

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рец.			
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se	
		б	ж	у	8	9	10																	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05							293
Рис отварной	200	5,09	53,36	299,74	0,06	0,04	0,08	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,9	73,86	0,01	0,01								332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	0,87	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1								411
Батон гидроовальный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,5	0,19	2,93	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15							
Итого за Завтрак	550	21,58	31,25	97,65	758,32	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15							
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	0,29	32,77	59,08	24,54	0,93	435,6									99
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	59,16	2,59	1 231,76									77к
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	0,5	0,29	6,9	7,2	4,2	0,18	42,3									70
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	0,87	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1								411
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,04	0,1	0,1	0,1	8	26	5,6	0,44	37,2									
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	0,14	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,25									424
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	0,02	12	0,5	0,12	19,2	13,2	10,8	2,54	333,6									386
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,1	2,1	0,5	0,14	7,4	9,34	5	0,9	33,4									412
Итого за Полдник	425	10,25	11,28	97,62	535,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26									
Итого за день	1 775	48,4	90,18	285,33	2 155,1	1,34	0,59	81,98	536,11	0,51	178,81	695,59	199,39	13,66	2 684,86	0,01	0,4							

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рец.			
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se	
		б	ж	у	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 пшеничная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	49,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04							199
Бутерброд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8									3,04
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	0,87	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1								411
Батон гидроовальный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,1	0,1	0,1	7,6	26	5,2	0,48	36,8									
Итого за Завтрак	550	23,48	25,59	111,26	770,51	0,35	0,31	1,87	146,05	0,25	387,84	418,51	81,98	3,54	406,45	0,01	0,14							
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38									111,11
Тедтели с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,99	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65									456
Рис отварной	200	5,09	53,36	299,74	0,06	0,04	0,08	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,9	73,86	0,01	0,01								332
Чай с мякью содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,5	0,08	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1									411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,04	0,1	0,1	0,1	8	26	5,6	0,44	37,2									
Итого за Обед	800	19,62	32,53	108,32	803,83	0,44	0,19	5,72	280,67	0,44	74,23	289,52	76,39	3,94	448,19									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	0,23	38,45	136,34	14,37	1,61	133,14	0,01	0,04							406,02
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	0,02	12	0,5	0,12	19,2	13,2	10,8	2,54	333,6									386
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,59	29,6	0,02	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42									394
Итого за Полдник	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	61,07	168,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05							
Итого за день	1 770	55,3	72,39	296,27	2 068,83	0,95	0,77	20,14	577,07	1,7	543,14	876,37	156,74	12,88	1 469,8	0,02	0,31							

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Теплень с соусом	100	7,23	16,91	12,43	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65	0,01	456													
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,66	0,01	332													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	0,87	25,25	4,4	0,1	411																
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	9,5	32,5	6,5	46	0,6	0,1																
Итого за Завтрак	550	16,27	23,53	105,5	704,14	0,34	0,16	3,99	78,89	0,34	57,84	61,84	3,34	350,76	0,1	0,02													
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	87													
Резь из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31	90,65	230,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	148,02													
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	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	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05	146,07	354,41	124,7	7,11	1 942,65	0,01	0,01													
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													
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	386															
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68	12,1	11,36	-4,64	0,84	75,78	0,01	417													
Итого за Полдник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	69,75	160,9	29,81	4,99	542,52	0,01	0,05													
Итого за день	1 770	53,74	79,49	284,11	2 069,33	1,4	0,81	192,69	790,37	1,35	273,66	767,73	15,44	2 835,93	0,02	0,32													

5 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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	276,26	0,03	73													
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	0,01	218													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	8,24	4,4	0,87	25,25	0,8	411															
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	9,5	32,5	6,5	46	0,6	0,1																
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	455,21	0,1	0,03													
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51	54,78	59,94	27,06	1,04	470,99	0,01	406													
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	293													
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	330													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5	8,24	4,4	0,87	25,25	0,8	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	800	26,92	37,12	87,98	793,3	0,07	0,36	44,66	372,25	103,32	451,62	205,93	8,81	1 091,04	0,02	0,01													
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	185,5	0,02	406													
Фрукт*	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														
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	0,01	394														
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	667,52	0,03	0,01													
Итого за день	1 770	59,81	84,63	285,55	2 157,15	1,63	0,68	62,51	466,99	0,91	228,74	823,66	284,9	2 213,77	0,02	0,31													

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
		Минеральные вещества (мг)							Витамины											
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I, мкг	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Плов со свиной	300	19,7	39,95	71,42	715,91	0,56	0,2	6,02	709,74	0,61	34,25	311,26	84,55	2,93	487,28				0,05	тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Итого за Завтрак	550	23,65	40,46	112,13	908,17	0,62	0,23	6,12	710,24	0,61	49,15	352	95,45	4,4	558,53			0,1		0,05
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6					99
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	50,16	2,59	1 231,76				0,01	тк
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3					70
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
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	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,69	96,9	5,01	1 772,11			0,12		0,02
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02		424
Фрукт*	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		366
Чай с сахаром,	200	0,25	0,05	15,16	62,56	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412
Итого за Полдник	420	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26			0,13		0,02
Итого за день	1 775	50,47	99,39	300,81	2 304,95	1,4	0,63	89,17	1 107,45	1,04	182,84	754,01	222,05	14,21	2 815,9			0,35		0,09

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												
	Минеральные вещества (мг)							Витамины												
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	678,01	954,05	3 329,32	25 507,96	15,54	8,41	884,56	8 045,59	13,33	3 628,72	9 409,87	2 793,44	187,35	26 141,89	0,19	3,89	0,7			
Среднее значение за период	56,501	79,504	284,11	2 125,663	1,295	0,701	73,713	670,466	1,111	302,393	784,156	232,787	15,613	2 178,491	0,016	0,324	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. Момыного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций "Дети плюс" под ред. Момыного М.П., Тутельяна В.А., 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт

** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или мясное, или творожное, или фруктовое, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюда завтрака)"