

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Блиnnик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308																							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26																							
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1										
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	91,21	461,26	0,02	0,03	0,1	0,5		19,4	22,24	12,4	3,67	25,25			0,1										
Салат из моркови	60	0,73	6,05	3,83	73,37	0,03	0,04	2,74	1 080		15,23	30,18	20,63	0,38	108,94													
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3			0,01										
Бифстоганов из свинины	90	10,6	21,7	3,26	251,22	0,36	0,12	1,11	23,4	0,02	30,7	125,23	19,29	1,26	225,35	0,01		0,04										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,9	80,78	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	80,78													
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	85,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02										
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01										
Итого за Обед	800	36,09	49,1	131,14	1 112,61	0,91	0,36	13,73	1 336,3	0,26	256,02	469,08	105,69	6,63	1 019,36	0,01		0,08										
Итого за день	1 340	45,69	54,95	222,35	1 573,87	0,93	0,39	13,83	1 336,8	0,26	275,42	491,32	118,09	10,3	1 044,61	0,01		0,18										

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																						
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										
Бургер/брод 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	59,8													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26																							
Итого за Завтрак	510	20,48	24,43	90,7	665,71	0,31	0,3	1,87	146,05	0,25	380,24	392,51	76,78	3,06	369,55	0,01		0,14										
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08													
Котлета мясная	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		0,08										
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	95,4													
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,01										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Выпечное изделие	60	3,87	5,39	40,78	223,86	0,06	0,04		8,87	0,08	12,14	40,55	7,93	0,69	46,12			0,02										
Итого за Обед	760	30,54	48,41	147,99	1 153,33	0,75	0,31	3,04	232,88	0,32	106,93	398,37	92,56	5,15	689,9	0,01		0,01										
Итого за день	1 270	51,02	72,84	238,69	1 819,04	1,06	0,61	4,91	376,93	0,57	487,17	790,88	169,34	8,21	1 059,55	0,02		0,23										

4 день 2 недели

Принем 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								
		4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	
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													
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,06	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4													
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											
Батон йодированный	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	21,05	36,91	88,68	773,54	0,52	0,21	0,9	37,87	0,7	48,36	291,79	66,42	4,28	402,76		0,1			0,04								
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3					0,01								
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежее	230	9,16	3,3	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41					0,01								
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,02	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22													
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,07	0,04				4	13	2,8	0,22	18,6					0,01								
Выпечные изделия	60	6,8	8,7	23,06	199,15	0,07	0,14	41,42	73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02		0,01			0,01								
Итого за Обед	720	25,12	50,44	106,27	979,87	0,76	0,4	42,32	352,8	0,95	96,36	355,92	95,8	6,24	1 591,55		0,01			0,03								
Итого за день	1 220	46,17	87,35	194,95	1 753,41	1,28	0,61	92,32	390,67	1,65	144,72	649,71	162,22	10,52	1 994,31		0,01			0,07								

5 день 2 недели

Принем 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								
		4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	
Лепешка из курицы	90	15,07	20,24	10,85	285,77	0,08	0,15	1	17,1	0,07	38,61	151,72	18,7	1,5	261,91		0,01			0,01								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,1	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	95,93					0,01								
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					0,01								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					0,01								
Итого за Завтрак	510	26,93	26,63	101,06	751,52	0,25	0,21	1,1	43,52	0,15	74,32	256,38	41,11	4,15	420,69		0,01			0,02								
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12					0,01								
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06					0,04								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					0,01								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9					0,02								
Кондитерские изделия	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02	22,38	834,93	0,61	100,76	389,49	121,73	5,42	983,9					0,01								
Итого за Обед	720	24,72	44,35	129,79	1 024,87	0,66	0,28	23,48	878,45	0,76	175,08	645,87	162,84	9,57	1 394,79		0,01			0,05								
Итого за день	1 230	51,55	70,98	230,85	1 776,39	0,91	0,49	39,80	1 394,79	1,47	343,12	1 394,79	343,12	14,14	4 206,69		0,02			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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		547,71	705,87	2 115,97	17 102,18	10,3															7,92	486,37	11 425,56	12,67	2 970,51	7 307,32	1 846,29	109,62
		54,771	70,587	211,597	1 710,218	1,03	0,792	48,637	1 142,556	1,267	297,051	730,732	184,629	10,962	1 535,198	0,017	0,234	0,234	0,05									

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 "Дели плюс"
- 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. Лещинской 2004 г.
- Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт