

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										Na реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	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			

Пудинг из творога	150	17,41	21,56	26,64	370,06	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	249
Джем фруктовый	50	0,25		36,8	138		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Сок в инд. упаковке Фрукт*	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			
Итого за Завтрак	640	21,5	21,93	116,5	745,16	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15	

Борщ из свежих капусты с картофелем и мясом	210	4,06	8,47	11,17	134,34	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22			63
Тертыели с соусом	150	21,83	43,28	23,87	552,17	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	456
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	4,8	45,51	253,91	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	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02
Выпечное изделие	100	10,18	16,15	31,45	310,52	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01
Итого за Обед	850	45,73	73,13	139,8	1372,84	0,59	0,3	22,97	286,16	0,32	96,74	336,39	170,62	7,54	621,82	0,01	0,14	0,03

3 день 1 недели

Итого за День	1 490	67,23	95,06	256,3	2 118	1,26	0,56	30,11	431,93	0,52	185,54	664,11	239,24	16,93	1 445,54	0,02	0,41	0,04
---------------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	----------	------	------	------

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	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							
Котлета мясная	100	15,3	18,94	12,09	280,55	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.т.							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	5,69	34,3	218,46	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	500	26,88	25,08	80,71	656,01	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12	0,01								

Суп картофельный с горохом, луком и мясом	210	7,5	7,79	16,68	164,91	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	36,98	2,39	504,25		0,01	87
Рыба по-солнечному	90	11,12	11,63	6,42	174,33	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	тк
Картофельное пюре	150	3,23	4,59	2,22	142,33	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03	339
Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84		0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02
Выпечное изделие	100	10,48	16,55	37,85	340,86	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,86		0,02	424
Итого за Обед	850	35,35	41,05	117,3	972,13	0,72	0,29	71,22	413,58		117,8	296,14	101,13	6,06	1 515,71		0,17	0,02

Итого за день	1 350	62,23	66,13	198,01	1 628,14	1,08	0,67	73,01	581,2	0,41	523,05	733,73	183,5	13,41	1 948,75	0,01	0,41	0,05
---------------	-------	-------	-------	--------	----------	------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------	----------	------	------	------

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)												№ рец.
		Б	Ж	У	Y		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								
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,79	7,6	21,47	173,2	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								
Бутерброд с маслом, сыром	60	5,39	11,47	19,52	206	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	500	13,42	19,44	70,45	512,3	0,57	0,26	4,42	76,73	0,33	60,71	341,52	171,32	7,28	542,77	0,01	0,11	0,01									
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,01	8,49	7,69	121,05	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73								
Плов со свинойной	200	18,93	31,75	46,06	533,48	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				тк								
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Выпечное изделие	100	7,34	12,95	55,6	364,3	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04	0,02	406,02								
Итого за Обед	810	33,48	53,74	144,42	1174,23	0,5	0,22	40,99	683,94	0,41	87,15	300,88	91,93	4,3	817,13		0,13	0,05									
Итого за день	1 310	46,9	73,18	214,87	1 686,53	1,21	0,74	45,51	881,92	1,75	205,71	800,98	290,02	17,06	1 518,29	0,02	0,38	0,08									

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	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							
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	т/к						
Макаронные изделия отварные	150	7,12	4,8	45,51	253,91	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					т/б						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,86	25,1		0,1			411						
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Сок в инд. упаковке/ Фрукт	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	700	27,89	24,65	122,77	828,21	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	208,8	287,83	48,2	5,18	243,38	0,01	0,14									
Суп картофельный с курицей и мясом	210	4,31	6,72	13,65	129,88	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24					101						
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	25,95	481,6	0,45	0,2	38,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				0,01	т/к						
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5					70						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411						
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03									
Выпечное изделие	100	10,18	16,15	31,45	310,52	0,09	0,05	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02		0,01	406						
Итого за Обед	810	26,67	56,36	104,86	1 070,8	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	0,05								
Итого за день	1 510	54,56	81,01	227,63	1 899,01	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	686,25	144,23	16,08	1 262,16	0,01	0,39	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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Итого за весь период	277,52	367,14	1153,24	9004,18	4,45	4,955	224,34	2 251,86	34,15	367,62	4077,52	896,27	42,79	3897,77	0,32	9,4	0,098	
Среднее значение за период	55,504	61,19	230,648	1800,836	0,89	0,991	44,888	450,372	6,83	735,524	815,504	179,254	8,558	779,55	0,064	1,88	0,0196	

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