



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9					
ТТК 29 (289)	Рагу из птицы	230	16,00	15,40	20,00	282,60	2,57	14,88	0,01	2,57	48,36	142,23	50,85	2,48					
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,13</b>	<b>19,93</b>	<b>68,32</b>	<b>536,04</b>	<b>3,345</b>	<b>32,41</b>	<b>0,03</b>	<b>136,45</b>	<b>91,91</b>	<b>244,43</b>	<b>94,2</b>	<b>5,19</b>					
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5					
101	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87					
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44					
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45					
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,27</b>	<b>32,93</b>	<b>123</b>	<b>897,7</b>	<b>0,355</b>	<b>49,43</b>	<b>0,027</b>	<b>5,98</b>	<b>190,95</b>	<b>410,64</b>	<b>134</b>	<b>8</b>					
	<b>Полдник</b>																		
ТТК 30 (208)	Длппшевник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41					
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>18,86</b>	<b>15,26</b>	<b>50,44</b>	<b>414,54</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,071</b>	<b>1,93</b>	<b>248</b>	<b>292,34</b>	<b>50,6</b>	<b>1,84</b>					



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рещ	Прём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
209	Дйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
528	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	200	3,8	6,68	32,53	205,44	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01				
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76				
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>12,96</b>	<b>15,77</b>	<b>94,83</b>	<b>567,44</b>	<b>0,24</b>	<b>177</b>	<b>0,15</b>	<b>2,65</b>	<b>93,6</b>	<b>270,43</b>	<b>85,73</b>	<b>5,9</b>				
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,17	0	0,55	25,42	35,62	18,83	0,67				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85				
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91				
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>30,88</b>	<b>33,2</b>	<b>123,31</b>	<b>915,55</b>	<b>0,445</b>	<b>22,67</b>	<b>0,06</b>	<b>9,65</b>	<b>160,69</b>	<b>492,35</b>	<b>152,68</b>	<b>6,47</b>				
	<b>Полдник</b>																	
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64				
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20				
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,93</b>	<b>379,8</b>	<b>0,14</b>	<b>11,93</b>	<b>0,05</b>	<b>1,52</b>	<b>269,4</b>	<b>234,4</b>	<b>51,7</b>	<b>3,04</b>				

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российской продукции питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.



День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<b>Завтрак</b>																						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,70	33,42	24,57	18,36	0,88								
ТТК 23 (258)	Мясо дикуховое (говядина)	200	15,00	19,02	17,72	302,06	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20								
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44								
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>21,19</b>	<b>33,18</b>	<b>63,1</b>	<b>630,33</b>	<b>0,23</b>	<b>128,44</b>	<b>0,04</b>	<b>6,01</b>	<b>109,88</b>	<b>343,42</b>	<b>90,77</b>	<b>6,95</b>								
<b>Обед</b>																						
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22								
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05								
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60								
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55								
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08								
ПР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20								
<b>Итого за обед:</b>		<b>1035</b>	<b>36,02</b>	<b>28,16</b>	<b>122,01</b>	<b>888,79</b>	<b>1,45</b>	<b>223,19</b>	<b>8,90</b>	<b>142,76</b>	<b>403,32</b>	<b>890,68</b>	<b>208,70</b>	<b>13,60</b>								
<b>Полдник</b>																						
372	Яблоки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01								
ТТК 3 (5)	Булгерфроды с мясными кулиндрными изделиями (биточки рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88								
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28								
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>	<b>18,21</b>	<b>22,51</b>	<b>48,04</b>	<b>464,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,33</b>	<b>0,027</b>	<b>0,67</b>	<b>40,11</b>	<b>196,98</b>	<b>46,52</b>	<b>4,17</b>								



День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																								
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																								
<b>Завтрак</b>																																						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,48	27,18	30,1	16,51	0,76																								
ТТК 32 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88																								
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21																								
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36																								
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01																								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																								
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93																								
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>22,07</b>	<b>22,97</b>	<b>78,54</b>	<b>609,47</b>	<b>0,35</b>	<b>36,86</b>	<b>0,03</b>	<b>7,53</b>	<b>147,77</b>	<b>379,39</b>	<b>95,64</b>	<b>4,59</b>																								
<b>Обед</b>																																						
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08																								
108	Суп картофельный с клецками/ с птицей	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6																								
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	21,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40																								
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																								
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																								
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08																								
*	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7																								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>36,96</b>	<b>29,03</b>	<b>132,03</b>	<b>933,33</b>	<b>0,395</b>	<b>29,48</b>	<b>0,084</b>	<b>7,91</b>	<b>281,85</b>	<b>460,86</b>	<b>122,14</b>	<b>6,21</b>																								
<b>Полдник</b>																																						
ТТК 14 (182)	Каша жидкая молочная (пшеница)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17																								
ТТК 31 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9																								
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>7,48</b>	<b>11,18</b>	<b>58,84</b>	<b>365,9</b>	<b>0,17</b>	<b>1,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>156,5</b>	<b>187,15</b>	<b>51,65</b>	<b>2,07</b>																								

