









4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции		Б		Ж			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
	3	4	4	5	5	6		6	6														7	8	9	10	11	
2	3	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Тесты с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	5,44	70,68	0,36	126,03	24,33	1,5	287,91								0,02							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	34,32	214,55	0,13	0,36	21,45	0,06	181,05	120,29	4,06	229,36						0,01			0,01							
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	2,1	0,5	9,34	5	0,88	33,25						0,1			0,1							
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01		8,55	29,25	5,85	41,4						0,01			0,11							
Итого за Завтрак	520	21,35	30,29	85,02	699,06	0,62	7,9	92,63	0,42	345,67	155,47	5,98	591,91					0,01			0,02							
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	23,28	267,15		55,73	26,94	1,26	394,03															
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	4,41	520,46	0,45	228,26	52	2,15	357,34								0,03							
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,01	0,96	0,4	8,2	2,6	0,07	27,2									0,03							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	8,24	4,4	0,85	25,1						0,1			0,1							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02		10	32,5	7	0,55	46,5					0,03			0,02							
Итого за Обед	740	20,43	34,41	99,17	787,85	0,53	28,75	788,53	0,45	332,93	102,94	4,88	850,17					0,13			0,05							
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	2,6	17,87	0,1	40,26	6,25	1,11	119,18					0,01			0,01							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02			14	8	2,8										0,01							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	17,87	0,1	12,1	9,9	2,42	305,8					0,01			0,01							
Итого за Полдник	370	5,31	7,59	62,42	347,94	0,11	13,6	17,87	0,1	66,36	26,15	6,33	424,38					0,02			0,02							
Итого за день	1 630	47,09	72,28	246,61	1 834,85	1,26	50,25	899,03	0,97	215,33	744,96	18,19	1 867,06					0,01			0,26							

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции		Б		Ж			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
	3	4	4	5	5	6		6	7														8	9	10	11	12	
2	3	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	6,12	0,27	43,78	28,18	2,11	304,94					0,01			0,02							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	0,06	58,68	10,67	1,08	80,78								0,05							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	8,24	4,4	0,85	25,1						0,1			0,1							
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5	32,5	6,5	0,6	46								0,02							
Итого за Завтрак	500	26,33	34,66	97,33	808,93	0,44	0,21	1,03	30,22	277,35	49,75	4,64	456,82					0,01			0,15							
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,36	21,69	154,56	0,3	0,09	11,85	202	97,81	38,98	2,39	504,25					0,01			0,01							
Капуста тушеная со свиной	250	14,32	22,87	18,92	342,04	0,43	0,22	118,6	432,26	202,02	70,46	3,12	1 092,25					0,01			0,04							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	8,24	4,4	0,85	25,1						0,1			0,1							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8	26	5,5	0,44	37,2					0,02			0,01							
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01		8,55	29,25	5,85	0,54	41,4								0,01							
Итого за Обед	740	24,14	27,7	67,43	735,81	0,77	0,33	130,65	634,76	334,07	119,44	6,8	1 656,8					0,01			0,17							
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	198,5	20,3	1,16	111					0,02			0,01							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02			14	8	2,8										0,01							
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	232,5	28,3	3,96	111					0,02			0,01							
Итого за день	1 540	64,03	77,5	231,35	1 889,83	1,35	0,69	131,84	747,68	823,92	197,49	15,4	2 226,62					0,02			0,34							



1 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.						
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P		Mg	Fe	K	I	F	Se
		4	5	6	4	5	6		7	8	9														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	ТК						
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	18,93	0,06	18,93	58,68	10,67	1,06	80,78				218						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	5,25	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,8	11,4	0,29	11,4	39	7,8	0,72	55,2										
Итого за Завтрак	500	27,36	26,04	101,31	751,24	0,42	0,17	27,52	73,49	0,29	73,49	267,87	71,28	4,47	434,63	0,01	0,15	0,02							
Рассольник ленинградский	260	2,44	0,41	17,91	85,8	0,11	0,07	17,53	211,18		20,64	75,78	27,27	1,03	506,73				82						
Тестера с соусом 70/50	120	10,12	33,68	17,4	323,5	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				ТК						
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	12,06	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	5,25	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2										
Итого за Обед	770	19,18	28,45	102,15	741,27	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	912,34	0,01	0,12	0,04							
Выпечные изделия	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	8	2,8						418						
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111										
Итого за день	1 570	60,1	69,63	270,05	1 955,5	1,06	0,56	24,03	413,51	0,88	389,55	800,17	188,6	12,85	1 457,97	0,01	0,29	0,07							

