

2 день 1 недели

Пример 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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		Б	Ж	У	4	5	6																7	8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каши "Дружба" жидкая	250	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	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	0,02	67,5	0,2	4,5	0,03	4,5	0,09	0,03	4,5	0,01	0,01	6											
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,6	51,6	0,05	0,05	0,12	36,7	0,53	150	96	6,75	0,15	14,25	0,01	0,02	7											
Кисломолочный напиток	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	3,1	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Батон изюмный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,43	18,172	0,87	464,55	469,85	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01											
Итого за завтрак	550	31,36	30,28	101,57	805,35	0,29	0,46	8,43	181,72	0,87	464,55	469,85	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01											
Суп картофельный с рыбными 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										
Тертые сосисы	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	0,01	0,02	176											
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,16	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	22,71	0,06	79,42	12,01	1,3	96,93	0,01	0,01	218												
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2	22,75	0,01	7	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,02	390											
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	7	22,75	0,01	7	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,02	0,01											
Итого за обед	735	25,74	39,41	122,91	940,74	0,6	0,27	24,9	261	3,56	96,05	322,9	74,75	4,9	1002,99	0,01	0,3	0,04											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	30,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	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	8	8	2,8	8	0,01	0,01	418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	0,02	12	12	13,2	10,8	10,8	10,8	2,84	333,6	0,01	0,01	366											
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	1705	69,96	63,14	295,6	2220,92	1,07	1,02	45,33	563,47	5,54	633,05	956,3	204,46	15,18	2022,61	0,04	0,4	0,07											

3 день 1 недели

Пример 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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		Б	Ж	У	4	5	6																7	8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,06	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	381,48	0,01	0,04	0,01	249										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	0,02	12	12	13,2	10,8	10,8	10,8	2,84	333,6	0,01	0,01	395											
Батон изюмный	20	1,5	0,58	10,26	52,4	0,02	0,01	3,8	13	0,24	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0,01	0,01	87											
Итого за завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,88	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,88	568,58	0,01	0,15	0,01											
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,39	21,69	154,66	0,3	0,09	11,95	202	0,22	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	0,01	87										
Плов со свиной	250	19,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,95	259,39	70,46	2,44	406,06	0,01	0,04	0,01	176										
Чай с сахаром, лимон	210	0,29	0,05	15,31	64,96	0,01	0,01	4,1	0,8	0,1	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,1	0,1	411											
Хлеб ржаной	55	3,56	0,55	23,1	110	0,06	0,02	11	35,75	0,7	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02											
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	1003,01	0,14	0,14	0,06											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	30,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	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	8	8	2,8	8	0,01	0,01	418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,4	0,04	0,02	12	12	13,2	10,8	10,8	10,8	2,84	333,6	0,01	0,01	366											
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	1695	61,65	60,42	272,91	1894,72	1,15	0,9	46,04	1080,14	2,01	370,85	844,56	206,11	18,48	2028,33	0,02	0,34	0,06											

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											№ рецеп.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)						
		5	4	3	6	5	4							3	Ca	P	Mg	Fe	K	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Пюре-каша из свинины.	100	15,61	29,8	12,06	379,74	0,5	0,19	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,05			
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	182,98	5,49	33,3	0,01	0,02			330 306
200/200																				
Слад с сахаром, джемом 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			0,1		411
Батон подорованный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01	7,79	26,65	5,33	37,72			0,49	37,72					
Итого за Завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,89	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18			
Суп картофельный с яйцом	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 сметаной с овощами консервированными	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	287,86		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94	0,03				148 070
250/20																				
Напиток из яблок сушеных	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			0,02	0,01	
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	307,83	97,87	5,09	1 763,87	0,05	0,05	0,01		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	196,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			406
Сок	200	1	0,7	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	120	0,48	0,49	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	473,93	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,55	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 706	60,6	82,66	292,47	2 046,8	1,68	0,87	109,93	612,59	1,35	285,85	934,85	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											№ рецеп.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)						
		5	4	3	6	5	4							3	Ca	P	Mg	Fe	K	
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	286,51	0,26	0,21	1,51	45,95	0,12	164,84	227,27	59,13	1,49	285,6	0,01	0,04			199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1	0,01	0,01				2,4	3	0,05	0,02	3					6
Кисломолочное	200	3,14	3,33	17,98	115,42	0,04	0,18	6,58	22	0,53	125,42	118,2	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
Батон подорованный	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	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	5,98	894,06	0,02	0,07			
Щи из свежей капусты с картошелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,83	24,17	0,93	420,53					73
Шницель из свинины	100	13,29	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,54	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03		
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,79	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	29,6	0,05	25,24	70,24	14,23	1,45	107,7					218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,86			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
Хлеб ржаной	55	3,58	0,65	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	57,15			0,03	0,02	
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1 043,87	0,7	0,29	38,23	265,12	0,72	130,12	357,72	87,4	6,17	1 004,06	0,03	0,05			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	196,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04			406
Сок	200	1	0,7	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	120	0,48	0,49	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	473,93	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,55	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 885	59,23	79,15	309,14	2 205,33	1,29	0,98	79,42	521,82	2,51	525,03	914,93	228,35	19,3	2 354,85	0,03	0,15	0,05	0,02	0,07

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рсч
	Б		Ж			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
	б	ж	у	б		ж	у														14	15	16	17	18	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Нагнетать куриные с соусом	150	10,29	4,14	19,8	213,17	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47											
Рис отварной	180	4,58	4,89	49,02	252,67	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		0,01							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	19,01	81,26	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6											
Батон поджаренный	30	2,25	0,07	15,42	78,5	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32		0,1		0,01							
Итого за завтрак	550	17,32	15,05	98,25	605,7	0,11	0,07	0,1	203,05	0,07	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24		0,01	0,05	0,02							
Рассольник легионский	250	2,35	4,14	17,23	115,22	0,11	0,12	0,23	120,75	1,01	39,45	130,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	0,02							
Гуляши свиные	100	12,54	24,53	3,59	285,32	0,44	0,12	0,23	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	262,30		0,01	0,05	0,02							
Каша гречневая рассычатая	180	9,12	6,29	41,16	257,45	0,31	0,15	1,2	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01	0,01								
Нашпсток из шпротинки с сыром	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	0,02	80,38		12,1	11,38	4,64	0,54	75,78											
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05	0,02		110,5		11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	0,02							
Итого за обед	785	26,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	1,2	404,98	0,07	78,08	478,49	207,43	8,5	1171,77		0,02	0,09	0,02							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,15	325,43	0,12	0,23		120,75		14	14	8	2,8												
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02																			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	1,2	120,75		19,2	13,2	10,8	2,84	335,6		0,01	0,01								
Итого за полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	1,2	120,75	1,01	71,65	163,64	33,17	7,25	486,74		0,01	0,05	0,02							
Итого за день	1765	58,27	55,15	277,68	1949,74	1,2	0,72	1,2	551,34	1,15	175,3	770,32	291,8	17,8	1757,83		0,03	0,24	0,05	0,05						
Итого																										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Итого за весь период	579,58	734,71	2,823,94	20,380,96	11,69	8,71	657,11	5,482,2	22,02	4,052,8	8,334,57	2,294,02	177,16	20,985,01	17,716	0,27	2,45	0,16								
Среднее значение за период	57,958	73,471	282,394	2,038,096	1,169	0,871	65,711	549,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2,098,601	1,7716	0,027	0,245	0,05								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям "Делта плюс" под ред. Моисеева М.П., Тугельева В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Делта плюс" под ред. Моисеева М.П., Тугельева В.А. 2016 г.

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