



## 3 День 1 недели

| Принем 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 |  |  |  |  |  |  |       |

|                                   |     |       |      |       |        |      |      |      |        |      |        |        |       |      |        |      |      |  |     |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|--|-----|--|--|--|--|--|
| 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 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 |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| 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                  | 540 | 26,69 | 10,4 | 94,74 | 581,88 | 0,16 | 0,43 | 13,2 | 106,94 | 0,61 | 258,8  | 338,6  | 58,33 | 5,14 | 604,09 | 0,01 | 0,16 |  |     |  |  |  |  |  |

|                                                  |       |       |       |        |          |      |      |       |        |      |        |        |        |       |          |      |      |      |        |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|--|--|--|--|--|
| Суп картофельный с мясом                         | 250   | 3,34  | 5,29  | 16,25  | 126,31   | 0,13 | 0,12 | 19,5  | 227,7  | 0,22 | 27,66  | 84,28  | 27,54  | 1,27  | 562,7    |      | 0,01 |      | 83     |  |  |  |  |  |
| 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   |      |      | 0,03 | ТТК    |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре с овощами                      | 215   | 4,2   | 5,06  | 27,02  | 171,67   | 0,2  | 0,16 | 32,85 | 34,33  | 0,08 | 63,15  | 125,04 | 44,48  | 1,67  | 964,41   |      | 0,01 |      | 339/70 |  |  |  |  |  |
| Натуральный консервированный томат               |       |       |       |        |          |      |      |       |        |      |        |        |        |       |          |      |      |      |        |  |  |  |  |  |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 | 205   | 0,25  | 0,06  | 10,17  | 43,01    |      | 0,01 | 2,1   | 0,5    |      | 7,25   | 9,34   | 5      | 0,88  | 33,25    |      | 0,1  |      | 411    |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                                      | 45    | 2,93  | 0,45  | 18,9   | 90       | 0,05 | 0,01 |       |        |      | 9      | 29,25  | 6,3    | 0,5   | 41,85    |      | 0,02 |      | 406    |  |  |  |  |  |
| Выпечное изделие                                 | 105   | 11,84 | 14,46 | 41,12  | 341,7    | 0,13 | 0,24 |       |        | 1,06 | 40,37  | 143,16 | 15,09  | 1,9   | 139,8    | 0,01 | 0,04 | 0,02 |        |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                    | 920   | 35,84 | 56,82 | 126,4  | 1 163,36 | 0,93 | 0,69 | 55,25 | 405,76 | 2    | 168,98 | 558,37 | 126,51 | 8,45  | 2 018,27 | 0,01 | 0,18 | 0,06 |        |  |  |  |  |  |
| Итого за день                                    | 1 460 | 62,53 | 67,22 | 221,14 | 1 745,24 | 1,09 | 1,12 | 68,45 | 512,7  | 2,61 | 427,78 | 896,97 | 184,84 | 13,59 | 2 622,36 | 0,02 | 0,34 | 0,06 |        |  |  |  |  |  |

## 4 День 1 недели

| Принем 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 | Ca                        | P  | Mg | Fe | K  | I  | F  | Se |    |  |       |
| 2                               | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |  |       |

|                                    |     |       |       |        |        |      |      |       |        |      |        |        |        |      |        |      |      |  |     |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|--|-----|--|--|--|--|--|
| Каша пшеничная жидкая              | 250 | 12    | 10,75 | 55     | 364,75 | 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 |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом, сыром 10/20/40 | 70  | 8,28  | 13,63 | 20,69  | 239,7  | 0,05 | 0,08 | 0,16  | 96,6   | 0,13 | 210    | 157    | 14,25  | 0,7  | 58,8   |      |      |  | 3   |  |  |  |  |  |
| Какао на молоке                    | 180 | 2,83  | 3     | 16,09  | 103,88 | 0,04 | 0,14 | 5,92  | 19,8   | 0,48 | 112,88 | 104,58 | 27,9   | 0,91 | 185,99 | 0,01 | 0,02 |  | 416 |  |  |  |  |  |
| Витаминизированный йогурт          | 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 Завтрак                   | 620 | 23,59 | 27,86 | 103,54 | 764,73 | 0,39 | 0,45 | 19,69 | 165,35 | 0,73 | 506,92 | 502,05 | 111,08 | 5,74 | 863,99 | 0,02 | 0,07 |  |     |  |  |  |  |  |