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рец.						
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P		Mg	Fe	K	I	F	Se
		4	5	6	4	5	6		7	8	9														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Каша пшеничная жидкая	200	7,41	7,07	35,76	237,21	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		199						
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,03		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6						
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,01	0,01	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7						
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		0,1		411						
Батон додырланый	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	10,45	35,75		10,45	35,75	7,15	0,66	50,6										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11		16	11	9	2,2	27,8				386						
Итого за Завтрак	575	14,82	18,98	88,97	590,07	0,29	0,26	11,47	110,46	0,23	265,12	303,81	71,6	5,04	594,83	0,01	0,14								
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63						
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293						
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						
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		0,1		411						
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2										
Итого за Обед	740	25,03	35,43	78,25	731,12	0,8	0,33	26,57	389,6	0,06	91,3	412,2	181,76	8,19	968,06	0,02	0,18	0,01							
Выпечные изделия	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				405						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	8	2,8						418						
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,6		17,6	12,1	9,9	2,42	30,5,8				386						
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,01	0,01								
Итого за день	1 685	45,16	61,99	229,64	1 669,13	1,2	0,67	51,64	527,93	0,39	406,66	782,37	279,51	19,56	1 987,87	0,03	0,34	0,02							



3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	19	20	Se	
		6	4	5	6																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20	
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94							0,03	444
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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278								386
Итого за Завтрак	560	20,31	38,49	69,68	709,61	0,62	0,21	17,85	68,9	0,63	61,66	260,66	61,52	6,06	779,24							0,11	0,03
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7							0,01	83
Рагу из овощей со свиной	250	12,29	19,36	25,59	327,8	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,84		0,01					0,03	148
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5							0,03	0,02
Батон йодированный	55	4,13	1,6	26,27	144,1	0,08	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6								
Итого за Обед	750	19,08	25,2	72,96	739,62	0,65	0,36	93,56	494,55	0,22	123,85	322,01	102,38	5,48	1 809,94							0,17	0,02
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111							0,02	0,01
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8									418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111							0,02	0,01
Итого за день	1 510	52,95	78,83	209,23	1 768,02	1,41	0,72	111,57	646,15	1,02	418,01	795,17	192,2	15,5	2 699,18		0,01					0,3	0,06

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	19	20 <th rowspan="2">Se</th>	Se	
		3	4	5	6																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20	20
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01					0,05	293
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 сахаром, лимонном 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							0,1	411
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	520	24,46	30,65	95,27	756,92	0,62	0,18	6,93	132,6	0,06	53,87	249,3	48,6	4,31	459,91							0,15	
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							0,01	87
Пюре со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	586,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06							0,04	
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2								306
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	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	770	27,33	37,48	114,47	904,07	0,93	0,29	18,02	794,35	0,51	89,85	406,14	123,44	6,3	1 009,11							0,14	0,06
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	6,25	1,11	119,18							0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8									418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8							0,01	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98							0,02	0,01
Итого за день	1 660	57,1	75,71	272,16	2 008,93	1,56	0,55	38,55	944,82	0,67	192,96	721,8	198,19	16,94	1 894		0,01					0,31	0,07



5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рач.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Са	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
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	385,88	0,27	0,15	0,33	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	ТТК
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			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон пшеничный	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	26,8	35,58	86,11	773,74	0,59	0,31	1,39	30,07	0,33	75,03	399,72	159,37	7,62	605,39	0,02	0,16	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем	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
Твердые соусы 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	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,5	0,06		18,93	58,68	10,67	1,09	80,78				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржечной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	760	22,25	33,68	99,95	792,21	0,53	0,23	42,42	303,06	0,42	118,7	271,58	69,17	4,8	851,52		0,12	0,03	
Выпечное изделие	100	12,55	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за День	1560	62,61	84,4	252,65	2028,94	1,26	0,68	43,97	415,83	0,92	427,23	863,8	256,84	16,38	1567,91	0,02	0,3	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	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
	546,19	710,33	2420,81	18361,33	12,29	6,39	638,7	6302,49	7,24	3802,21	2272,87	159,33	19298,09	0,16	3,06	0,52			
Среднее значение за период		71,033	242,081	1836,133	1,229	0,639	63,87	630,249	0,724	380,221	227,287	15,933	1929,809	0,016	0,306	0,052			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.