0.03	19.5	12.31	16.42	2.05	159.05	1.03	0.01				
Итого за Обед	1 030	26.91	48	163.88	1 212	0.46	52.94	11.78	0.54	0.7	125.12	143.39	442.13	9.6	1 366.81	246.79	0.07	17.1			
Итого за день		70.24	86	288.98	2 222	1	67.71	120.27	1.15	1.18	345.89	342.87	986.13	20.21	2 314.27	357.61	0.2	19.31			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	636,41	706	2 431,92	18 752	12,44	820,4	2 038,03	18,27	15,38	4 984	2 427,35	9 001,34	183,48	25 447,6	3 650,16	1,87	118,33
Среднее значение за период	63,64	70,6	243,18	1 875,2	1,24	82,04	203,8	1,83	1,54	498,4	242,74	900,13	18,35	2 644,76	365,02	0,19	11,83

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.Л., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.