

3 День 1 недели

Примен пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	249								
Пудинг из творога с молоком	250	36,06	16,45	64,15	556,65	0,16	0,69	2,32	136,99	0,89	453,59	504,16	65,17	1,72	489,06	0,01	0,06	0,01	411								
Смузи 200/50	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										
Чай с низким содержанием сахара	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,01		386								
Батон йодированный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Блюдо	580	38,91	17,77	99,39	723,56	0,22	0,73	12,42	136,49	0,89	480,54	542,9	82,47	5,13	819,76	0,01	0,17	0,01									
Итого за Завтрак																			87								
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	280	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		ТК/306								
Плов со свининой с овощами консервированными 250/20	270	16,86	32,55	61,76	608,2	0,47	0,17	5,97	591,85	0,51	36,95	267,59	73,06	2,51	433,26		0,1		411								
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		0,02	0,01	406								
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48		0,02	0,01									
Пирожок с яблоком	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	1,67	185,5		0,15	0,06									
Итого за Обед	886	33,65	50,5	159,26	1 227,14	0,97	0,36	22,42	814,03	0,73	109,29	473,77	136,58	8,07	1 221,64	0,01	0,32	0,07									
Итого за День	1 446	72,56	68,27	258,65	1 950,7	1,19	1,09	34,84	950,52	1,62	589,83	1 016,67	219,05	13,2	2 041,4	0,01	0,32	0,07									

4 День 1 недели

Примен пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Полно-клуб из свинины.	100	15,81	29,8	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								
Каши гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330								
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								
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		386								
Блюдо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Итого за Завтрак	645	29,92	38,55	105,76	891,96	0,92	0,39	11,69	41,1	0,16	89,96	471,69	207,41	10,93	960,13	0,02	0,19	0,02	83								
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		ТК								
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17		0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339								
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15				12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,02	0,01	394								
Напиток из яблок смузиных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,01	0,22	0,33		9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	533								
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01									
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01									
Итого за Обед	875	35,89	37,84	141,87	1 051,89	0,48	0,46	50,87	366,88	0,56	424,19	506,6	100,95	5,26	1 702,39	0,02	0,25	0,02									
Итого за День	1 520	65,81	76,39	247,63	1 943,85	1,4	0,85	62,56	407,98	0,72	514,15	978,29	308,36	16,19	2 662,52	0,02	0,25	0,02									

5 День 1 недели

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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								
Ежики с соусом 150/50 шкюла	200	19,26	21,98	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	67,21	2,1	409,39			0,06	0,03	444							
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8			0,1		3							
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							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386							
Итого за Завтрак	560	28,06	28,81	63,73	630,57	0,39	0,22	17,31	112,55	0,32	257,3	376,95	94,81	5,85	768,44			0,17	0,03								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65					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	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 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412							
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48			0,02	0,01								
Рулет эстонский	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	538							
Итого за Обед	851	39,54	61,06	144,77	1290,54	0,83	0,41	34,51	332,92	0,97	317,12	529,02	94,81	6,87	961,57			0,14	0,05								
Итого за День	1411	67,6	89,87	208,5	1921,11	1,22	0,63	51,82	445,47	1,29	574,42	905,97	189,62	12,72	1730,01			0,31	0,08								
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период		323,75	397,12	1231,07	9834,68	5,96	4,24	212,08	2686,28	8,89	3113,48	4778,82	1151,37	65,85	9820,71	0,08	1,48	0,26									
Среднее значение за период		64,75	79,424	246,214	1966,936	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1964,142	0,016	0,296	0,052									

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 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 общеобразовательных школах под ред. В.Г. Лапиной 2004 г.