

3 день 1 недели

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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								
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,02	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	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 поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,02	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01									
Суп картофельный с горохом с маслом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	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		тк								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Напиток из шиповника с кислом	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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01									
Выпечное/кошачье/терское изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	97,34	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406								
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77	1384,42	1,1	0,57	98,91	980,44	1,72	141,51	605,28	148,87	8,51	1240,88	0,01	0,07	0,08									
Итого за день	1425	79,57	75,05	277,36	2110,17	1,29	1,11	98,91	1124,57	2,54	462,5	1049,68	213,44	11,8	1615,69	0,02	0,23	0,09									

4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ пп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se											
								4											5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02											
Каша пшенная рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	267,45	0,31	0,16	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01												
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												
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	540	23,77	31,97	86,23	729,69	0,76	0,3	8,74	285,64	0,56	54,83	391,6	182,28	7,92	655,24	0,01	0,11	0,02											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01											
Колбаса вареная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01												
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73	0,01	0,01												
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	70														
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42														
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											
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48															
Итого за Обед	926	34,84	33,15	143,1	1046,85	0,66	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	168,8	6,65	1835,05	0,04	0,04	0,02											
Итого за день	1465	58,61	65,12	229,33	1776,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	931,78	338,08	14,57	2490,29	0,01	0,15	0,04											

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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							
Блинчики с джемом Какао на молоке витаминизированный Кондитерское изделие Итого за Завтрак	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				5	9,24	4,5	0,2					тк							
	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							
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02									
	Солонка по-домашнему со сметаной и мясом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01	124						
Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Напиток из яблок сухих Хлеб ржаной Выпечное/кондитерское изделие Итого за Обед Итого за день	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	тк							
	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							
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01								
	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01	538							
	865	39	59,06	147,39	1 280,69	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46		0,03	0,05								
	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,06								

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	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										
Каша "Пружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13		167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26		12,4	32	5,3	0,52	42,8				3									
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									
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01					6,6	30	5,4	0,48														
Итого за Завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39		191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01										
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25		19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111									
Котлета мясная	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									
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07		14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4							13,8	25,2	8,4	0,36					71									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		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		0,02	0,01										
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28		319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533									
Итого за Обед	960	47,09	68,83	162,75	1 458,34	0,94	0,49	3,63	378,51	0,68		436,68	711,48	130,3	6,89	851,21	0,01	0,1	0,04										
Итого за день	1 530	75,99	102,86	289,84	2 398,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07		628,36	987,65	194,35	9,81	1 180,91	0,02	0,23	0,05										

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У		Витамины					Минеральные вещества (мг)															
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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								
2 день 2 недели																											
Блинчики с джемом																											
	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.к.								
Бутерброд с маслом		60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	3,2	0,52	42,8				3								
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	0,95	25,1			0,1	411								
Итого за Завтрак		510	15,61	35,7	146,64	864,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9		0,1									
Шн из свежей капусты с картофелем и мясом																											
	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73								
Котлета рыбная		100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01	271								
Картофельное пюре		180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01	339								
Овощи натуральные консервированные		60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6			70								
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		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		840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	190,91	483,41	136,5	5,85	1 605,56		0,12	0,01								
Итого за день		1 350	45,91	65,46	228,94	1 711,47	0,64	0,49	66,01	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43	1 673,46		0,24	0,02								
3 день 2 недели																											
Пример пищи, наименование блюда																											
2	3	4	5	6	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	№ рецеп.								
																				Энергетическая ценность (ккал)							
Пудинг из творога с джемом																											
	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,05	0,01	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									
Батон поджаренный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46				411								
Итого за Завтрак		500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,37	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01								
Суп картофельный с рыбными консервами																											
	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75		0,01	0,35	95								
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			т.к.								
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								
Наличие из шиповника с клюном		200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		1							417								
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								
Выпечное/кондитерское 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	0,01								
Итого за Обед		865	43,15	63,51	169,7	1 430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	314,02	597,21	109,39	7,13	1 254,27	0,01	0,39	0,06								
Итого за день		1 365	79,81	77,66	282,29	2 156,13	1,06	1,03	104,74	574,37	6,74	635,01	1 041,61	172,96	10,42	1 629,08	0,02	0,55	0,07								

4 день 2 недели

Примечания, наименование блюд		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг		Са	Р	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												
4 день 2 недели																														
Печенье по-строгановски																														
	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03												
Каша гречневая рассыпчатая	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	0,01													
Чай с мякью соргожиром сахара с лимон. 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	4,1	0,5			9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1													
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01																							
Итого за Завтрак	500	25,88	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6,479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03												
Расходники ленинградский с мясом																														
	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04		0,01													
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	6,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04													
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54																
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													
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02					4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01												
Выпечка/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01												
Итого за Обед	900	40,1	63,12	142,45	1301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	148,83	6,86	1135,51		0,13	0,07												
Итого за день	1400	65,78	80,26	216,24	1856,54	1,4	2,33	54,14	7384,37	1,98	451,04	1165,86	296,53	17,87	1711,39	0,02	0,42	0,1												
5 день 2 недели																														

5 день 2 недели

Примечания, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	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										
Экжики из свиной с соусом																													
	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									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4																								
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8					71									
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					3									
Итого за Завтрак	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99			0,1		411									
Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом																													
	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24					63									
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76					тк									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36						71									
Напиток из сухфруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394									
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									
Выпечка/кондитерское изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02			0,01		406									
Итого за Обед	860	25,33	60,42	123,9	1149,47	0,68	0,45	61,18	516,78	1,01	144	413,27	122,24	6,81	1308,34	0,01	0,04	0,03											
Итого за День	1380	44,56	112,55	181,03	1926,23	1,25	0,66	69,03	675,68	1,9	199,21	671,53	184,26	11,03	2397,33	0,01	0,14	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, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se											
Итого за весь период		646,82	829,85	257,88	20510,42	11,82	10,8	553,21	18709,44	19,15	4301,6	9213,16	217,54	119,98	16646,36	0,15	2,58	0,39											
Среднее значение за период		64,682	82,985	25,788	2051,042	1,182	1,08	55,321	1870,944	1,915	430,16	921,316	21,754	11,998	1664,636	0,015	0,258	0,039											

дополнительная документация

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. Морозова М.П., Тугельни В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельни В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лавиной 2004 г.