|                                           |       |       |       |        |          |      |      |       |          |      |        |        |        |       |          |      |      |      |     |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|----------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|-----|--|--|--|--|--|
| Суп картофельный с горохом с мясом 250/10 | 260   | 9,02  | 9,29  | 21,69  | 206,79   | 0,37 | 0,11 | 11,95 | 202,28   | 0,1  | 38,63  | 120,78 | 42,34  | 2,62  | 544,15   |      | 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  | 406,06   |      |      | 0,04 | ТТК |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром, лимонном 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    |      | 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 |      | 406 |  |  |  |  |  |
| 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 |     |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                             | 860   | 39,61 | 55,99 | 152,48 | 1 273,48 | 1    | 0,52 | 21,06 | 914,98   | 1,62 | 123,03 | 552,95 | 138,37 | 8,24  | 1 162,1  | 0,01 | 0,17 | 0,07 |     |  |  |  |  |  |
| Итого за день                             | 1 480 | 63,2  | 83,85 | 256,02 | 2 038,21 | 1,39 | 0,97 | 40,75 | 1 080,33 | 2,36 | 629,95 | 1 055  | 249,45 | 13,98 | 2 026,09 | 0,03 | 0,24 | 0,07 |     |  |  |  |  |  |

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       | 6                              |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг   | А, мкг | D, мг   | Ca      | P       | Mg    | Fe       | K                         | I                         | F     | Se   |      |  |  |  |  |  |  |        |
|                                         |              |                      |        |         |                                |                                |          |        |         |        |         |         |         |       |          |                           |                           |       |      |      |  |  |  |  |  |  |        |
| 2                                       | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8                              | 9        | 10     | 11      | 12     | 13      | 14      | 15      | 16    | 17       | 18                        | 19                        | 20    | 20   |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Ежики из свинины с соусом 150/50.       | 200          | 15,21                | 36,3   | 19,02   | 464,1                          | 0,52                           | 0,16     | 7,75   | 68,4    | 0,63   | 29,01   | 202,42  | 40,32   | 2,29  | 420,94   |                           |                           |       | 0,03 | 444  |  |  |  |  |  |  |        |
| Бутерброд с сыром 20/40                 | 60           | 8,2                  | 6,38   | 20,56   | 173,6                          | 0,05                           | 0,07     | 0,16   | 51,6    |        | 207,6   | 154     | 14,2    | 0,68  | 55,8     |                           |                           |       | 3    |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01   | 61,26                          | 0,01                           | 0,01     | 0,1    | 0,5     |        | 5,4     | 8,24    | 4,4     | 0,67  | 25,25    |                           |                           |       | 411  |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Плюско                                  | 120          | 0,48                 | 0,48   | 11,76   | 56,4                           | 0,04                           | 0,02     | 12     |         |        | 19,2    | 13,2    | 10,8    | 2,64  | 33,6     |                           |                           |       | 386  |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Завтрак                        | 580          | 24,09                | 43,21  | 66,35   | 755,36                         | 0,61                           | 0,26     | 20,01  | 120,5   | 0,63   | 261,21  | 377,86  | 69,72   | 6,48  | 835,59   |                           |                           | 0,11  | 0,03 |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Рассоляник ленинградский с мясом 250/10 | 260          | 4,35                 | 8,8    | 17,23   | 166,2                          | 0,18                           | 0,09     | 16,86  | 203,34  | 0,1    | 20,82   | 95,9    | 29,58   | 1,23  | 527,14   |                           |                           |       | 82   |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Бефстроганов 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 | 294  |  |  |  |  |  |  |        |
| 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     | 0,1    | 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     |        |         |        | 10      | 32,5    | 7       | 0,55  | 46,5     |                           |                           | 0,03  | 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 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Обед                           | 890          | 39,98                | 53,52  | 132,22  | 1169,53                        | 1,07                           | 0,63     |        | 376,33  | 1,2    | 129,63  | 629,38  | 221,12  | 10,72 | 1257,49  |                           |                           | 0,03  | 0,23 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за День                           | 1470         | 64,07                | 95,73  | 198,57  | 1924,89                        | 1,68                           | 0,89     |        | 496,83  | 1,83   | 390,84  | 1007,24 | 290,84  | 17,2  | 2093,08  |                           |                           | 0,03  | 0,34 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого                                   |              | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины                       |          |        |         |        |         |         |         |       |          | Минеральные вещества (мг) |                           |       |      |      |  |  |  |  |  |  |        |
|                                         |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1, мг                         | В2, мг   | С, мг  | А, мкг  | D, мг  | Ca      | P       | Mg      | Fe    | K        | I                         | F                         | Se    |      |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за весь период                    |              | 239,85               | 400,61 | 1196,65 | 9611,06                        | 5,86                           | 4,36     | 207,69 | 3032,68 | 10,23  | 2220,12 | 4311,17 | 1007,15 | 66,15 | 9423,34  | 0,13                      | 1,37                      | 0,33  |      |      |  |  |  |  |  |  |        |
| Среднее значение за период              |              | 59,97                | 80,122 | 239,33  | 1922,212                       | 1,172                          | 0,872    | 41,538 | 606,536 | 2,046  | 444,024 | 862,234 | 201,43  | 13,23 | 1884,668 | 0,026                     | 0,274                     | 0,066 |      |      |  |  |  |  |  |  |        |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

Сборник рецептов на продукцию для питающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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