



**2 День 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рец.	

Тедтели с соусом 70/50	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					124
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01				330
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					411
Батон поджаренный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6					
Итого за Завтрак	500	20.17	29.84	82.15	678.01	0.6	0.27	5.9	92.63	0.42	66.21	334.82	152.92	6.79	570.11	0.01				0.02

Солонина по-домашнему с мясом 200/10	210	4.3	17.94	8.14	214.49	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02					124
Гуляш из курды	100	16.22	5.72	2.9	128.07	0.06	0.06	2.49	15.9		11.24	124.03	60.79	1.13	243.21	0.01				318
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03		20.93	0.06	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4					332
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
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2					
Итого за Обед	700	26.14	16.55	77.88	674.43	0.27	0.17	13.81	54.22	0.16	57.75	302.76	116.42	3.94	678.93	0.01				0.03

Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01				406
Сок	200	1	0.2	20.2	82	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418
Ряблцо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					386
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01				0.01
Итого за День	1.550	53.35	53.88	209.61	1654.16	0.98	0.6	29.71	207.23	1.09	173.19	730.75	293.53	16.64	1.593.61	0.03				0.06

**3 День 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рец.	

Каша пшеничная жидкая	150	3.67	5.33	41.12	223.61	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01				199
Бутерброд с сыром 10/40	50	5.6	3.77	20.55	139.2	0.05	0.04	0.08	25.8		107.6	90	9.7	0.58	46.3					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					411
Ряблцо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					386
Итого за Завтрак	500	9.87	9.55	56.5	451.12	0.17	0.18	11.04	57.85	0.08	217.51	205.62	45.07	4.15	472.78	0.01				0.01

Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22					63
Печень тушеная	100	13.64	8.77	7.3	171.43	0.23	1.6	25.94	6.110.91	0.88	15.33	241.47	16.3	5.24	239.12	0.01				763
Макaronные 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	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					411
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5					
Итого за Обед	700	25.89	17.8	99.67	670.38	0.45	1.71	44.66	6.346.73	0.94	86.79	385.47	59.92	8.75	706.87	0.01				0.05

Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01				406
Сок	200	1	0.2	20.2	82	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418
Ряблцо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					386
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01				0.01
Итого за День	1.550	42.8	34.84	205.75	1423.22	0.73	2.05	65.7	6.464.96	1.53	353.53	684.26	129.18	18.81	1.524.22	0.03				0.07







**5 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	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								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	166,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТК								
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	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 подпорованный	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	27,91	27,41	78,57	674,11	0,41	0,31	0,62	31,79	0,07	68,32	390,37	154,54	7,44	589,61	0,02	0,22	0,02									
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101								
Жаркое по-домашнему (постатка)	200	20,47	24,02	35,95	441,86	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				ТК								
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02		0,01								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		0,01								
Итого за Обед	730	24,9	27,16	82,02	674,11	0,52	0,25	54,94	279,64	0,23	71,27	245,02	85,85	6,28	1 695,65		0,13	0,02	386								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01	0,02	0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01		418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03	0,01								
Итого за День	1 580	47,35	52,06	200,17	1 470,4	1,04	0,72	65,56	371,81	0,81	188,82	728,56	264,58	19,63	2 629,83		0,03	0,38	0,05								
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se									
	Итого за весь период	511,33	586,63	2 272,88	16 509,21	10,24	8,05	457,83	10 064,06	13,18	2 745,71	6 908,2	1 867,69	163,37	17 643,52	0,22	3,25	0,61									
	Среднее значение за период	51,133	58,663	227,288	1 650,921	1,024	0,805	45,783	1 006,406	1,318	274,571	690,82	186,769	16,337	1 764,352	0,022	0,325	0,061									

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. Мольного М.П., Тульяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мольного М.П., Тульяна В.А. 2016 г.

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