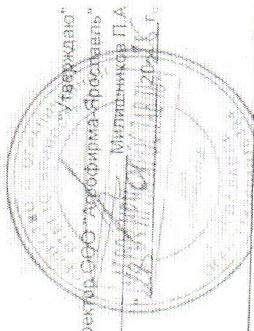




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевое качество (%)			Энергетическая ценность (калории)			Биотехнология			Микроэлементы (мг)			№ ред.				
		Б	Ж	У	Вт, кг	82, кг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мн	Fe	К	I	F	Se	
Щипцы из свинины	100	13,28	31,5	12,54	328,67	0,42	0,15	0,35	16,44	0,64	21,65	167,3	23,1	2,23	276,26	19	20	
Барабулька	200	5,09	5,22	53,36	269,74	0,05	0,04	27,9	0,08	16,08	111,66	35,56	0,8	73,86	0,93	118		
Салат с огурцом соусом из сметаны	205	0,25	0,05	10,17	43,01	0,01	2,1	0,5	7,25	9,34	5	0,83	33,25	0,1	0,01	332		
Багетный чизб	45	3,38	1,34	23,13	117,9	0,65	0,01	7,9	34,24	0,72	8,55	29,25	5,25	0,54	41,4	411		
Итого за Завтрак	550	22	38,09	39,6	232,32	0,53	0,21	7,9	34,24	0,72	8,55	317,55	75,51	4,45	424,77	0,1	0,04	
Суп вареный с мясом 250/15	255	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	126,76	0,01	111	
Гуляша из свинины	150	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,93	110,5	14,14	141,18	24,55	1,58	282,38	0,21	0,05	293	
Каша пшеничная развесовая	200	10,13	6,99	45,16	286,06	0,34	0,17	0,43	22,6	0,09	23,33	211,4	160,38	5,42	335,8	0,01	0,02	339
Чай с сахаром, пакетон 20/105	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,1	0,1	412		
Хлеб ржаной	30	4,95	0,3	12,6	56	0,03	0,01	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,1	0,02	0,01	0,02	0,02	
Итого за Обед	890	30,08	44,4	93,11	383,73	0,97	0,36	7,17	345,4	0,23	62,76	477,5	269,51	9,15	778,24	0,02	0,02	
Вспомогательные																		
Сос	100	11,38	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	1,01	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,31	133,14	0,04	0,02	426
Яйцо	200	4	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	—	—	3	2,6	—	—	—	0,04	0,02	418
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,73	0,17	0,03	10	120,75	1,01	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	386
Итого за день	1750	65,16	95,86	25,87	2,199,49	1,67	0,64	20,07	510,99	3,96	191,64	955,44	315,39	25,41	1,614,15	0,03	0,02	0,03



Барелей О.О. "Учебно-математический центр"
Магитзянов Г.А.
Подпись № 12045 д. г.

2 день 1 недели

Продукт/напиток/блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Биотин			Биотин			Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	Чайная кофейная водка	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Б, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se	Na	Рибо.
Чай зеленый с мятой	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Чай зеленый с мятой	257	8,09	13,47	45,34	337,94	0,17	0,22	1,67	30,72	6,21	164,94	207,88	46,78	1,98	263,99	9,91	9,03	1,93	1,93	
Сироповая 50/50																				
Сироп из киви	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,08	25,8	150	54	4,8	0,1	9,5	1,01	266,66	0,01	0,02	7	7	
Кафе на молоке	203	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	16,2	31	1,01	266,66	0,01	0,02	416	416	
Банановый	35	2,63	4,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0,01			6,65	21,75	4,55	0,52	32,2					
Яйцо	100	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0,02	10			16	47,01	47,01	2,2	27,8	0,61	0,61	366	366	
Итого за день	602	18,86	20,83	91,51	525,5	0,29	0,44	18,33	183,52	0,74	41,21	63	9,03	4,81	790,05	0,02	0,02	916	916	
Суп картофельный с грибами	250	5,67	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	125,48	38,64	1,51	66,76	0,01	0,05	0,01	0,01	35
Грибной суп из 7250	120	10,12	22,58	17,4	335,6	0,31	0,12	5,44	70,98	0,36	37,61	126,05	24,13	1,5	287,91					
Макаронное изделие отварное	183	8,95	5,12	54,64	299,69	0,13	0,04	25,62	0,08		72,71	70,42	12,01	1,3	96,93		0,02			
Пasta с начинкой соусом	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		216	216
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	35,5	7	0,55	48,5		0,02		411	411
Итого за Овсянку	550	28	49,61	120,87	962,41	0,31	27,67	362,6	4,47	107,73	356,97	37,18	57,1	1,113,19	0,01	0,02				
Выпечка пшеничная	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,73	120,75	1,01	38,45	134,34	14,37	1,61	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	406	
Хлеб	203	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8							
Яблоко	103	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	3							416
Итого за Печенье	400	12,68	14,37	89,16	450,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81	411,44	0,01	0,01			366
Итого за день	1492	57,54	76,04	281,54	2,653,44	1,69	1,02	55,7	553,87	6,22	393,19	947,24	218,58	17,33	2,316,38	0,04	0,02	0,02	0,02	
Продукт/напиток/блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Биотин			Биотин			Биотин			Минеральные вещества (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Продукт/напиток/блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	Чайная кофейная водка	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Б, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se	Na	Рибо.
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Чай из гересты с джином	190	22,83	8,63	60,95	431,65	0,99	0,36	1,03	35,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04	249	249	
Чай с несущим содержанием сахара	259	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	
Батончиковый	60	4,5	1,74	39,64	151,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
Яблоко	102	0,4	0,4	9,3	47	0,03	0,02	10			16	11	5	2,2	27,8		0,01			
Итого за Завтрак	550	27,88	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,43	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,02			386
Суп картофельный с брокколи	280	7,95	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	236,24	0,57	212,17	309,55	43,35	2,67	564,76	0,01	0,04	87	87	
Чай со смесью	220	14,45	28,57	52,35	62,5	0,41	0,14	4,41	50,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,54		0,03	118	118	
Чай с несущим содержанием сахара с глинкой 20/5	225	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,1	0,5			7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7							
Манник	50	2,75	0,5	7,76	32,54	0,04	0,05	0,09	12,7	0,09	22,23	35,94	5,69	0,55	45,5		0,02	0,02	0,01	
Итого за Овсянку	605	26,56	41,79	130,88	1,013,79	0,84	0,32	19,38	760,19	0,54	105,77	415,49	123,34	6,81	1,251,39	0,05	0,05	0,05	0,05	
Выпечка из пшеницы	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,73	120,75	1,01	35,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	406	
Запеканка	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			14	14	8							
Итого за Печенье	400	12,68	14,37	89,16	454,33	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,44	0,01	0,01	0,02	0,02	396
Итого за день	1725	69,22	86,98	311,35	2,135,38	1,2	1	41,11	680,54	2,12	433,35	919,39	244,01	16,52	2,032,26	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02

