

2 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" жидкая	250	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	67,5	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199									
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2		3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6									
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,5		0,05	0,12	0,12	38,7	130		96	6,75	0,15	14,25					7									
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22		0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416									
Витаминизированный батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02					11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Итого за Завтрак	550	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	181,72	0,87	464,55	469,86	98,54	3,03	592,88	0,02	0,05	0,01										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4		3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95									
Тертая с соусом 70/30	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				ТК									
Межродные 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									
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2				3,8	2,2	1,8	0,3	56,2				390									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01					7	22,75	4,9	0,39	32,55													
Итого за Обед	735	25,74	38,41	122,91	940,74	0,6	0,27	24,9	261		3,66	96,85	322,9	74,75	4,9	1 002,99	0,01	0,3	0,04										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02					14	14	8	2,8					418									
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				386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01		71,65	169,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за День	1 705	69,86	83,14	295,6	2 220,92	1,07	1,02	45,33	563,47	5,54		633,05	966,3	204,46	15,18	2 022,61	0,04	0,4	0,07										

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49		184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249									
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				411									
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				386									
Батон йодированный	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	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49		212,6	277,63	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15											
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202			37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				87									
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51		28,55	259,39	76,46	2,44	406,06				ТК									
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5			9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				411									
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02					11	35,75	7,7	0,61	51,15													
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,82	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51		86,6	403,99	122,74	6,37	1 003,01													
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02					14	14	8	2,8					418									
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				386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01		71,65	169,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за День	1 665	61,85	60,42	272,91	1 894,72	1,15	0,9	46,04	1 000,14	2,01		370,85	844,56	206,11	18,48	2 028,33	0,02	0,34	0,08										

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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							
Люд-кебаб из свиной шницель	100	15,81	29,9	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТК						
Каша гречневая рассычатая с овощами консервированными	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02			330 306						
200/20	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411						
Чай с сахаром, лимонком 200/10	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72											
Батон йодированный	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,49	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18									
Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с мясом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16		0,03			83						
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94					148 070						
250/30	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394						
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55											
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	302,83	97,87	5,09	1 763,87											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418						
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			386						
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05									
Итого за день	1 706	60,6	82,66	282,47	2 046,8	1,68	0,97	109,93	612,59	1,35	286,85	934,86	332,73	21,15	2 952,56	0,03	0,28									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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 пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04			199						
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3					6						
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02			416						
Выпечное изделие	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			386						
Яблоко	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	59,2											
Батон йодированный	640	17,46	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42	20,19	115,95	0,78	323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07									
Итого за Завтрак																										
Сыр из свежей капусты с картошкой	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53					73						
Шницель из свиной	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					ТК						
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218						
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394						
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03									
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1 043,87	0,7	0,29	38,23	285,12	0,72	130,12	392,72	87,4	6,77	1 004,06	0,03	0,03									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418						
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			386						
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05									
Итого за день	1 865	59,23	79,15	309,14	2 209,33	1,29	0,99	70,42	521,82	2,51	523,03	914,93	228,35	19,3	2 354,86	0,03	0,15									

3 День 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом 120(40)	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411											
Яблоко	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												
Батон подорожничий	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	12	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0,01	0,01	386												
Итого за Завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,86	558,58	0,01	0,15	249										
Суп картофельный с яндом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16	0,01	0,03	83										
Рагу из овощей со свиной с оводцами консервированными	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85	0,18	87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94	0,01	0,03	148 070										
250/25	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42	0,01	0,02	394											
Напиток из сухофруктов	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	0,1	7	7	22,75	4,9	0,39	32,55	0,01	0,01	394											
Хлеб ржаной	710	18,29	30,1	100,22	752,46	0,6	0,34	91,61	479,61	0,18	140,39	313,16	107,77	5,34	1 848,07	0,01	0,05	0,01										
Итого за Обед	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	12,075	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406										
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12	14	14	14	14	8	2,8	133,14	0,01	0,04	418										
Яблоко	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	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 630	52,83	53,06	253,51	1 721,36	0,92	0,96	116,59	686,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25	0,03										

4 День 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшениная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	199										
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02	90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6	0,01	0,04	6											
Сыр полужирный	12	3,12	3,13	41,28	41,28	0,04	0,04	0,1	30,96	120	76,8	5,4	0,12	11,4	0,01	0,02	7											
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416										
Батон подорожничий	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,02	55,2	0,01	0,06	416										
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06	416										
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,51	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	87										
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06	0,01	0,04	87										
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,1	411											
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02	11	35,75	7,7	0,61	51,15	0,61	0,93	41,55	0,01	0,03	411										
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,82	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01	0,01	0,14	0,06										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	12,075	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12	14	14	14	14	8	2,8	133,14	0,01	0,04	418										
Яблоко	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	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 737	60,62	83,8	286,21	2 154,12	1,39	1,01	41,41	1 108,56	2,43	591,3	1 041,29	260,66	17,06	2 046,04	0,03	0,25	0,08										

5 День 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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	ТК											
Патлетт куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	0,06	32,9	0,72	66,47					332											
Рис отварной	180	4,38	4,69	48,02	292,67	0,05	0,01	0,1	0,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,03	0,01	0,1	0,5	0,07	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6																
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32					0,1											
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,23	0,08	0,3	76,84	0,28	55,88	146,11	82,4	2,95	138,69					82											
Расольник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06	0,07	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24					293											
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38					418											
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					330											
Напиток на шиповника с мяжом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	0,07	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417											
Хлеб ржаной	55	3,58	0,35	23,1	110	0,06	0,02	100,5	404,98	0,07	78,08	478,49	207,43	8,6	1171,77					82											
Итого за Обед	785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	100,5	404,98	0,28	111,04	1000,06	435,92	11,12	1171,77					405											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14					418											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		0,07	14	14	8	2,8	333,6					386											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	19,2	13,2	10,8	2,64	466,74					0,01											
Итого за Подлник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74					0,05											
Итого за День	1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83					0,24											
Итого	579,58	Пищевые вещества (г)			282,394	20360,96	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										0,06		
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
Среднее значение за период	57,958	7,3471	8,2394	2,82394	2036,096	1,169	0,871	65,711	648,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2098,601					0,027	0,246	0,06									

Нормативная документация:
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Г. Лапшиной 2004г.