

3 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
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				
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01		332				
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				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	500	25,54	15,19	93,37	639,81	0,23	0,21	0,36	38,33	0,18	92,9	354,36	89,18	3,55	212,7		0,11	0,01					
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05		13,48		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82				
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21		73,96		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03		148,02				
Напиток из шиповника с мясом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04		80,38		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417				
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	18,63	36,2	104,75	818,94	0,63	0,32		167,82		118,91	299,2	96,06	4,69	1686,71	0,01	0,06	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	0,02	406				
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02					
Итого за день	1500	56,45	65,36	257,48	1876,18	1	0,78		168,18	653,55	1,19	264,26	803,9	207,61	12,85	2032,55	0,02	0,21	0,05				

4 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
					4														5	6	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша рисовая, молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199							
	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01								
	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 Завтрак	500	10,13	13,75	75,96	468,72	0,14	0,23	1,53	60,55	0,21	159,88	196,61	41,37	1,95	274,36	0,01	0,13	0,02							
Ци 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							
	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	TK							
	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							
	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,02	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
	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	26,13	41,43	96,87	866,96	0,8	0,35	30,88	206,44	0,7	100,81	431,42	178,02	8,28	952,75	0,01	0,04	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	0,02	406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Сок в индивидуальной упаковке	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								
Итого за Полдник	1500	48,54	69,15	232,19	1753,11	1,08	0,83	32,41	387,74	1,92	313,14	778,37	241,76	14,84	1360,25	0,03	0,21	0,09								

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	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		

Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04		249,09					
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					
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386					
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
Итого за Завтрак	510	24,57	9,62	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	589,94	0,01	0,15							

Суп карбюрельный с горохом.	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	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					
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	29,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394					
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03							
Итого за Обед	700	25,73	36,49	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,65	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1 004,38		0,04	0,06						

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	0,02	406					
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02						
Итого за День	1 510	62,58	60,08	263,69	1 863,31	1,08	0,89	28,16	994,91	2,04	371,54	843,42	197,4	15,55	1 727,46	0,02	0,23	0,08						

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199					
Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4										
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 Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01						

Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111					
Тертыеги с соусом	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	тк					
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					
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	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	24,76	38,23	106,85	877,32	0,72	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	795,96	0,01	0,03	0,03						

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	0,02	406					
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02						
Итого за День	1 520	53,19	69,1	273,72	1 941,51	1,05	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,56	241,94	14,37	1 159,98	0,03	0,19	0,06						

2 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	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 Чай с низким содержанием сахара Сок в инд.упаковке Итого за Завтрак	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					тк				
	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				
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1						
Суп картофельный с крупой Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101				
	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	218				
	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		0,1		411				
	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		0,03	0,02					
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,13	0,05					
	700	25,74	38,76	108,14	885,61	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03								
	Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Итого за Полдник Итого за день	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	0,02	406			
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
		1 575	47,52	67,37	280,36	1 924,66	0,85	0,55	14,2	321,71	1,71	151,46	501,38	110,26	13,98	966,27	0,01	0,27	0,07				

3 День 2 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			
Каша пшенная молочная жидкая Кефир чайный Чай с низким содержанием сахара Итого за Завтрак	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199			
	50	3	2	20	110														411			
	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					
	500	15,2	12,8	85,02	516,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7	0,01	0,14					
Борщ со свежей капустой, картофелем Котлета рыбная Рис отварной Напиток из яблок сушеных Хлеб ржаной Итого за Обед	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			
	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			
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01		332			
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394			
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	0,03				
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	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	0,02	406			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 500	54,23	45,13	254,31	1 672,63	0,68	0,72	20,81	422,08	1,31	360,45	785,02	195,03	11,31	1 011,38	0,02	0,22	0,05				

4 день 2 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	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			

Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04								249,09
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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01								386
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	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15								

Суп картофельный с горохом.	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
Рататут из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03								148,02
Напиток из цитрусовых с мясом	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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03								
Итого за Обед	700	22,37	36,39	108,32	849,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07								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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04								0,02
Итого за День	1500	57,83	59,45	245,81	1799,32	1,08	0,94	176,88	699,82	1,5	399,61	756,47	179,63	15,44	2410,44	0,03	0,26	0,04							

5 день 2 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	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			

Тертель с соусом	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02							ТТК
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 сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		7,6	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1								411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				10	32,5	7	0,55	46,5										
Итого за Завтрак	510	20,45	29,21	98,61	739,4	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,54	218,95	44,6	3,93	430,74		0,1	0,02							

Рассольник льняной	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05		13,48		162,44		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	110,35		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05								293
Капша печеная раскладная	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,35	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42										394
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	25,71	33,6	98,45	805,5	0,85	0,34	17,22	323,99	0,06	80,93	431,88	186	7,93	1096,44	0,02	0,09	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04								0,02
Итого за День	1510	58,44	76,78	256,32	1962,33	1,45	0,76	22,76	537,52	1,49	202,92	801,17	252,97	16,47	1660,32	0,03	0,23	0,06							

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			
Итого за весь период	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,56	2 669,27	7 236,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59			
Среднее значение за период	54,698	64,42	258,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,556	286,927	723,602	198,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	0,059			

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