

Руководитель структурного подразделения ЦО № 35

2026 r.



2025 r.

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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			
Каша рисовая молочная жидкая ..	200	6,23	8,59	34,13	239,81	0,08	0,22	1,77	54,22	0,14	172,33	173,07	35,38	0,52	232,3	0,01	0,03	0,01	199			
	Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02			9,9	45	8,1	0,72								
	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 дрожжевой	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	550	16,24	14,61	147,48	787,67	0,22	0,27	1,87	54,72	0,14	199,03	265,31	55,68	2,83	312,75	0,01	0,13	0,01			
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	0,01	87				
	Котлета мясная	100	15,81	29,8	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	38,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06	218				
	Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7							
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	800	35,79	40,49	125,48	1 008,59	1,01	0,34	13,16	243,3	0,16	114,82	398,59	92,39	7,14	993,23	0,01	0,2	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	0,02	424				
	Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	386				
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			411				
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76	0,13	0,02					
	Итого за день	1 780	62,27	66,41	366,42	2 315,81	1,41	0,73	28,13	313,95	0,44	362,74	775,92	178,87	14,94	1 810,74	0,02	0,46	0,05			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	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			
Ежики из свиной с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444			
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24								
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	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	25,74	52,45	85,29	917,05	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	53,08	322,75	66,98	4,64	605,55		0,1	0,04				
Солонья по-домашнему с мясом	260	6,56	8,01	13,79	154,18	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55				124			
Гуляш "Болонезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	406			
Каша 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 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	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	30,1	39,62	90,41	838,13	0,92	0,38	18,82	309,54	0,67	77,77	477,23	218,14	9,32	1048,12	0,01	0,14	0,03				
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	1,67	185,5		0,02	0,01	406			
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386			
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			
Итого за Полдник	430	5,95	8,82	68,44	381,3	0,13	0,1	17,5	19,9	0,12	47,16	76,3	27,84	5,38	572		0,13	0,01				
Итого за день	1780	61,79	100,89	244,14	2136,48	1,79	0,72	45,51	409,99	1,61	178,01	876,28	312,96	19,34	2225,67	0,01	0,37	0,08				

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	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								
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														ТР								
Бутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3								
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								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	550	16,97	10,81	114,74	628,21	0,12	0,09	13,18	26,3		139,35	132,04	29,7	4,65	460,4		0,11										
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								
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	58,16	2,59	1231,76			0,01	ТР								
Омлет консервированный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5				70								
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	800	22,32	46,23	99,81	904,37	0,82	0,33	54,1	351,53	0,29	95,58	340,02	115,54	6,68	1878,11		0,14	0,03									
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	0,02	424,01								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
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								
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
Итого за День	1780	49,53	68,35	308,01	2052,13	1,12	0,54	80,38	393,77	0,43	283,82	584,08	176,04	16,3	2843,27		0,38	0,05									

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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							
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03		199							
	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							
	60	4,5	1,74	30,84	197,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
	Итого за Завтрак	550	27,61	18,42	154,35	893,86	0,28	0,22	1,43	41,67	0,1	160,64	256,98	59,46	3,17	289,89	0,01	0,13								
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							
	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							
	Рис пропаренный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			333							
	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	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	800	23,87	43,05	115,41	945,9	0,6	0,28	24,18	315,59	0,73	99,58	374,77	102,7	5,71	815,54		0,13	0,06								
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	0,02	406,02							
	Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	386							
	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							
	Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	158,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02							
	Итого за день	1780	63,48	75,81	336,67	2287,55	1,04	0,77	38,71	478,51	1,84	324,87	790,63	192,63	14,42	1625,22	0,02	0,41	0,08							
5 день 1 недели																										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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							
Утка 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	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 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 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	26,62	33,02	85,06	743,69	0,84	0,32	3,41	139,6	0,08	52,22	423,32	195,81	8,45	659,28	0,02	0,17								
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83							
	Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	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							
	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	800	27,21	56,01	76,29	917,72	0,86	0,36	31,03	335,57	1,07	81,26	402,14	95,62	5,77	1236,27		0,14	0,06							
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	0,02	424,02							
	Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01	386							
	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							
	Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02							
	Итого за день	1780	64,07	100,34	254,81	2180,96	1,88	0,8	47,54	491,11	1,29	182,37	937,48	322,23	19,19	2400,31	0,02	0,44	0,08							

6 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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			
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				0,03			
	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				0,03			
	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			
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				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	5,15	455,21				0,1		
Рисосыльник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				0,04			
	280	18,39	36,36	66,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79				0,1			
	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			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,01			
	Итого за Обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
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			
	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	8,24	4,4	0,85	361,4				0,01			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25				25,1				0,1			
	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	Итого за Полдник	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35		
	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	5,15	455,21				0,1		
	Итого за обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8				0,12		
Чай с низким содержанием сахара	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13			
	1 780	60,8	91,52	320,59	2 355,12	1,49	0,62	38,59	952,02	1,43	178,02	804,74	202,31	15,25	2 022,77				0,35			
	Итого за день																					