4 день 1 недели

Прием пищи/ наименование блюда	Масса/ грамм	Пищевое волокно (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Биатлон			Биатлон			Минеральное вещество (мг)			Но- ре- пти-	
		Б	Ж	У	Б1, кг	Б2, кг	С, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	20		
Пищевое волокно из стаканов	159	15.21	29.6	12.05	379.74	0.5	0.19	1.11	12	0.05	36.68	18.2	27.73	1.9	329.69	0.01	0.06	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и консервированными овощами	210	10.35	7.03	46.89	291.86	0.35	0.17	0.96	28.8	0.98	27.53	245.5	161.88	5.45	319.4	0.01	0.02	
Чай с сахаром, пакетик №95	205	0.25	0.06	15.18	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5	7.4	9.34	5	0.9	33.4	0.1	41.2	310.35	
Батон поджаренный	45	3.38	1.31	23.15	117.9	0.05	0.01	0.01	0.5	0.55	29.85	5.85	0.54	41.4				
Итого за Завтрак	360	25.19	38.2	1.37	812.46	0.9	0.37	4.7	41.3	0.16	30.16	455.89	260.31	3.79	703.98	0.62	0.18	
Суп картофельный с чесноком	240	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	0.13	205.92	0.25	30.98	84.39	1.42	630.92		0.01	
Запеченный картофель со зеленью	280	14.45	26.56	52.16	525	0.51	0.14	82.84	239.31	90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.04		
Хлеб ржаной	40	0.2	0.05	15.91	61.26	0.01	0.1	0.1	0.5	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.1	14.6		
Итого за Бел	300	20.99	34.93	162.37	897.73	0.62	0.19	104.76	523.83	0.25	115.03	349.95	111.83	5.14	517.2	0.32	0.01	
Влияние изменения	100	11.28	13.77	32.16	325.43	0.12	0.23	120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	133.4	0.01	0.04	0.01	0.01	
Сок	200	1	0.2	20.2	32	0.02	0.02	0.02	0.02	14	4.4	5	2.8	2.8		40.6		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.03	0.02	0.02	16	16	11	9	2.2		41.0		
Итого за Поптик	460	12.68	14.37	69.15	464.33	0.17	0.27	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.31	411.14	0.01	0.05	32.6	
Итого за день	1760	83.46	87.5	255.76	2124.62	1.76	1.03	118.95	715.88	1.42	283.64	976.49	343.57	21.48	3123.38	0.04	0.04	0.03
5 день 1 недели																		
