



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, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		Б	Ж	У	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						
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	0,01	0,08	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0,01	0,03	0,01	6						
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,03	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,03	0,01	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	0,01	416						
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	10	10	0,02	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0,01	0,01	0,01	386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386						
Итого за Завтрак	605	17,21	19,92	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	386						
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 овощи с соусом 70/50	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	0,02	0,02	0,02	218						
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	2	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,01	0,01	390						
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2	3,8	0,01	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,01	0,02	0,01	390						
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	24,9	261	3,66	95,85	319,65	74,05	4,84	998,34	0,01	0,3	0,04	406						
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	406						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	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	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	418						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386						
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	264,03	2021,55	1,04	0,99	53,23	501,27	5,39	581,78	905,47	204,1	16,52	2203,53	0,04	0,41	0,07	406						

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, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		Б	Ж	У	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						
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	0,05	249						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1	0,1	411						
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	10	10	0,02	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,01	0,01	411						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386						
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	0,16	386						
Суп картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6	0,51	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4	0,01	0,01	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	0,04	0,04	306						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1	0,1	411						
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01	10	10	0,02	8,4	27,3	5,88	0,46	39,06	0,01	0,02	0,01	411						
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	0,13	0,05	411						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,04						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	418						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386						
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	406,04						





3 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7	8															9	10	
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	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 горохой	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	259,39	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	0,04		406				
Сок	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	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		386				
Итого за день	1652	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	0,02	0,34	0,02	0,07				

4 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7	8															9	10	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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				0,03				
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				
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	0,02	0,06				
Рассольник 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				82				
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		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				
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	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	0,08	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	0,04		406				
Сок	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	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		386				
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	0,26	0,02	0,09				

5 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																			4	5	6	8	9	10	11	
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	0,06	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				761							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,01	0,48	0,2	0,06	4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				218							
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8						9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		305							
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		7,6	26	5,2	0,48	36,8				411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				46,44	118,84	26,33	2,9	199,65		0,1									
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				83							
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		148/70							
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				394							
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	1 777,82	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	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		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								
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	14,96	2 388,61	0,02	0,21	0,04	0,04							

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							
																		580,91	725,9	2 794,36	20 151,13	12,08	8,39	757,4
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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. 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. Лапшиной 2004г.