

2 день 1 недели

Примен. пицц. и минеральной вода	Масса порция	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)	№ рец.							
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са			P	Mg	Fe	K	I	F	So
		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	199					
Какао "Дюймовик" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,19	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199					
Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,2	99,15	0,02	0,02	67,5	4,5	0,2	3,6	0,09	0,09	0,03	4,5				6					
Сыр плавленый	15	3,9	3,92	51,6	150	0,05	0,12	39,7	56	0,15	180	96	6,75	0,15	14,25				7					
Какао на молоке	260	3,14	3,33	17,89	115,42	0,04	0,16	6,56	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416					
витамины	60	4,3	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	11,4	39	0,72	11,4	39	7,8	0,72	55,2									
Багет "Батискава"	550	31,36	30,28	101,57	805,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,53	459,66	96,54	3,03	592,88	0,02	0,05	0,01						
Итого за Завтрак	200	4,7	9,12	14,35	150,25	0,11	0,1	17,46	184,4	3,22	25,73	101,5	39,91	1,21	529,4	0,01	0,26	0,01	85					
Суп картофельный с рыбными консервами	120	10,12	23,69	17,4	333,6	0,31	0,12	3,44	70,88	0,36	37,51	126,83	24,23	1,5	267,91				174					
Тесто с соусом 70/30	180	8,56	5,18	54,54	299,69	0,13	0,04	25,92	70,42	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	95,83				216					
Макаронные изделия отварные	200	0,08	0,03	21,92	89,3	0,01	2	2	3,8	0,18	7	22,75	4,9	0,39	32,55				350					
Компот из яблок	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	7	22,75	4,9	7	22,75	4,9	0,39	32,55									
Хлеб ржаной	735	25,74	38,41	122,31	940,74	0,6	0,27	34,9	261	3,66	65,85	322,9	74,75	4,9	1 002,99	0,01	0,3	0,04						
Итого за Обед	160	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405					
Ванелина издале	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	8	8	2,8	350,6				418					
Сок	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,04	12	12	19,2	13,3	13,3	10,8	2,64	350,6				395					
Яблоко	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	45,33	563,47	5,54	633,05	956,3	204,46	15,18	2 022,51	0,01	0,05	0,02						
Итого за Полдник	1 705	69,05	83,14	295,6	2 270,92	1,07	1,02																	

3 день 1 недели

Примен. пицц. и минеральной вода	Масса порция	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)	№ рец.							
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са			P	Mg	Fe	K	I	F	So
		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	249					
Пудинг из творога с сахаром 120/40	160	19,9	7,4	59,11	344,95	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,49	0,01	0,04		411					
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,24	5,25	0,24	4,4	0,85	25,1				365					
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12	12	19,2	13,3	13,3	10,8	2,64	333,6									
Багет белково-зерновой	20	1,5	0,53	10,38	52,4	0,02	0,01	3,8	3,8	13	3,8	13	2,5	0,24	18,4									
Итого за Завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,99	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,65	558,58	0,01	0,15		67					
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,39	21,59	154,55	0,3	0,09	11,95	202	37,65	97,31	97,31	38,98	2,39	504,25				174					
Пельмени с соусом	250	16,42	32,47	59,52	598,6	0,47	0,16	5,01	561,45	0,51	26,55	259,59	70,46	2,44	400,06				411					
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,09	12,31	64,86	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	10,44	5,6	0,93	41,55									
Хлеб ржаной	55	3,68	0,55	23,1	110	0,03	0,02	11	35,75	7,7	11	35,75	7,7	0,61	51,15									
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,92	0,63	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01	0,01	0,14	0,08						
Ванелина издале	160	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	496					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8	8	8	2,8	350,6				418					
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12	12	19,2	13,3	13,3	10,8	2,64	333,6									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	45,33	563,47	5,54	633,05	956,3	204,46	15,18	2 022,51	0,01	0,05	0,02						
Итого за день	1 865	61,85	80,42	272,91	1 894,72	1,15	0,9	46,04	1 000,14	2,01	370,85	944,56	206,11	18,49	2 029,33	0,02	0,34	0,08						

