

3 день 1 недели

3 день 1 недели																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		Б	Ж	У	Б	Ж															У	8	9	10	
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	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05			249/ггк					
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					
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					418/389					
Итого за Завтрак	640	28,71	10,7	113,46	669,88	0,16	0,43	1,2	106,94	0,61	257,4	352,4	58,13	5,54	288,89	0,01	0,15								
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05					101					
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	ггк					
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными 180/35	215	4,2	5,06	27,02	171,67	0,2	0,16	32,85	34,33	0,08	63,15	125,04	44,48	1,67	964,41		0,01			339					
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01						
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24		126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8		0,01	0,04	0,02	406					
Итого за Обед	910	34,47	54,46	129,95	1 150,23	0,91	0,63	50,25	380,46	1,78	162,32	538,12	124,82	8,14	1 916,97	0,01	0,17	0,06	0,06						
Итого за день	1 550	63,18	65,16	243,41	1 820,11	1,07	1,06	51,45	487,4	2,39	419,72	890,52	182,95	13,68	2 205,86	0,02	0,32	0,06	0,06						

4 день 1 недели

4 день 1 недели																						
Прием 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				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшенная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199			
Бутерброд с маслом,сыром 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3			
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416			
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	560	26,65	30,2	136,78	927,93	0,4	0,44	7,69	165,35	0,73	494,32	518,85	105,68	3,58	530,39	0,02	0,06					
Суп картофельный с горохом с мясом 250/20	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01	87,1			
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	ггк			
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,94	75,78				417			
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01				
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	533			
Итого за Обед	845	40,95	60,58	154,09	1 330,02	1,08	0,57	97,34	980,44	1,72	123,71	567,08	138,67	7,93	1 222,28	0,01	0,06	0,08				
Итого за день	1 405	67,6	90,78	290,87	2 257,95	1,48	1,01	105,03	1 145,79	2,45	618,03	1 085,93	244,35	11,51	1 752,67	0,03	0,12	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			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	16		17	18
2	3																														20
Ёжики из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94																444
	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																3
	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
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																	418/386
	660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	378,66	66,92	6,64	501,99																
	Итого за Завтрак																														
Расольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14																82
	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39																294
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22																330
	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
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85																
	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																538
Выпечное изделие	885	39,66	53,47	130,12	1159,53	1,06	0,62	18,63	376,33	1,2	129,63	626,13	220,42	10,67	1252,84																
	Итого за Обед																														
Итого за день	1 545	64,27	96,4	204,91	1 950,49	1,65	0,88	26,64	496,83	1,83	384,64	1 004,79	287,34	17,31	1 754,83																
Итого																															

Нормативная документация:
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на обучающих во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на обучающих во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Папиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт