

2 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рец.	
		Б		Ж		У		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	22,5	0,07		1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				6		
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,5	2,6	5,2	0,48	36,8						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				386		
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0,45	18,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,87	794,05	0,02	0,06	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		
Тертые с соусом 70/60	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				174		
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	22,71	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	0,5	56,2				390		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01		
Итого за Обед	730	25,41	38,36	120,81	930,74	0,59	0,27	24,9	261	3,66	95,85	319,65	74,05	4,84	998,34	0,01	0,3	0,04	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		
Сак	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					416		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386		
Итого за День	1735	55,3	72,25	284,03	2021,55	1,04	0,99	53,23	501,27	5,39	581,78	906,47	204,1	16,52	2203,53	0,04	0,41	0,07			

3 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рец.	
		Б		Ж		У		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249		
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	411		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01			
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16		386		
Суп картофельный с горохом	200	5,52	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4			0,01	87		
Плов со свинойной с овощами консервированными 250/10	260	16,64	32,51	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	174		
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	411		
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01				8,4	27,3	5,88	0,46	39,06			0,02			
Итого за Обед	702	25,19	36,48	110,64	871,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,51	76,67	377,28	113,22	5,72	887,37	0,01	0,13	0,05			
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	406,04		
Сак	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386		
Итого за День	1652	66,73	62,04	292,99	2006,77	1,12	0,97	36,35	981,44	2,13	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,75	0,02	0,34	0,07			

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	4	5	6		8	9	10															11
2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02								
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12	0,01	0,01	0,28	0,5			5,88	5,74	1,82	0,05	19,04										
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71			4,1	0,5			9,25	10,44	5,6	0,91	41,4										
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9			0,05	0,01			8,55	29,25	5,85	0,54	41,4										
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	835,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18								
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16										
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/30	280	12,29	19,36	46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,35			80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03								
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100			0,02	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5										
Итого за Обед	730	18,69	24,13	80,66	695,62	0,63	0,33	91,28	450,34	0,18	0,18	132,6	312,58	99,97	5,25	1777,82	0,01	0,06	0,02	0,02						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04								
Сок	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02			14	14	8	2,8											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47			0,03	0,02			16	11	9	2,2	278										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01								
Итого за день	1699	61,29	76,72	242,86	1917,4	1,69	0,96	107,64	612,47	1,35	1,35	284,74	942,55	332,77	20,88	2906,28	0,04	0,29	0,05	0,02	0,02					

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		3	4	5	6	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th>	8		9	10	11															12
2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5			14,14	141,18	24,53	1,58	282,36	0,01	0,05								
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306			24,01	109,99	37,22	0,89	111,9										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1										
Батон йодированный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02		4,88			9,99	33,15	6,63	0,61	46,92										
Итого за Завтрак	551	21,21	35,4	86,32	749,19	0,56	0,2	4,88	417	0,16	0,16	53,09	292,56	72,78	3,93	466,3	0,01	0,15	0,01	0,01						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22			39,13	42,1	19,33	0,74	336,42										
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44			21,55	167,3	28,1	2,23	276,26										
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92			22,71	70,42	12,81	1,3	96,93										
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68			12,1	11,36	4,64	0,54	75,78										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100			0,05	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5										
Итого за Обед	730	27,45	41,5	119,95	969,63	0,69	0,3	110,68	276,26	0,72	0,72	105,49	323,68	71,88	5,36	831,89										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04								
Сок	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02			14	14	8	2,8											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47			0,03	0,02			16	11	9	2,2	278										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01								
Итого за день	1691	61,34	91,27	275,43	2183,25	1,42	0,77	125,56	814,01	1,89	1,89	227,03	777,58	176,03	16,1	1709,33	0,02	0,23	0,02	0,02	0,02					

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.				
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe		K	I	F	Se
		4	5	6	4	5	6																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,51	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05						
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					249	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							411	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278								
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16					386	
Суп картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01					87	
Плов со свиной с овощами консервированными 250/10	260	16,64	32,51	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	299,39	70,46	2,44	406,06						0,04	ТТК/306	
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					411	
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01				8,4	27,3	5,88	0,46	39,06								
Итого за Обед	702	25,19	36,48	110,64	871,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,51	76,67	377,28	113,22	5,72	887,37		0,13				0,01	0,05	
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						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								406	
Яблоко	100	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	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01				0,01	0,05	
Итого за день	1 652	66,73	62,04	292,99	2 006,77	1,12	0,97	36,35	981,44	2,13	406,57	894,52	205,02	17,61	1 874,75		0,34				0,02	0,07	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.				
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe		K	I	F	Se
		4	5	6	4	5	6																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Шницель из свинины	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								
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9							ТТК	
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		0,1					450	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5							411	
Итого за Завтрак	550	21,37	41,39	90,47	820,92	0,54	0,23	2,85	322,94	0,8	60,81	318,03	76,72	4,52	459,76		0,13				0,03	0,06	
Распльнич ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01				0,05	82	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,25	144,34	4,88	275,22		0,01				0,01	293	
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2							330	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55							390	
Итого за Обед	715	25,9	34,56	95,16	794,94	0,89	0,33	18,74	298,68	0,07	61,81	441,74	196,55	8,14	1 036,14		0,02			0,02	0,01	0,01	
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						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								406	
Яблоко	100	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	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01				0,01	0,05	
Итого за день	1 665	59,95	90,32	254,79	2 080,29	1,6	0,83	31,59	742,37	1,88	191,07	921,11	304,64	19,47	1 907,04		0,03				0,02	0,09	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б			У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	0,06		1,45	107,7							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01		0,2		4,2	78,24	14,23	0,04								
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8				0,48		4,1	4,1	1,3	0,04	13,6							
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66				4,1		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1					
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Итого за Завтрак	610	23,31	17,47	117,5	721,41	0,19	0,07	4,58	29,5	0,08	46,44	118,84	26,33	2,9	199,65		0,1					
Суп картофельный с яйцом	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							
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	280	12,29	19,36	46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03					
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5							
Итого за Обед	730	18,69	24,13	80,66	695,62	0,63	0,33	91,28	450,34	0,18	132,6	312,58	99,97	5,25	1 777,62	0,01	0,06	0,02				
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					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1 740	54,68	55,97	267,32	1 802,28	0,99	0,67	105,86	600,59	1,27	247,49	592,76	157,67	14,95	2 388,61	0,02	0,21	0,04				
Итого		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
		Б			У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
Итого за весь период		580,91	725,9	2 794,36	20 151,13	12,08	8,39	757,4	6 705,81	21,25	3 302,23	8 017,81	2 178,73	173,62	19 769,9	0,26	2,66	0,63				
Среднее значение за период		58,091	72,59	279,436	2 015,113	1,208	0,839	75,74	670,581	2,125	330,223	801,781	217,873	17,362	1 976,99	0,026	0,266	0,063				

Нормативная документация:
 СанПиН 2.372.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.