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ п/п			
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		4	5	4	5	6															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блишечки с маслом 150/140	190	9,2	14,99	88,64	521,31	0,01	0,01	4,1	0,5		4,8	7,38	3,5	0,16	41,55		0,1		411		
Чай с сахаром, лимонный сок 200/110	210	0,29	0,05	15,31	64,95	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,9	0,93	41,55		0,1		411		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,9	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Завтрак	520	9,97	15,53	115,71	642,37	0,04	0,04	16,1	0,5		33,4	31,02	26	3,73	375,15		0,11				
Суп овощной с маслом 200/20	220	4,86	10,89	12,55	167,93	0,14	0,04	1,36	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18				111		
Тедфетт с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	303,6	0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				111		
Рис отварной	180	4,50	4,69	48,07	252,67	0,05	0,03	26,11	0,07		14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,45	83,69	0,22	0,01	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,72				384		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	7,04	257,72	0,57	88,76	321,55	78,8	4,19	570,63		0,02	0,02	0,01		
Итого за Обед	765	22,73	36,72	117,34	917,89	0,55	0,2	7,04	257,72	0,57	88,76	321,55	78,8	4,19	570,63		0,02	0,02	0,01		
Выпечка изделие	100	11,28	12,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01		36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405		
Сек	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14			14	14	8	2,8					418		
Рис глазо	120	6,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,9	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	0,02		
Итого за День	1705	45,46	69,7	364,17	2034,09	0,77	0,51	35,14	378,97	1,58	193,81	518,11	132,07	15,17	1412,32	0,01	0,18	0,07	0,07		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ п/п			
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		4	5	4	5	6															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша рисовая жидкая	250	5,37	8,66	31,92	277,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199		
Масло сливочное	12	0,1	8,7	9,16	79,32	0,01	0,01	54		0,16	2,88	3,5	0,06	0,02	3,5				5		
Сыр перченый	20	5,2	5,22	17,88	68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	126	9	0,2	19				7		
Кефир из молока ситаллин-маршеванский	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,04	296,66	0,81	0,02		416		
Батон подорожаный	50	4,5	1,74	30,04	157,2	0,07	0,02	8,23	182,02	0,63	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01			
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,63	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01			
Борщ со свеклой капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	169,94	0,06	0,06	23,23	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	384,03				63		
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	393,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	197,2	28,1	2,23	275,26				111		
Мясные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	243,74	0,11	0,03	21,5	51,69	0,06	19,93	51,69	10,57	1,08	60,78				218		
Колбас из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2			3,8	2,7	1,9	0,5	56,2				390		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	7,04	257,72	0,57	88,76	321,55	78,8	4,19	570,63		0,02	0,02	0,01		
Итого за Обед	745	25,51	41,56	112,83	919,55	0,65	0,25	26,06	305,19	0,7	68,69	313,16	73,81	5,67	849,12		0,02	0,04	0,04		
Выпечка изделие	100	11,28	12,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01		36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405		
Сек	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14			14	14	8	2,8					418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,9	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	0,02		
Итого за День	1717	56,58	83,66	254,85	2031,71	1,02	0,66	46,31	607,95	2,54	659,95	912,87	185,65	15,26	1798,05	0,03	0,11	0,07	0,07		

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	б	ж	у		б	ж	у						Ca	P		Mg	Fe	K
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,5	7,4	50,11	344,95	0,08	0,31	0,88	64,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249				
Чай с ложкой сахарного сгустка	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				
Яблоко	120	0,49	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	366				
Батон дольковый	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	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,98	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,95	558,58	0,01	0,15					
Суп картофельный с мясом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,16	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16			83				
Рагу из овощей со свиной с колбасой консервированной	275	12,9	25,5	46,75	450,75	0,46	0,22	75,45	267,65		87,84	264,19	87,84	2,89	1216,94		0,03	148 070				
250/25																						
Напиток из софрустов	200	0,44	0,02	25,77	112,65		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394				
Хлеб ржаной	35	2,38	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	710	18,29	30,1	100,22	752,46	0,6	0,24	91,61	479,61	0,16	140,39	313,16	107,77	5,34	1848,07		0,05	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	135,14	0,01	0,04	405				
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		9		14	14	9	2,8				418				
Яблоко	120	0,48	0,46	11,76	55,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	396				
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1 520	52,83	53,06	253,51	1721,35	0,92	0,85	116,59	685,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25	0,03				