Прием пищи/ наименование блюда	Масса/ грамм	Пищевое волокно (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Биатлон			Биатлон			Минеральное вещество (мг)			Но- ре- пти-	
		Б	Ж	У	Б1, кг	Б2, кг	С, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	20		
Каша пшеничная жареная с молоком	280	9.34	16.08	44.03	382.61	0.26	0.22	1.61	33.95	0.25	167.24	230.27	58.18	1.51	282.6	0.01	0.04	
Сыр горгонзола	10	2.6	2.61	34.4	16.03	0.03	0.03	0.08	22.8	0.43	106	64	4.5	0.1	9.5		10.2	
Каша на молоке	180	2.83	3	16.03	101.86	0.04	0.14	5.92	12.8	0.43	112.88	104.58	27.9	0.91	185.99	0.01	0.02	
Цитрусовый джем	35	2.63	1.02	17.69	93.7	0.04	0.01	0.01	0.01	6.65	22.75	4.55	0.42	32.2		41.6		
Батон поджаренный	460	0.4	0.4	9.3	47	0.03	0.02	10	17.63	139.55	0.73	16	11	9	2.2	27.8		
Яблоко	525	17.8	23.12	86.71	639.59	0.37	0.42	17.63	139.55	0.73	403.77	432.6	104.13	5.14	794.29	0.92	0.01	
Итого за Бел	810	27.75	53.08	14.5	960.89	0.69	0.29	42.2	278.37	0.72	144.44	337.4	79.37	5.98	915.93	0.13	0.05	
Цуккини из свежей кабачковой	280	2.95	5.55	11.41	109.27	0.06	0.07	41.3	235.51	0.25	54.78	56.84	27.08	1.04	470.98		7.3	
Шпинат из свежинки	100	13.28	31.5	12.54	380.67	0.42	0.15	0.6	16.44	0.64	31.55	167.3	28.1	2.33	276.96		0.03	
Макароны сливочно-сырные	180	3.56	5.18	52.64	299.69	0.13	0.04	0.04	0.03	22.71	70.42	1.3	9.93	96.93		11.8		
Чай с ягодами	200	0.2	0.05	13.01	61.26	0.01	0.01	0.5	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.1	21.3			
Хлеб ржаной	50	3.25	9.5	21	100	0.06	0.02	0.02	0.02	10	32.5	5	7	46.5	0.03	41.1		
Итого за Бел	810	27.75	53.08	14.5	960.89	0.69	0.29	42.2	278.37	0.72	144.44	337.4	79.37	5.98	915.93	0.13	0.05	
Влияние изменения	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	133.4	0.01	0.04	0.01	0.01	
Сок	200	1	0.2	20.2	32	0.02	0.02	0.02	0.02	14	4.4	5	2.8	2.8		40.6		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.03	0.02	0.02	16	16	11	9	2.2		41.0		
Итого за Поптик	400	12.68	14.37	69.16	464.33	0.17	0.27	16	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.31	411.14	0.01	0.05	
Итого за Абель	1795	59.23	60.57	272.97	2064.91	1.23	0.98	69.31	536.67	2.45	555.66	931.34	2144.87	17.94	2121.56	0.03	0.07	

6 День 1 недели

Противопоказания блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			Витамины			Минеральные вещества (мг)			Но-реп.		
		Б	Ж	У	Б1, мг	Б2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Фе	К	І	С
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Плов со свининой	230	14.45	28.57	52.38	525	0.41	0.14	4.41	520.48	0.45	25.62	228.26	52	2.15	397.34	26
Чай с сахаром	200	0.2	0.5	15.91	61.26	0.01	0.1	0.5		5.4	6.15	4.4	0.87	25.5	0.1	0.03
Батон поджаренный	36	2.05	6.37	15.42	74.6	0.63	0.01		5.7	19.5	3.9	0.36	27.6			411
Хлеб ржаной	160	6.4	0.4	9.8	47	0.63	0.02	10		16	11	9	3.2	27.8	0.01	0.01
Итого за Завтрак	550	17.3	29.69	92.61	711.86	0.47	0.16	14.51	520.08	0.45	52.12	297	79.3	5.58	638.19	386
Суп картофельный с соусом	280	7.86	4.9	24.79	173.11	0.23	0.1	13.38	225.24		42.17	189.55	43.65	2.67	394.76	37
Котлеты бычьи	100	17.77	9.78	17.63	236.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	249.37	50.65	1.5	86.2	0.01
Багеточный бутерброд	295	4.35	5.37	29.39	183.84	0.24	0.17	34.34	33.5	0.67	61.22	43.98	1.63	1.018.73	271	
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.5		5.4	5.24	4.4	0.87	25.15	0.01	0.01
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.26	0.02			10	32.5	7	0.55	46.5	0.1	411
Итого за Обед	830	33.43	20.6	167.32	775.16	0.73	0.45	43.08	276.14	0.19	184.46	509.76	149.89	7.22	179.44	0.02
Выпечка яичная	500	11.28	13.77	30.16	355.43	0.12	0.23		129.75	1.01	39.45	136.34	14.37	1.31	133.14	0.01
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8			405
Яйцо	180	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	16		16	11	5	2.2	276	0.01	418
Итого за Победник	490	12.68	14.37	99.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	151.34	31.27	6.81	411.14	0.01
Итого за День	1780	63.41	64.96	269.99	1.951.44	1.37	0.9	72.59	917.87	1.65	305.55	938.1	269.56	19.61	2.838.77	0.01
1 День 2 недели																
Противопоказания блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			Витамины			Минеральные вещества (мг)			Но-реп.		
		Б	Ж	У	Б1, мг	Б2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Фе	К	І	С
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Батон-сырка со сливками	160	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.6	27.73	1.9	329.65	0.01
Батон-сырка со сливками с овощами консервированными	210	10.35	7.03	45.88	291.56	0.36	0.17	0.96	28.8	0.08	27.53	245.5	161.68	5.45	319.4	0.01
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
Батончик ячневый	45	3.33	1.31	21.13	117.9	0.05	0.01	0.37	2.17	41.3	0.16	8.55	29.26	5.25	41.4	411
Итого за Завтрак	555	29.74	38.19	97.08	859.76	0.9	0.37				78.16	463.79	192.71	8.76	639.73	0.02
Суп вершковый с мясом	285	5.51	12.52	16.01	193.39	0.16	0.05	1.76	205.8	0.15	16.89	66.33	14.4	0.92	128.76	0.01
Творог с соусом ТОПО	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.21	0.12	5.44	70.68	0.36	37.61	126.03	1.5			111
Рис отварной	160	4.58	4.59	48.02	253.67	0.35	0.03		25.11	0.07	14.47	105.49	32.8	0.72	257.91	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	0.87	25.25	0.01
Хлеб ржаной	45	2.93	0.45	18.9	80	0.05	0.01				9	29.25	6.3	0.5	41.85	0.01
Итого за Обед	310	23.44	41.39	115.34	926.92	0.57	0.22	7.3	302.99	0.58	85.37	310.34	32.33	4.51	559.24	0.12
Выпечка яичная	500	11.28	13.77	39.35	325.43	0.12	0.23		129.75	1.01	36.45	146.34	14.37	1.81	133.14	0.01
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8			406
Яйцо	180	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10		16	11	9	2.2	278	0.01	418
Итого за Победник	490	12.68	14.37	99.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01
Итого за День	1765	65.86	93.95	281.58	2.242.11	1.64	0.85	7.75	464.14	1.75	231.99	966.47	313.41	20.08	1.627.11	0.03

2 День 2 недели

Прим.номер, количество блюда:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Биотин			Минеральные вещества (мг)			№ рец.				
		Бел.	Бел. мяк.	Углеводы	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	Т	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Итого за завтрак	257	6.09	13.47	35.34	331.98	0.17	0.22	1.67	63.72	0.21	168.94	207.88	46.9а	1.68	263.69	0.01	0.03	
Каша "Другой" жёлтая с маслом	19	2.5	2.61	34.4	0.03	0.68	25.3			103	54	4.5	0.1	9.5			199	
Салат овощной	269	3.14	3.33	17.82	15.42	0.04	0.16	6.53	22	0.53	125.42	16.2	31	1.01	236.66	0.01	0.02	
Каша из ячменя	150																7	
Чай с имбирем	35	2.63	1.02	17.99	9.7	0.04	0.01				6.65	22.75	4.55	0.42	32.2		416	
Батон	102	0.4	0.4	9.5	4.7	0.03	0.02				16	1.1	9	2.2	2.8			
Итого за завтрак	602	16.86	20.63	91.51	82.65	0.28	0.44	13.33	129.52	0.74	417.61	421.63	50.93	4.51	730.05	0.01	0.05	
Борщ со свежих картофеля,	280	2.34	5.83	15.15	123.13	0.07	0.07	26.67	259.21		51.98	62.44	30.17	1.44	441.31			
жареное																	63	
Шницель из свинины	160	13.28	31.5	12.94	369.67	0.42	0.15	0.6	16.44	0.64	21.55	167.3	23.1	2.23	236.26			
Макаронные изделия отварные	150	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.34		25.92	0.08	22.74	70.42	12.81	1.3	95.93		3.03	
Чай с сахаром	260	0.2	0.05	61.01	61.26	0.01	0.1	0.5			5.4	5.4	4.4	0.87	25.25		218	
Хлеб пшеничный	45	2.93	0.45	18.9	93	0.05	0.01	0.28	26.97	0.72	110.64	29.25	6.3	0.5	41.85		411	
Итого за обед	285	27.31	43.01	116.64	984.75	0.67					342.97	110.64	317.62	81.76	6.31	0.02	0.01	
Выпечка из теста	190	11.28	13.77	39.16	335.43	0.12	0.23		126.75	1.01	58.45	136.34	14.57	1.81	133.14	0.01	0.02	
Сок	260	1	0.2	20.2	52	0.02	0.02				14	14	8	2.5			406	
Апельс.	160	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		418	
Итого за полдник	400	12.68	14.47	29.16	454.43	0.17	0.27	10	120.75	1.31	68.45	151.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	
Итого за день	1807	56.85	78.21	277.31	2.052.68	1.12	0.98	53.3	591.34	2.47	596.1	920.79	211.13	17.93	2.962.79	0.03	0.04	
3 День 2 недели																		
Прим.номер, количество блюда:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Биотин			Минеральные вещества (мг)			№ рец.				
		Бел.	Бел. мяк.	Углеводы	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe		К	Т	F	Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гуашь из теста с джемом 140/50	190	22.88	8.53	60.85	411.65	0.09	0.26	1.03	99.1	0.57	215.48	284.32	38.1	1.33	211.71	0.01	0.04	
Чай с изюмом солёным чайная	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5			5.26	8.24	4.4	0.85	25.1		249
Батон из цельнозерновой муки	80	4.5	1.74	30.64	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2		411	
Жёлтое	190	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	273			
Итого за обед	550	27.98	10.82	111.51	657.16	0.19	0.41	11.13	99.6	0.57	249.13	342.96	59.3	5.1	570.93	0.01	0.05	
Суп картофельный с горохом	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	226.24	0.45	42.17	103.55	43.65	2.15	564.76	0.01	0.03	
Чай с изюмом солёным чайная	220	14.45	28.57	52.38	52.25	0.41	0.14	4.41	520.48	0.45	25.12	220.36	52	2.15	357.34		87	
с лимоном 20/05	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.54	8	0.88	33.25		411	
Хлеб рожаный	50	3.26	0.5	2.1	100	0.06	0.02				10	32.5			45.5			
Макарни	805	28.56	31.79	130.68	1.013.79	0.34	0.32	15.98	780.19	0.54	106.77	415.49	123.34	6.61	1.051.09	0.01	0.02	
Чечевица из теста	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	39.45	126.34	14.37	1.31	131.14	0.01	0.05	
Сок	200	1	0.2	20.2	52	0.02	0.02				14	14	8	2.6			406	
Напоеко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		418	
Чай с плодами	400	12.58	14.37	49.16	464.43	0.77	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	-411.14	0.01	0.05	
Итого за день	1755	69.32	66.98	311.35	2.135.33	1.2	1	41.11	980.64	2.12	423.35	919.39	214.01	16.52	2.032.26	0.02	0.07	

4 день 2 недели

4 День 2 недели																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)				Энергетическая ценность (кал)				Балансинг								
		Б	Ж	У	ЧПИ	Б1, мг	В2, мг	С, мг	Д, мг	А, мкг	Б1, мг	Б2, мг	С, мг	Д, мг	К	И	F	Se
Наргиз с курицей с соусом	150	10.20	10.45	15.5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	
Рис отварной	160	4.50	4.65	48.02	252.57	3.95	3.03	25.11	0.07	14.47	189.48	32.9	0.72	56.47	0.01	0.01	0.01	
Чай с сахаром	200	0.2	0.95	15.01	61.26	0.03	0.01	0.1	0.5	0.01	16.25	4.4	0.87	25.25	0.1	0.01	0.01	
Биган-халва из яиц	25	1.86	0.73	12.15	65.5	0.03	0.01	0.1	0.5	0.01	17.75	16.25	3.5	0.3	23	0.01	0.01	
Итого за Завтрак	555	16.95	15.42	95.98	593.56	0.02	0.05	0.1	0.5	0.01	25.61	0.07	24.62	125.04	40.55	1.89	114.72	0.01
Расходники, посуда и т.д.																		
Чай из заварника	280	2.63	4.84	19.29	130.16	0.12	0.08	16.88	27.42	22.22	31.69	29.37	1.11	545.71	0.01	0.01	0.01	
Каша гречневая рассыпчатая	100	12.54	24.33	3.58	285.32	0.44	0.12	2.63	110.5	141.14	141.18	24.53	1.65	282.38	0.61	3.05	0.02	
Чай с сахаром	180	5.12	6.29	41.18	257.45	0.31	0.05	0.43	25.74	0.67	21	144.34	4.83	275.22	0.61	0.01	0.01	
Хлеб ржаной	200	0.2	0.95	15.01	61.26	0.03	0.01	0.1	0.5	0.01	18.24	4.4	0.87	25.25	0.1	0.01	0.01	
Итого за Обед	455	2.92	4.95	18.5	380	0.05	0.01	0.01	0.5	0.01	23.15	6.3	0.5	41.85	0.01	0.01	0.01	
Быстрое питание	605	21.42	36.95	97.96	324.19	0.92	0.17	22.24	35.44	6.07	11.76	47.52	208.94	2.54	110.41	0.02	0.01	
Сок	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	12.07	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.01	0.01	
Напек	260	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	1.16	1.16	14	34	6	2.6	0.01	0.01	0.01	0.01	
Итого за Поправки	100	0.4	0.4	9.6	47	0.03	0.02	10	10	12.97	1.01	68.45	161.04	31.17	2.2	27.5	0.01	0.01
Итого за День	1750	57.05	66.25	252.8	1891.22	1.17	0.59	32.34	51.05	1.15	164.83	76.4	290.95	17.54	1656.27	0.03	0.02	0.02
5 День 2 недели																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)				Энергетическая ценность (кал)				Балансинг								
		Б	Ж	У	ЧПИ	Б1, мг	В2, мг	С, мг	Д, мг	А, мкг	Б1, мг	В2, мг	С, мг	Д, мг	К	И	F	Se
Каша пшеничная с маком и сливками	260	9.34	16.09	44.83	362.61	0.26	0.22	1.61	91.95	0.25	187.24	230.27	38.18	1.51	283.6	0.01	0.04	
Сыр постный	10	2.6	2.51	35.4	0.03	0.08	25.3	100	64	4.5	0.1	9.5	1.01	104	205.66	0.01	0.02	
Каша на маке	200	31.4	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.56	22	0.53	125.42	118.2	31	1.01	0.01	0.02	0.01	
Батончиковый	35	2.63	3.02	17.93	94.7	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	6.65	22.75	4.55	0.42	32.2	0.01	0.01	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	10	18	31	9	3.2	27.5	0.02	0.01	0.01	
Итого за Завтрак	605	18.11	23.45	90.5	551.13	0.37	0.44	18.27	141.75	0.73	415.31	444.22	107.23	5.24	814.26	0.02	0.01	
Суп куринный с луком	260	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	36.38	94.33	39.34	1.42	650.22	0.01	0.01	
Рагу из свинины со свининой	260	14.45	28.55	52.36	525	0.51	0.24	82.84	298.31	0.05	96.65	125.62	70.08	3.15	135.59	0.01	0.01	
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	16.01	61.26	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	16	11	6	0.67	25.35	0.01	0.01	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	8.24	4.4	0.67	27.5	0.01	0.01	0.01	
Итого за Обед	840	20.99	34.93	102.37	807.73	0.59	0.39	104.78	553.83	0.35	135.65	349.25	111.89	5.88	208.26	0.01	0.01	0.01
Выпечка пироги	109	11.38	13.77	39.16	325.43	0.12	0.33	0.02	1.01	125.75	1.01	14.37	1.61	133.04	0.01	0.04	0.01	
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10	10	14	—	8	2.6	0.01	0.04	0.02	0.02	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	10	16	11	9	2.2	0.01	0.04	0.02	0.02	
Итого за Поправки	400	12.68	12.37	45.43	1923.29	1.23	1.1	120.75	101	161.34	31.37	6.81	311.14	0.01	0.05	0.02	0.02	
Итого за День	1405	51.78	72.75	262.03	1923.29	1.23	1.1	123.05	816.33	2.04	618.79	954.81	256.49	17.93	324.36	0.04	0.03	0.03

