

2 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	20	
Булгурод с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	0,08	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	199		
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	3,34	0,1	0,01	0,01	3			
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	13,04	57,95	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	412	
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,95	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	386		
Солонка по-домашнему с мясом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02			124		
Шндельер из свинины	100	13,28	3,15	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		
Макaronные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	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	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,1		
Итого за Обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	56,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36			0,12		
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8	278			406		
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		
Итого за Поддник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		
Итого за День	1555	46,18	61,66	223,04	1645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1563,01	0,02	0,27	0,06		

3 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	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	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249		
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			411		
Батон поддированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6					
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36	50,6					
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15			
Борщ со свежей капустой, картофелем	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		
Печень тушенная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,03		
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			332,04		
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			411		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			411		
Итого за Обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,02		
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8	278			406		
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		
Итого за Поддник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		
Итого за День	1550	62,22	38,51	285,86	1758,95	0,71	2,31	56,56	6793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,07		

2 день 1 недели

Применяемые наименования 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	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199										
Еуегурброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	0,01	3											
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,01	0,01	412											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,2	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386											
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01											
Соплянка по-домашнему с мясом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02	0,01	0,02	124											
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	0,01	0,03	218											
Маккаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,03	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,01	411											
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	0,01	0,01	0,01												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,26	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36	0,02	0,04	406											
Итого за Обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36	0,12	0,04	406											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	418											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	418											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	418											
Итого за Подлник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	386											
Итого за день	1 555	46,18	61,66	223,04	1 645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1 563,01	0,02	0,27	0,06											

3 день 1 недели

Применяемые наименования 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	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
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 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	0,01	0,01	0,01	411											
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	0,02	10,45	0,45	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,01	0,01	411											
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01	0,01	4,95	22,5	4,05	0,36	7	0,55	46,5	0,02	0,02	411											
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	411											
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72	0,94	37,13	44,58	21,55	1,01	315,22	0,01	0,02	63											
Печень тушенная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6 390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,03											
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	332,04											
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	0,01	0,01	0,01	411											
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	45,36	6 626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,06											
Итого за Обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6 626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,06											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	418											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	418											
Итого за Подлник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	386											
Итого за день	1 550	62,22	38,51	285,86	1 758,95	0,71	2,31	56,56	6 793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1 362,75	0,03	0,48	0,07											

4 День 1 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								
Каша "Дружба" жидкая	150	11,36	6	30,37	220,95	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02										
Бурброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	0,05	107,6	90	9,7	0,58	46,3					199							
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 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			3							
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01			411							
Итого за Завтрак	505	17,99	10,43	76,9	476,76	0,18	0,2	13,18	57,18	0,08	231,31	233,9	53,07	4,3	514,63	0,01	0,13			386							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					73							
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02									
Картофель отварной с маслом консервированным 150/30	180	3,48	3,39	26,72	152,27	0,2	0,12	33,6	23,19	0,05	27,71	102,2	41,36	1,66	995,07					314							
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	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	720	23,29	36,86	82,75	758,46	0,57	0,34	64,13	200,03	0,32	124,02	356,47	98,87	5,82	1 658,88	0,01	0,17										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01		406							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		386							
Итого за День	1 575	48,32	54,78	209,23	1 536,94	0,86	0,7	87,31	317,59	0,91	404,36	683,54	176,13	16,03	2 518,08	0,03	0,33	0,04									

5 День 1 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								
Угаш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	26,84	1,51	292,47												
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 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 модифицированный	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	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02									
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							
Терфиги 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									
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	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									
Итого за Обед	700	22,07	32,58	98,56	775,7	0,55	0,26	21,14	274,94	0,6	89,92	279,87	65,63	4,77	871,85		0,12	0,03									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01		406							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01		386							
Итого за День	1 550	51,27	70,98	222,22	1 740,86	1,37	0,7	35,81	616,67	1,66	186,33	726,23	246,85	17,7	1 809,34	0,02	0,26	0,06									

5 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Не рец.								
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se										
Улиты "Болонье"	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша гречневая рассыпчатая	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													
Чай с низким содержанием сахара	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	0,01	0,02	330								
Батон модифицированный	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					411								
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	29,7	131	0,06	0,02	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02										
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					73								
Нагетсы куриные маринованные	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06																	
Макaronные 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					411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за Обед	700	22,63	19,5	104,51	682,27	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278					418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2						386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	0,01									
Итого за день	1550	51,83	57,9	228,17	1647,43	1,05	0,55	44,27	532,05	1,12	169,72	587,94	222,62	16,15	1426,29	0,02	0,27	0,05	0,05									
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	Мг	Fe	К	І	F	Se											
Итого за весь период	510,96	584,23	2359,98	16857,12	10,14	8,25	482,86	10442,17	12,89	305,339	696,561	192,348	16,937	1815,404	0,024	0,324	0,057											
Среднее значение за период	51,096	58,423	235,998	1685,712	1,014	0,825	48,286	1044,217	1,289	30,5339	69,6561	19,2348	1,6937	181,5404	0,0024	0,0324	0,0057											

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., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательского общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.