1 день 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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			
Блинчик с начинкой	140	8.4	5.6	56	308														т/к			
Бутерброд с сыром	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1				3			
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			
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13			20.8	14.3	11.7	2.86	361.4		0.01		386			
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8							
Итого за Завтрак	550	16.97	10.81	114.74	628.21	0.12	0.09	13.18	26.3		139.35	132.04	29.7	4.65	460.4		0.11					
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			
Гуляши из свинины	100	12.54	24.53	3.88	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38		0.05		293			
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15		0.04	28.8		25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				218			
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			
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	800	32.52	35.22	121.99	934.12	0.95	0.29	14.88	341.8	0.08	92.43	357.97	89.14	6.84	966.08	0.01	0.19	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	0.02	424			
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04		0.03	13		20.8	14.3	11.7	2.86	361.4		0.01		386			
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			
Итого за Полдник	430	10.24	11.31	93.46	519.55	0.18	0.12	13.1	15.94	0.14	48.89	112.02	30.8	4.97	504.76	0.01	0.13	0.02				
Итого за день	1780	59.73	57.34	330.19	2081.88	1.25	0.49	41.16	384.04	0.22	280.67	602.03	149.64	16.46	1931.24	0.01	0.43	0.04				

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	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			
Каша пшенная молочная жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	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			
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					411			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5				4,4	0,87	25,25		0,1					
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	550	19,61	14,62	157,35	839,66	0,34	0,22	1,39	39,66	0,1	158,57	274,06	66,8	3,5	308,93	0,01	0,13					
Борщ со свежей капустой, картошкой	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			
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			0,03	т.к.			
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				218			
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	800	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59		0,13	0,05				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		13		120,75	1,01	38,45	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02			
Фрукт	130	0,52	0,32	12,74	61,1	0,04	0,03		0,5		20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5				4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Итого за Полдник	430	12	14,34	66,91	447,79	0,16	0,27	13,1	121,25	1,01	64,65	158,88	30,47	5,54	519,79	0,01	0,15	0,02				
Итого за день	1780	59,94	71,98	342,46	2262,35	1,19	0,77	38,67	473,8	1,83	331,67	774,95	177,94	15,38	1678,31	0,02	0,41	0,07				

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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								
																				т.к.							
Ежики "Особые" с соусом	200	16.12	39.47	16.7	486.88	0.58	0.18	7.44	68.72	0.65	28.97	225.07	64.19	3.17	459.38												
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	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8												
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13			20.8	14.3	11.7	2.86	361.4			0.01									
Итого за Завтрак	570	19.84	41.2	60.02	694.09	0.66	0.23	20.54	69.22	0.65	62.62	273.61	85.49	7.36	882.68			0.11	0.02								
																				82							
Расходник Ленинградский	250	2.35	4.14	17.23	116.22	0.11	0.07	16.86	203.06		19.84	72.94	26.22	0.99	487.24												
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	58.16	2.59	1231.76			0.01									
Омлет консервированный	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	0.01	2.5	2.5		11.5	12	7	0.3	70.5												
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									
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	800	17.65	45.99	95.35	866.03	0.63	0.31	59.01	352.59	0.29	77.77	315.15	102.78	5.28	1861.1			0.13	0.03								
																				424.02							
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									
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13			20.8	14.3	11.7	2.86	361.4			0.01									
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									
Итого за Полдник	430	10.24	11.31	93.46	519.55	0.18	0.12	13.1	15.94	0.14	48.89	112.02	30.8	4.97	504.76			0.13	0.02								
Итого за День	1800	47.73	98.5	248.83	2079.67	1.47	0.66	92.65	437.75	1.08	189.28	700.78	219.07	17.61	3248.54			0.37	0.07								

6 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	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								
Печень тушеная Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	ТК								
	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	330								
	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								
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
	550	32,48	23,59	95,11	723,95	0,65	1,84	26,79	6 307,97	1,04	78,72	545,62	192,49	12,19	651,95	0,02	0,29	0,03									
Суп картофельный с яйцом Шницель из свинины Картофель отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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	0,01	83								
	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			0,03	ТК								
	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		62,84	175,38	68,68	2,88	1 646,06				314								
	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								
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02								
800	25,87	58,48	107,45	1 061,24	0,96	0,5	78,36	253,33	0,86	127,3	467,7	135,72	7,78	2 556,62		0,14	0,05										
Выпечное изделие Фрукт Чай с низким содержанием сахара Итого за Полдник Итого за день	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	0,02	424,01								
	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13			20,8	14,3	11,7	2,86	361,4		0,01		386								
	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								
	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
	1 780	68,59	93,38	296,02	2 304,74	1,79	2,46	118,25	6 577,24	2,04	254,91	1 125,34	359,01	24,94	3 713,33	0,02	0,56	0,1									
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										
Итого за весь период		714,96	810,16	3 212,20	23 000,08	10,5	11,11	483,36	5 654,73	55	7 267,19	8 596,08	1 966,09	117,47	7 667,50	0,66	25,1	0,34									
Среднее значение за период		59,58	67,51	267,68	1916,67	0,875	0,926	40,28	471,23	4,58	605,6	716,34	163,84	9,79	638,96	0,055	2,092	0,029									

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" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.