





4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	13.2	9.3	30.75	259.5	0.1	0.13	1	30.88	0.08	100.46	123.56	29.37	0.64	157.08	0.01	0.02	199										
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	0.87	25.25	0.1	0.1	411											
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	5.6	7.6	26	5.2	0.48	36.8	0.01	0.01	386												
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	20.8	14.3	11.7	2.86	361.4	0.01	0.01	386												
Итого за Завтрак	520	16.92	11.03	79.06	466.66	0.18	0.18	14.1	31.38	0.08	134.26	172.1	50.67	4.85	580.53	0.01	0.13											
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72	37.13	44.58	21.55	1.01	315.22			63											
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	333										
Рис пропаренный	150	3.79	4.34	39.7	213.02	0.04	0.03	0.1	23.63	0.07	12.17	83.25	27.2	0.6	55.13		0.01	411										
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	0.87	25.25	0.1	0.1	386											
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	7	32.5	10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02											
Итого за Обед	700	22.19	40.55	99.47	882.9	0.57	0.26	19.52	254.29	0.71	86.25	335.87	88.25	5.26	718.36		0.13	0.06										
Выпечное изделие Фрукт	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	13	120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	406.02										
Чай с сахаром	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	20.8	14.3	11.7	2.86	361.4	0.01	0.01	386												
Итого за Полдник	430	12	14.34	66.91	447.79	0.16	0.27	13.1	121.25	1.01	64.65	158.88	30.47	5.54	519.79	0.01	0.15	411										
Итого за День	1650	51.11	65.92	245.44	1787.35	0.91	0.71	46.72	406.92	1.8	285.16	666.85	169.39	15.65	1818.68	0.02	0.41	0.08										

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5	0.06	14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05	293										
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	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											
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	3.29	132.45	0.06	9.5	32.5	6.5	0.6	46		0.16											
Итого за Завтрак	500	24.09	31.27	73.62	672.18	0.76	0.28	6.48	266.95	0.18	55.23	362.97	155.72	7.09	582.83	0.02	0.16											
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		0.04	83										
Ежкики из свинины с соусом	270	20.02	49.54	27.07	634.94	0.66	0.2	9.09	80.05	0.82	35.03	267.01	53.38	2.95	534.45		0.04	444										
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	24.79	262.71	1	8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01										
Итого за Обед	710	25.49	54.22	66.89	867.3	0.8	0.31	24.79	262.71	1	70.41	366.67	85.41	5.25	1046.91		0.12	0.05										
Выпечное изделие Фрукт	100	9.52	10.74	70.7	417.14	0.14	0.08	13	15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26	0.02	0.02	424.02										
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											
Итого за Полдник	430	10.24	11.31	93.46	519.55	0.18	0.12	13.1	15.94	0.14	48.89	112.02	30.8	4.97	504.76	0.02	0.13	0.02										
Итого за день	1640	59.82	96.8	233.97	2049.03	1.74	0.71	41.18	411.1	1.2	165.69	843.66	271.93	17.31	2134.5	0.02	0.41	0.07										



3 День 2 недели

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за завтрак	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	376,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15										
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,66	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101								
Колбаса из мяса хур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	166,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	101								
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	0,02	330								
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	700	29,29	28,85	92,51	747	0,51	0,36	13,82	193,71	0,07	88,05	445,07	176,76	8,24	969,5	0,02	0,25	0,04									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424,01								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
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								
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
Итого за день	1 630	71,84	53,92	321,2	2 061,93	0,9	0,9	28,12	316,59	0,82	387,99	932,54	263,69	16,55	1 776,95	0,03	0,53	0,06									

4 День 2 недели

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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 пшеничная молочная жидкая	150	7,2	6,45	33	218,85	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36	0,01	0,02		199								
Бутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3								
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4												
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
Итого за Завтрак	540	14,27	11,08	86,45	506,61	0,25	0,22	14,15	56,67	0,07	234,6	295,4	61,98	5,32	613,51	0,01	0,13										
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1,67	4,16	10,82	87,85	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63								
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									
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								
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									
Итого за Обед	700	25,53	40,53	100,32	889,67	0,64	0,26	19,52	252,26	0,7	92,86	311,3	71,72	5,72	743,86	0,13	0,13	0,05									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,03		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
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								
Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	158,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02									
Итого за день	1 670	51,8	65,95	253,68	1 824,07	1,05	0,75	46,77	429,18	1,78	392,11	725,58	164,17	16,58	1 877,16	0,02	0,41	0,07									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Блины "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	226,07	64,19	3,17	459,38				0,02	тк							
Кондитерское изделие	60	3,34	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	500	22,86	43,5	92,28	852,59	0,67	0,21	7,54	69,22	0,65	48,42	289,31	79,19	4,98	521,28				0,1	0,02							
Рассольник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24					82							
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41					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	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							
Итого за Обед	700	14,96	37,89	85,25	739,13	0,53	0,26	48,6	320,78	0,23	60,03	266,26	84,15	4,46	1544,25				0,13	0,03							
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26				0,02	424,02							
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4				0,01	386							
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							
Итого за Подлник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13	0,02							
Итого за День	1 630	48,06	92,5	270,99	2 111,27	1,38	0,59	69,24	405,94	1,02	157,34	666,59	194,14	14,41	2 570,29				0,36	0,07							
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	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период		530,95	582,09	2 448,05	17 154,81	8,1	8,5	378,8	4 620,20	60,18	7 629,44	6 921,70	1 723,45	87	8 162,76	0,64	21,11	0,21									
Среднее значение за период		53,095	58,209	244,805	1 715,48	0,81	0,85	37,88	462,02	6,018	762,944	692,17	172,345	8,7	816,28	0,064	2,111	0,021									

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 обучающихся 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. Лапшиной 2004г.