\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

13,45

34,31

22,41

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рейс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	1,32	75	5,25	0,15					
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	0,05	1,2	1,5	0	0,01					
ТТК 49 (208)	Дашевник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70						
ТТК 8 (379)	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13						
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,65</b>	<b>88,11</b>	<b>662,69</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>418,0</b>	<b>424,9</b>	<b>78,9</b>	<b>4,6</b>						
	<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05						
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,60	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60						
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55						
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08						
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>33,86</b>	<b>31,16</b>	<b>131,57</b>	<b>962,31</b>	<b>0,465</b>	<b>196,39</b>	<b>0</b>	<b>9,36</b>	<b>170,64</b>	<b>451,44</b>	<b>139,82</b>	<b>9,9</b>						
	<b>Полдник</b>																			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						
ТТК 45 (488 ОП*)	Запеканка морковная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04						
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня заморозенная)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,06	12,94	7,50	12,90	0,06						
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>11,12</b>	<b>12,25</b>	<b>58,97</b>	<b>390,77</b>	<b>0,192</b>	<b>6,25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,78</b>	<b>112,54</b>	<b>237,9</b>	<b>103,97</b>	<b>3,1</b>						

14,37

35,38

24,36

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель: Мотивный М.П. — М.: ДеЛин плюс, 2011. — 1008с.  
\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тугельян В.А.



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
255	Печень по-строгановски	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00					
303	Каша вязкая гречневая	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97					
ПП	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,35</b>	<b>21,8</b>	<b>79,65</b>	<b>633,95</b>	<b>0,33</b>	<b>19,80</b>	<b>5,86</b>	<b>4,84</b>	<b>316,38</b>	<b>630,22</b>	<b>163,36</b>	<b>11,74</b>					
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9					
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10					
279	Тфтели 2-й вариант	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08					
ТТК 52 (204)	Макароны отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16					
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПП	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>31,89</b>	<b>31,79</b>	<b>146,39</b>	<b>999,21</b>	<b>1,021</b>	<b>39,02</b>	<b>0,09</b>	<b>136,91</b>	<b>417,89</b>	<b>418,09</b>	<b>121,81</b>	<b>8,97</b>					
	<b>Полдник</b>																		
ТТК 46 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	160	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92					
ПП	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоки)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>404</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>87</b>	<b>235</b>	<b>49</b>	<b>4</b>					

23,31

36,74

14,86

\* Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<b>Завтрак</b>																											
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,05	4,01	0,00	0,35	31,70	56,02	33,36	0,91													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00													
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44													
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64													
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	200	3	2,51	10,93	78,31	0,04	1,6	0,023	0	152,22	124,6	21,32	0,47													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33													
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,36</b>	<b>20,43</b>	<b>114,44</b>	<b>714,92</b>	<b>0,25</b>	<b>6,84</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>348,12</b>	<b>450,48</b>	<b>110,76</b>	<b>3,79</b>													
<b>Обед</b>																											
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5													
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	4,15	0,17													
235	Шницель рыбный натуральный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91													
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21													
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27													
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44													
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55													
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>24,47</b>	<b>26,19</b>	<b>114,56</b>	<b>816,4</b>	<b>0,347</b>	<b>87,85</b>	<b>0,1</b>	<b>7,045</b>	<b>169,52</b>	<b>441,45</b>	<b>115,13</b>	<b>7,05</b>													
<b>Полдник</b>																											
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	33,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24													
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8													
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>6,3</b>	<b>9,06</b>	<b>58,85</b>	<b>372,18</b>	<b>1,04</b>	<b>48,88</b>	<b>16,55</b>	<b>10,73</b>	<b>126,36</b>	<b>982,07</b>	<b>185,59</b>	<b>18,04</b>													



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																			
<b>Завтрак</b>																																	
71	Овоши натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9																			
ТТК 10 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64																			
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36																			
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15																			
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21																			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33																			
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																			
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>29,76</b>	<b>28,54</b>	<b>56,84</b>	<b>599,79</b>	<b>0,845</b>	<b>47,62</b>	<b>0,1</b>	<b>136,54</b>	<b>257,66</b>	<b>397,71</b>	<b>93,8</b>	<b>6,365</b>																			
<b>Обед</b>																																	
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	0,03	8,83	0	2,93	19,4	30,77	18,2	1,05																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	0	2,35	49,25	49	22,12	0,82																			
268	Колеты рубленные (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44																			
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03																			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40																			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55																			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,14</b>	<b>38,89</b>	<b>117,16</b>	<b>933,1</b>	<b>0,33</b>	<b>32,6</b>	<b>0,047</b>	<b>8,53</b>	<b>159,26</b>	<b>492,39</b>	<b>132,5</b>	<b>13,84</b>																			
<b>Полдник</b>																																	
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2																			
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83																			
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117																			
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>11,91</b>	<b>14,93</b>	<b>44,06</b>	<b>358,25</b>	<b>0,186</b>	<b>11,3</b>	<b>0,108</b>	<b>1,33</b>	<b>418,81</b>	<b>337,25</b>	<b>61,35</b>	<b>4,147</b>																			

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скуринин И.М., Тутельян В.А.