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Минеральные вещества (мг)					
		б	ж	у	б	ж	у		б	ж	у						Ca	P		Mg	Fe	K
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Каша пшенная жидкая	200	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,56	257,03	0,01	0,04	199				
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,94	6			6				
Сыр персидский	12	3,12	3,13	41,28	41,28		0,04	0,1	30,95		120	76,8	5,4	0,12	11,4			7				
Кавказ на моложе	200	3,14	3,33	17,68	115,42		0,04	0,16	6,58	0,83	125,42	116,2	31	1,01	268,66	0,01	0,02	415				
англический																						
Батон дольковый	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,0	0,72	55,2							
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,65	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06					
Суп картофельный с горохом,	200	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,61	38,88	2,39	504,25		0,01	87				
Плов со свиной	250	15,42	32,47	59,52	596,5	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,05		0,04	116				
Чай с сахаром, лимон	210	9,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,8	0,93	41,55		0,1	411				
Хлеб ржаной	55	3,59	0,55	29,1	110	0,05	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03					
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,92	925,92	0,83	0,28	21,05	793,85	0,51	86,5	403,59	122,74	6,37	1 023,01	0,14	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	135,14	0,01	0,04	406				
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		9		14	14	9	2,8				418				
Яблоко	120	0,48	0,46	11,76	55,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386				
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1 737	60,62	83,8	285,21	2 154,12	1,39	1,01	41,41	1 108,56	2,43	591,3	1 041,29	260,66	17,05	2 046,04	0,03	0,25	0,08				

5 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Энергетические вещества (г)					Значительность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		г	г	г	г	г															г	г	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Наготовка куриная с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	25,11	0,07	0,06	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47								
Рис отварной	180	4,59	4,89	48,02	262,67	0,05	0,01	0,5	0,07	0,06	5,4	6,24	4,4	0,97	25,25		0,1						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01	0,1	0,07	0,06	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6								
Батон подсушенный	30	2,25	0,67	15,42	78,6	0,03	0,01	0,1	0,07	0,06	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6								
Итого за завтрак	560	17,32	18,06	98,25	636,7	0,08	0,05	25,51	0,07	0,06	25,57	120,29	41,2	1,95	119,32		0,1			0,01			
Рассыльный лебниградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06	72,94	19,84	72,94	25,77	0,99	467,24								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	141,18	14,14	141,18	24,53	1,58	262,38		0,01			0,05			
Каша гречневая рассычатая	100	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	217,36	21	217,36	144,34	4,88	275,22		0,01			0,01			
Напиток из шиповника с сахаром	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,36	65,68	11,36	12,1	11,36	4,84	0,54	75,78								
Хлеб ржаной	95	3,58	0,55	23,1	110	0,05	0,02	11	35,75	7,7	11	35,75	7,7	0,61	51,15					0,02			
Итого за Обед	765	28,19	35,65	163,31	870,21	0,54	0,4	100,5	404,93	476,49	78,68	476,49	207,43	8,6	1 171,77		0,02			0,09			
Вяленое мясо	100	11,28	13,77	30,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	136,34	38,45	136,34	14,37	1,61	133,14					0,02			
Сыр	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	14	14	14	8	2,8	26,2					0,05			
Желток	120	0,48	0,48	11,76	48,4	0,04	0,02	17	17	19,2	19,2	19,2	10,9	2,64	33,6					0,01			
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	137,6	34,74	175,3	77,63	175,3	281,8	17,8	1 757,83		0,03			0,02			
Итого за день	1 765	49,27	66,16	277,88	1 949,74	1,2	0,72	353,3	484,93	1 126,6	175,3	1 126,6	589,23	20,6	4 045,01		0,05			0,05			

Итого	Пищевые вещества (г)					Значительность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	г	г	г	г	г															г	г
Итого за весь период	579,68	734,71	2 873,94	20 260,95	11,69	6,71	657,11	5 482,2	22,02	4 052,9	8 334,57	2 294,02	177,15	20 365,01	0,27	2,46				0,8	
Среднее значение за период	57,968	73,471	287,394	2 026,095	1,169	0,671	65,711	548,22	2,202	405,29	833,457	229,402	17,715	2 036,501	0,027	0,246				0,08	

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Тугельман В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Тугельман В.А., 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Давыдовой 2004г.