

2 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, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У														8	9	10	11	12	13	
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	251,59	0,01	0,03	0,01	199												
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3	0,01	0,01	0,01	6													
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,08	25,8	0,03	100	6,4	0,5	0,1	9,5	0,01	0,01	0,01	7													
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	415													
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	20,56	0,04	7,6	26	5,2	0,48	35,8	0,01	0,01	0,01	385													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,03	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	385													
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01													
Чай из свежей капусты с касторфелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51	0,1	54,78	58,94	27,06	1,04	470,99	0,01	0,01	73													
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	0,01	293													
Макаронные изделия отварные	180	8,55	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,01	0,01	218													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	406													
Итого за Обед	800	25,36	36,01	95,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01													
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	406													
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	14	14	14	8	2,8	8	0,01	0,01	0,01	418													
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	12,1	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	0,01	385													
Итого за Полдник	370	5,31	7,68	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01													
Итого за день	1780	48,92	66,73	252,99	1822,96	1,08	0,78	76,16	532,32	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2133,13	0,03	0,25	0,03													

3 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, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		8	9	10														11	12	13	14	15	16	
Пудинг из творога с ржемом 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	0,01	249/гтк												
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,1	0,01	411													
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	11,4	39	11,4	39	7,6	0,72	55,2	0,01	0,01	0,01	385													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	385													
Итого за Завтрак	565	29,65	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16	0,01													
Суп картофельный с горохом	260	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,17	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	87													
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34	0,03	0,03	гтк													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411													
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	48,24	0,03	0,03	гтк													
Манник	50	2,75	7,16	22,84	172,67	0,04	0,05	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1042,94	0,15	0,05	гтк													
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1042,94	0,15	0,05	гтк													
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,59	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111	0,02	0,02	539													
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	14	14	14	8	2,8	8	0,01	0,01	0,01	418													
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111	0,02	0,02	418													
Итого за день	1655	71,73	68,41	315,6	2174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1747,53	0,01	0,33	0,05													

4 день 1 недели

Применение 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
		Б	Ж	У	8	9															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Колбаса вареная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				271		
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	305	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9				450		
Чай с низким содержанием сахара с лимонкой 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411		
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	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22	4,31	323,4	0,28	105,9	378,45	98,93	3,81	272,75		0,11		0,01		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22				63		
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	299,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01			148		
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		411		
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2						
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,79	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11	0,01	0,17		0,01		
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				405		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				365		
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98						
Итого за день	1720	48,66	56,12	231,65	1639,65	1,04	0,69	122,69	895,1	0,63	290,02	794,06	236,97	16	2705,84	0,01	0,3		0,03		

5 день 1 недели

Применение 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
		Б	Ж	У	8	9															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Людл-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	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			177		
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		
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		411		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01			0,16		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63		
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			293		
Жареная 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	0,01			330		
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		411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2						
Итого за Обед	800	26,8	37,1	85,73	787,21	0,85	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1051,21	0,02	0,18		0,01		
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				0,01		
Итого за день	1650	69,63	89,3	261,81	2135,23	1,71	0,76	30,8	559,95	0,4	409,54	968,37	290,25	17,92	1660,69	0,03	0,36		0,02		

2 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, мкг	Минеральные вещества (мг)					
		4	5	6	7	8							9	10	11	12	13	
Каша пшенная жидкая	250	9,26	6,64	44,7	256,51	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	0,01	0,01	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02	10			10,45	35,75	7,15	0,66	50,6			385
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,11	457,22	109,83	5,48	833,96	0,02	0,07	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63
Лулуя 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	293
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	0,01	0,01	330
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		0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01
Итого за Обед	600	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 061,21	0,02	0,18	0,01
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01	395
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01
Итого за День	1 795	51,72	68,71	249,93	1 838,68	1,36	0,89	61,3	595,57	0,95	568,72	978,67	345,02	20,97	2 319,55	0,04	0,27	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, мкг	Минеральные вещества (мг)					
		4	5	6	7	8							9	10	11	12	13	
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/ТТК
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1	411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84*	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	385
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16	
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,65	43,65	2,67	564,76		0,01	87
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34		0,03	ТТК
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		0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,09	12,97	0,09	10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,64	5,69	0,36	49,24		0,01	ТТК
Итого за Обед	600	28,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1 042,94	0,15	0,15	0,05
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	216,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01
Итого за День	1 665	71,73	68,41	315,6	2 174,01	1,18	0,91	31,34	948,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1 747,53	0,01	0,33	0,06

6 День 2 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бифстегонов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05	794
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	27,9	0,5	0,08	16,08	111,66	36,55	0,8	73,85			332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87
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			111
Картофель тушеный	160	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17			111
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	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	60	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49	0,13	0,04	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,03	1,1			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	
Итого за день	1720	53,2	80,36	243,95	1923,24	1,5	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se
Итого за весь период	710,43	895,78	3185,18	23774,40	16,27	8,91	661,75	7547,39	9,8	4899,82	10405,54	2887,61	200,84	24234,79	0,22	3,7	0,49
Среднее значение за период	59,203	74,732	265,515	1981,20	1,356	0,743	55,146	628,949	0,817	408,318	667,128	240,651	16,737	2019,57	0,018	0,308	0,041

Нормативная документация:

СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалышиной 2004г.