

0 первый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
255	Печень по-строгоновски (60/40)	100	15.6	11.3	3.52	171	0.2	5.61	2443	3.44	33.24	239.32	17.47	5
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
342	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.1	103.14	0.01	0.8		0.07	15.3	4.6	6.4	0.9
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		840	31.74	27.23	122.62	834.88	0.53	10.56	#####	29.17	127.04	488.66	119.07	10.44

День: второй
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.6	5.15	7.9	124.75	0.06	15.75		2.35	51.25	49	22.12	0.9
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)	100	10.2	11.92	12.6	199.8	0.06	1	45.9		45.5	16.5	66.9	1.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		860	24.72	28.44	120.2	831.07	0.28	21.45	46.9	4.35	154.15	248.8	179.82	6.88

День: третий
Неделя: первая

			Пищевые вещества (г.)	Энергетиче	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
--	--	--	-----------------------	------------	----------------	----------------------------

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	60.40	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2.9	5.3	12.0	141.3	0.1	8.4		2.4	31.2	56.7	24.2	0.9
278.1	Гейфтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.20	61.60	53.79	72.00	19.98	3.26
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.1	103.14	0.01	0.8		0.07	15.3	4.6	6.4	0.9
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	соль иодированная	1												
ИТОГО		840	30.52	31.44	112.45	896.35	0.33	26.81	30.2	80.48	152.94	448.6	238.68	12.3

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1.4	10	7.3	125.1	0.31	9.6		4.5	31.16	43.16	19.5	0.83
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1.60	4.98	9.10	95.25	0.07	10.40	2.30	1.60	34.90	49.25	20.80	0.75
291	Плов из мяса птицы	250	21.1	13.12	44.6	381.6	0.13	7.5	24.25	0.6	52.8	219.1	67.55	1.4
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		830	28.12	29.07	120.96	822.83	3.87	28.2	26.55	7.5	137.96	412.71	154.15	5.24

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60

82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2.60	5.10	10.90	138.75	0.05	10.60		2.40	51.75	54.60	26.10	1.20
234	котлета или биточек	60	7.9	5.94	10.2	126.96	0.06	0.96	20.16	3.48	61.56	138.36	47.64	1
329	Соус № 329	50	1.8	5.65	6.2	83.95	0.02	0.2	0.2		47.7	7.9	41.16	0.18
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.5	164.7	0.16	21.79		0.2	44.4	103.9	33.3	1.2
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	21.2	23.52	123.26	816.94	0.41	37.6	20.36	14.08	250.31	458.76	230.5	6.44

День: шестой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2.9	5.3	12.0	141.3	0.1	8.4		2.4	31.2	56.7	24.2	0.9
243	Сосиска отварная	100	10.4	23.9	0.4	260.5				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1			1.2	5.8	44.6	25.3	1.3
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	46.8	0.0			0.3	4.6	17.4	6.6	0.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.5	7.8	42.0	0.0			0.4	9.2	42.4	10.0	1.2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		860	25.2	40.5	112.1	908.3	0.2	13.1	1.0	5.0	107.8	338.6	125.6	6.9

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60

82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3.4	6.8	14.5	185	0.06	14.1		3.2	69	72.8	34.8	1.6
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/40)	100	13.28	10.84	2.9	166	0.04	0.66	30.1	0.5	29.52	76.93	11.1	0.7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		830	30.14	25.64	123	885.38	0.19	18.81	30.1	12.02	153.52	516.93	281.1	10

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	73.05	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
99	Суп овощной на курином бульоне	250	2.1	6.65	9.1	104.65	0.07	17.9		2.3	34.85	49.25	20.75	0.75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14.05	33.7	18.9	437.7	0.4	7.7		3.5	32.8	205.9	48.96	3.4
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6	0.01	0.88		0.07	17.5	5.1	7.1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	46.8	0.0			0.3	4.6	17.4	6.6	0.2
б/н	Хлеб ржаной	35	1.6	0.5	9.1	49	0.04			0.4	10.7	49.5	11.7	1.4
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		805	19.58	44.4	81.06	825.76	0.55	43.28		21.93	126.15	355.35	110.31	7.27

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2

88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.6	5.15	7.9	124.75	0.06	15.75		2.35	51.25	49	22.12	0.9
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом 60/40	100	7.56	12.14	6.85	168.04	0.22	0.53	14.61	160.61	68.77	65.25	11.11	0.77
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
349	Компот из сухофруктов	200	1.15	0.3	47.2	146.8	0.02	0.8		0.2	5.8	46	33	0.9
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		860	20.55	31.7	131.75	816.73	0.39	21.08	15.61	163.46	169.12	313.29	115.03	5.61

День: десятый
Неделя вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	60.40	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
96	Ленинградски на курином	250	2.87	5.25	12	141.25	0.08	8.4		2.35	31.15	56.7	24.2	0.9
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15.69	15.08	14.65	257.4	0.17	0.81	30.2	61.6	53.79	72	19.98	3.26
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	200	1.15	0.3	47.2	146.8	0.02	0.8		0.2	5.8	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		850	27.99	29.43	121.75	854.75	0.37	26.81	30.2	81.01	126.84	264.9	124.28	7.1

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

1 день	31.74	27.23	122.62	834.88
2 день	24.72	28.44	120.2	831.07
3 день	30.52	31.44	112.45	896.35
4 день	28.12	29.07	120.96	822.83
5 день	21.2	23.52	123.26	816.94
6 день	25.2	40.5	112.1	908.3
7 день	30.14	25.64	123	885.38
8 день	19.58	44.4	81.06	825.76
9 день	20.55	31.7	131.75	816.73
10 день	27.99	29.43	121.75	854.75
Итого за весь период:	259.76	311.37	1169.15	8492.99
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)	25.9	31.1	116.9	849.2
Обед составляет 30% от дневной нормы	30% от нормы 90 г составляет 27,0 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	30% от дневной нормы 383 г составляет 114,9 г	30% от дневной нормы 2720 ккал составляет 816 ккал