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ пед	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7						
	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	200	17,60	19,73	37,51	398,01	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3						
ТТК 26 (224)																				
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>93,03</b>	<b>665,18</b>	<b>0,22</b>	<b>11,9</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>417,8</b>	<b>460,5</b>	<b>85,3</b>	<b>3,66</b>						
	<b>Обед</b>																			
71	Овощи натуральные свежие (отрубы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5						
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,20	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87						
ТТК № 36 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	312,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12						
140	Свежая, тушеная в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38						
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25						
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55						
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08						
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>28,56</b>	<b>34,12</b>	<b>125,01</b>	<b>915,92</b>	<b>0,365</b>	<b>26,68</b>	<b>0,07</b>	<b>8,29</b>	<b>254,28</b>	<b>406,91</b>	<b>145,74</b>	<b>10,95</b>						
	<b>Полдник</b>																			
240	Фрикадельки рыбные	120	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06						
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53						
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>15,18</b>	<b>47,59</b>	<b>393,66</b>	<b>0,3</b>	<b>28,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>77,43</b>	<b>285,88</b>	<b>52,81</b>	<b>2,87</b>						

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.



День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																	
<b>Завтрак</b>																															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	5.00	6.47	60.40	0.02	6.80	0.00	1.08	43.50	28.16	13.33	0.55																	
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12.9	8.26	0.32	127.22	0.08	1.3	0.04	5.4	74.28	163.9	29.08	1.42																	
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.64	0.15	21.79	0.00	0.21	44.36	103.92	33.30	1.21																	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0.60	0.40	32.60	136.40	0.04	4.00	0.00	0.40	40.00	24.00	18.00	0.80																	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44																	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775																	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22.56</b>	<b>19.96</b>	<b>93</b>	<b>620.24</b>	<b>0.355</b>	<b>33.89</b>	<b>0.04</b>	<b>7.835</b>	<b>217.09</b>	<b>381.28</b>	<b>113.16</b>	<b>5.195</b>																	
<b>Обед</b>																															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.6	0.04	9.44	0	0.48	27.18	30.1	16.51	0.76																	
116	Суп с крупой и томатом-пюре	250	0.70	4.75	1.89	53.11	0.01	1.47	0.00	2.25	21.27	5.17	0.27	0.22																	
211	Омлет с сыром	200	23.88	27.23	3.39	354.15	0.13	0.42	0.49	1.09	348.67	416.32	29.09	3.65																	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня заморозенная)	200	0.32	0.08	28.2	114.8	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8																	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.4	24	107.00	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55																	
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.05	0.00	0.00	0.45	11.50	53.00	12.50	1.55																	
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желевый/фруктовый)	30	0.00	0.00	23.80	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.10																	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>31.79</b>	<b>38.96</b>	<b>104.09</b>	<b>887.62</b>	<b>0.299</b>	<b>16.73</b>	<b>0.49</b>	<b>4.92</b>	<b>433.12</b>	<b>552.09</b>	<b>79.87</b>	<b>7.63</b>																	
<b>Полдник</b>																															
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	200	14.4	12.81	20.4	254.49	0.09	20.57	0.04	12.27	84.27	189.20	47.87	1.80																	
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	180	0.46	0.16	25.97	107.16	0.01	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6	0.72																	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55																	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>405</b>	<b>16.71</b>	<b>13.17</b>	<b>58.37</b>	<b>415.15</b>	<b>0.15</b>	<b>25.43</b>	<b>0.04</b>	<b>12.92</b>	<b>106.57</b>	<b>236.3</b>	<b>67.97</b>	<b>3.07</b>																	

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель: Могильный М.П. - М.: Делта плюс, 2011. - 1008с.

\*\*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2010.-628 с.

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У

2720	92,00	383,00	2720
1934,876	67,10	68,94	261,29
71,14	74,55	74,93	68,22
Выполнение за период:	1	1	4
Выполнение от суточной нормы за период, %			

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

ЗАВТРАК

22,94	25,06	24,92	21,67
6240,05	225,51	229,23	829,86
624,01	22,55	22,92	82,99
Итого за период всего:	1	1	4
Соотношение:			
Выполнение от суточной нормы, %			

ОБЕД

33,64	34,54	35,26	32,35
9149,93	310,84	324,43	1239,13
914,99	31,08	32,44	123,91
Итого за период всего:	1	1	4
Соотношение:			
Выполнение от суточной нормы, %			

ПОЛДНИК

14,55	14,96	14,75	14,20
3958,78	134,61	135,70	543,88
395,88	13,46	13,57	54,39
Итого за период всего:	1	1	4
Соотношение:			
Выполнение от суточной нормы, %			



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
сладкой части:															
Яблоки	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
Груши	0,4	0,31	10,31	45,50	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3			
Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1			
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5			
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6			
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2			
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5			
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8			
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9			
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7			
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6			