

2 День 1 недели

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	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 "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	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	0,08	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6									
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	17,88	34,4	0,03	0,03	0,08	23,8		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 поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Ролло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				386									
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										
Щи из свежей капусты с картофелем	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									
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293									
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	1,1	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218									
Компот из плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01										
Итого за Обед	725	23,06	32,06	95,05	762,09	0,62	0,22	51,42	332,33	0,06	96,17	265,72	65,41	3,88	820,8	0,01	0,07	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									
Ролло	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				386									
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	1705	45,62	62,78	251,59	1769,46	1,01	0,75	83,35	492,22	0,94	564,09	759,06	190,26	15,09	2041,33	0,03	0,15	0,03										

3 День 1 недели

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	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		2497тк									
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				411									
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				386									
Ролло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8													
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	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									
Говяд со свинойной	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				тк									
Напиток из шиповника с клюквом	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				417									
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9													
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	98,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27		0,03	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													
Итого за день	1565	67,24	60,02	294,96	2002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1669,86	0,01	0,21	0,05										

3 День 2 недели

Принем 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, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249/тгк											
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1	411											
Батон поджаренный	60	4,5	1,24	30,84	157,2	0,07	0,02	0,2			11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,1												
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	555	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	386											
Сул-картофельный с гороком	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		0,01	87											
Плов со свинойной	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	тгк											
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	4,54	0,34	75,78		0,01	417											
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												
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,99	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27		0,03	0,04											
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		0,02	538											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,02	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	1 565	67,24	60,02	294,96	2 002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1 659,86	0,01	0,21	0,05											

4 День 2 недели

Принем 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, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Наггетсы куриные	75	7,72	7,84	14,85	159,88	0,05	0,04		27,9	0,08	16,08	0,05	36,56	0,8	73,86		0,01	тгк											
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49		0,01	332											
Соеус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1	366											
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66		0,01				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92		0,1	411											
Батон поджаренный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02				40,98	164,61	53,87	2,59	235,82		0,1												
Итого за Завтрак	586	17,59	15,52	113,93	668,86	0,14	0,09	7,64	83,9	0,08							0,1	0,01											
Сул-картофельный с лимом	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											
Рагу из овощей со свинойной	250	12,29	19,36	33,72	359,96	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03	148											
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	23,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	394											
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												
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	688,93	0,64	0,36	94,01	523,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,53	1 927,61	0,01	0,06	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			0,01	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	385											
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	1 701	41,9	48,22	262,96	1 671,57	0,89	0,53	115,29	629,42	0,4	231,24	550,29	190,5	14,45	2 588,41	0,01	0,18	0,03											

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Котлета рыбная	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	0,01			271
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	0,01			450
Чай с низким содержанием сахара с лимонкой 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
Батон поджаренный	45	3,98	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	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
Рагу из овощей со свинойной	250	12,29	19,36	33,72	359,95	0,46	0,21	73,96	256,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01			148
Напиток из сухобруктов	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				394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	668,93	0,64	0,36	94,01	533,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,33	1927,61	0,01			0,01

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				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				386
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	0,01			
Итого за день	1665	47,35	53,19	244,47	1666,50	0,99	0,66	111,92	864,92	0,6	296,16	774,13	235,56	15,67	2625,34	0,01	0,19	0,03	

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Лягушка из свинойной	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	308,68	0,01			211
Макаронные 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
Чай с сахаром, лимонкой 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				411
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	515	26,87	36,91	97,28	820,99	0,66	0,24	3,21	38,42	0,16	72,49	281,06	49,49	4,46	467,61	0,01			0,16

Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
Гречка из свинойной	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01			293
Капша гречневая рассычатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01			330
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	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55				
Итого за Обед	725	23,34	32,96	87,69	740,48	0,76	0,31	28,18	398,05	0,06	87,44	388,79	176	7,63	966,27	0,02			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				
Итого за день	1540	63,77	84,01	251,56	2024,46	1,56	0,7	31,55	509,17	0,39	392,43	882,35	233,79	16,05	1544,89	0,03	0,26	0,02	

5 День 2 недели

Группа лиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	7		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								
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	0,06		ТК								
Каша пшенчава 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								
Батон кодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	530	28,88	37,59	88,96	809,5	0,87	0,36	1,64	38,24	0,15	72,43	439,6	183,02	8,23	656	0,02	0,17										
Ци из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,68	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73								
Гуриш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,05	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218								
Каша из яблук	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	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	730	23,3	32,11	97,67	773,29	0,62	0,21	41,42	331,33	0,06	92,37	266,57	64,31	4,37	848,85	0,01	0,07		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		0,02		538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Поддник	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	1560	65,74	84,84	253,22	2 045,78	1,63	0,72	43,22	452,27	0,38	397,3	918,87	275,63	16,56	1 615,85	0,03	0,26		0,02								
Итого	Б	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период	535,21	654,08	2 691,27	18 925,30	10,87	6,77	715,36	6 244,53	7,49	4 313,75	7 754,22	2 114,90	148,72	18 043,59	0,017	1,93		0,35									
Среднее значение за период	53,521	65,408	269,127	1 892,53	1,087	0,677	71,536	624,453	0,749	431,375	775,422	211,49	14,872	1 804,36	0,017	0,193		0,035									

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. Молчанова М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тугельяна В.А., 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательской общественной организации при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.