



2 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se											
Каша "Дружба" жидкая	250	19.7	10.41	52.65	382.98	0.18	0.23	1.73	53.52	67.5	0.14	174.13	214.16	50.91	1.12	272.27	0.01	0.03	0.01	199									
Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.15		0.02		67.5	3.6	0.2	4.5	0.08	0.03	4.5					6									
Сыр порционный	15	3.9	3.92	51.5		0.05	0.12	0.12	38.7	130		96	6.75	0.15	14.25					7									
Какао на молоке	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.16	6.58	22	125.42	0.53	116.2		31	1.01	206.66	0.01	0.02	416										
Витаминизированный батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02			11.4	0.02	39	7.8	0.72	55.2														
Итого за Завтрак	550	31.36	30.28	101.57	806.35	0.29	0.48	8.43	181.72	464.55	0.87	464.55	469.86	98.54	3.03	592.88	0.02	0.05	0.01										
Суп картофельный с рыбой и консервами	200	4.7	9.12	14.25	158.25	0.11	0.1	17.46	164.4	3.22	25.73	101.5	30.91	1.21	529.4	0.01	0.28	0.01	95										
Тертая с соусом 70/30	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				ТК										
Межродные 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										
Компот из яблок	200	0.08	21.92	89.2		0.01		2			3.8	2.2	1.8	0.3	56.2				390										
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										
Итого за Обед	735	25.74	38.41	122.91	940.74	0.6	0.27	24.9	261	3.66	96.85	322.9	74.75	4.9	1 002.99	0.01	0.3	0.04	406										
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	418										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418										
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.04	12	12	19.2	19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				386										
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	169.54	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02											
Итого за День	1 705	69.86	83.14	295.6	2 220.92	1.07	1.02	45.33	563.47	5.54	633.05	956.3	204.46	15.18	2 022.61	0.04	0.4	0.07	406										

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se											
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19.6	7.4	50.11	344.96	0.08	0.31	0.88	84.94	0.49	184.35	243.19	32.4	1.13	181.48	0.01	0.04	0.01	249										
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										
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386										
Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0.01			3.8	13	2.6	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	4.86	558.58	0.01	0.15	0.01											
Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25				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	76.46	2.44	406.06				ТК										
Чай с сахаром, лимон 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				411										
Хлеб ржаной	55	3.58	0.55	23.1	110	0.06	0.02			11	35.75	7.7	7.7	0.61	51.15														
Итого за Обед	765	27.31	37.46	119.62	925.82	0.83	0.28	21.06	793.95	0.51	86.6	403.99	122.74	6.37	1 003.01	0.01	0.14	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	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				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	10.8	2.64	333.6					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	1 665	61.85	60.42	272.91	1 894.72	1.15	0.9	46.04	1 000.14	2.01	370.85	844.56	206.11	18.48	2 028.33	0.02	0.34	0.08	406										

4 день 1 недели

Прием 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	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Людоедаб из свиной.	100	15,81	29,9	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							
Каша гречневая рассычатая с овощами консервированными	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306							
200/20	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		411							
Чай с сахаром, лимонком 200/10	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72											
Батон йодированный	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,49	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18									
Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с мясом	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		0,03		83							
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94				148 070							
250/30	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55											
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	302,83	97,87	5,09	1 763,87											
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				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	10,8	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	1 706	60,6	82,66	282,47	2 046,8	1,68	0,97	109,93	612,59	1,35	286,85	934,86	332,73	21,15	2 952,56	0,03	0,28	0,03								

5 день 1 недели

Прием 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	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшеница жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	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							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6							
Кефир на молоке	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							
Выпечное изделие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Яблоко	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	59,2											
Батон йодированный	640	17,46	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42	20,19	115,95	0,78	323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07									
Итого за Завтрак																										
Сыр из свежей капусты с картошкой	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73							
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				ТК							
Макаронные изделия отварные	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							
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02								
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1 043,87	0,7	0,29	38,23	285,12	0,72	130,12	392,72	87,4	6,77	1 004,06	0,03	0,03	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							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				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	10,8	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	1 865	59,23	79,15	309,14	2 209,33	1,29	0,99	70,42	521,82	2,51	523,03	914,93	228,35	19,3	2 354,86	0,03	0,15	0,07								



3 День 2 недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К		l	F
Пудинг из творога с джемом 120(40)	160	19,6	7,4	50,11	34,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04			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
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					386
Батон подорожничий	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	12			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	4,86	558,58	0,01	0,15			
Суп картофельный с яндом	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
Рагу из овощей со свиной с оладьями консервированными 250(25)	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94					148 070
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55					
Итого за Обед	710	18,29	30,1	100,22	752,46	0,6	0,34	91,61	479,61	0,18	140,39	313,16	107,77	5,34	1 848,07					
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				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	10,8	2,64	33,6					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			
Итого за день	1 630	52,83	53,06	253,51	1 721,36	0,92	0,96	116,59	686,8	1,68	424,64	754,33	191,14	17,45	2 873,39	0,02	0,25			

4 День 2 недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К		l	F
Каша пшеничная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	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	0,04	6					6
Сыр полужирный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4					7
Какао на молоке витаминизированный	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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06			
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25					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	405,06					TK
Чай с сахаром, лимон 200(10)	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55					411
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15					
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,82	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01					
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	133,14	0,01	0,04			406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				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	10,8	2,64	33,6					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			
Итого за день	1 737	60,62	83,8	286,21	2 154,12	1,39	1,01	41,41	1 108,56	2,43	591,3	1 041,29	260,66	17,06	2 046,04	0,03	0,25			

**5 День 2 недели**

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6	7	8		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	ТК											
Патлетт куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	0,06	32,9	0,72	66,47					332											
Рис отварной	180	4,38	4,69	48,02	292,67	0,05	0,01	0,1	0,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					411											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,03	0,01	0,1	0,5	0,07	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6																
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32					0,1											
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,23	0,08	0,3	76,84	0,28	55,88	146,11	82,4	2,95	139,34					82											
Расольник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06	0,07	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24					293											
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38					418											
Каша гречневая рассычатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22					330											
Напиток на шиповника с мяжом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	0,07	12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417											
Хлеб ржаной	55	3,58	0,35	23,1	110	0,06	0,02	0,05	11	0,07	11	35,75	7,7	0,61	51,15																
Итого за Обед	785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	100,5	404,98	0,28	78,08	478,49	207,43	8,6	1171,77					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					405											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		0,07	14	14	8	2,8						418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6					0,01											
Итого за Подлник	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					0,05											
Итого за День	1765	58,27	66,16	277,68	1949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	770,32	281,8	17,8	1757,83					0,24											
Итого	579,58	Пищевые вещества (г)			282,394	20360,96	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										0,06		
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
Среднее значение за период	57,958	7,3471	7,3471	28,2394	2036,096	1,169	0,871	65,711	648,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2098,601					0,027	0,246	0,06									

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся 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.Г. Дашинной 2004г.