6 день 2 недели

Группы по назначению блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			Биатмин			Макроэлементы вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Белок	Б2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se	Hg	Fru		
Белки из мяса	550	15.81	25.8	12.06	372.74	0.5	0.18	1.11	1.2	0.68	35.65	18.18	27.78	1.9	363.62	0.01	0.06	718			
Каша гречневая рассыпчатая с овощами кислородивитами	210	16.36	7.03	46.69	291.56	0.35	0.17	0.96	28.8	0.08	27.51	245.5	16.58	5.45	319.4	0.01	0.02	362.96			
200/10	—	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Батон из цельнозерновой пшеницы	205	0.25	0.05	1.16	52.96	0.01	2.1	0.5	7.4	9.34	5	0.9	33.4	0.1	412	—	—	—	—	—	
Чай с сахаром 20/05	550	3.38	1.31	2.13	147.9	0.05	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
Итого за Завтрак	550	29.75	36.2	97.23	635.46	0.9	0.37	4.17	4.3	0.16	80.16	455.89	230.31	6.79	763.85	0.62	0.18	—	—	—	
Суп картофельный с горохом.	250	7.85	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	226.24	42.17	169.55	43.65	2.67	554.76	—	0.01	87	—	—	—	—	
Котлеты рыбные	100	17.77	1.95	17.63	266.94	0.13	0.15	0.26	16.8	0.12	26.02	259.87	50.86	1.5	86.2	0.01	0.01	271	—	—	
Картофельное рагу	250	4.35	5.37	29.39	193.54	0.21	0.17	34.34	32.5	0.37	61.22	192.96	43.93	1.63	1 067.73	0.91	0.91	—	335	—	
Чай с сахаром	250	0.2	0.05	15.01	61.26	0.5	0.1	0.5	0.5	0.5	5.4	5.24	4.4	0.87	25.75	0.1	0.1	411	—	—	
Хлеб пшеничный	50	3.25	0.5	2.1	10.6	0.35	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	46.5	0.03	0.02	—	—	—	
Итого за Обед	850	33.43	20.6	107.32	775.15	1.73	0.45	0.45	0.08	376.14	0.19	10	32.5	7	0.55	—	—	—	—	—	
Выпенное пюре	100	11.58	13.77	39.16	375.43	0.12	0.23	0.23	1.20	1.91	38.45	136.34	147.77	1.81	1 133.14	0.01	0.02	456	—	—	
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	—	—	—	—	—	—	
Яйцо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	2.8	—	—	—	—	—	
Итого за Пикник	400	12.63	14.37	69.16	484.43	0.17	0.27	0.27	1.0	1.20	7.5	1.91	88.45	161.34	31.37	9	2.2	276	—	—	
Итого за день	1750	75.9	73.17	273.71	2 094.04	3.8	1.09	0.99	92.25	435.19	1.36	333.49	1 136.99	391.57	22.82	2 824.45	0.03	0.39	0.04	—	—
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			Биатмин			Макроэлементы вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Белок	Б2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se	Hg	Fru		
Итого за весь персонал	755.63	924.09	3.334.26	24 149.39	53.49	11.5	721.75	8 915.88	25.17	11 321.64	3.215.5	239.21	27 696.45	0.35	4.9	0.7	—	—	—		
Среднее значение за персонал	62.367	77.038	277.855	2 070.824	1.373	0.958	60.146	658.013	2.227	355.954	943.47	268.042	19.154	2 305.538	0.029	0.349	0.058	—	—	—	

Нормативная документация:

СанПин 2-332-43560-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания воспитанников "Дома престарелых" под ред. Морозского М.П., Устинова Э.А. 2015 г.
Сборник решений на практике для организаций и должностных органов по делам труда. Министерства труда Российской Федерации. Редакция 2005 г.
Сборник решений бывшего и кипионных учреждений для предпринимательской деятельности общественного питания по общесоциальным нормам В.Г.Пантелеймонов 2005г.