



1 день 1 недели

Выпущено изделий	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	406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8	133,14	0,01	0,04	418	
Итого за Периодик	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04		
Итого за день	1 500	57,16	88,79	250,2	2 034,14	1,38	0,65	25,23	633,55	2,17	163,96	704,85	146,96	13,44	1 440,57	0,01	0,27	0,09

5 день 1 недели

[illegible]

Вещество, наименование образца	порции	элементы					Минеральные вещества (мг)														Ne ред.
		B	Ж	У	индексная ценность (квал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	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		
Витамин с наиникой	140	8.4	5.6	56	308																
Бутерброд с сыром	40	4.65	3.48	15.42	11.3	0.04	0.04	0.08	25.8					0.46	37.1						
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.1	0.5			105.7	83.5	8.4	0.46					3		
Сок в инд. упаковке/ Фрут*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411		
Итого за Завтрак	580	14.45	9.33	101.64	554.31	0.06	0.07	0.18	26.3		124.95	105.74	20.8	2.8	62.2		0.1		418		
Суп картофельный с горохом.	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6		30.12	78.25	31.18	1.91	403.4						
Гулли из свинины	100	12.54	24.53	285.32	3.58	0.12	2.83		110.5		14.14	141.18	24.53	1.88	282.38	0.01	0.01		87		
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	248.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78		0.05		293		
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26														218		
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1				
Итого за Обед	700	26.74	32.9	102.48	819.97	0.85	0.25	12.49	294.2	0.06	78.59	318.85	77.78	5.99	838.31	0.01	0.03	0.02	411		
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	335.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02			
Сок в инд. упаковке	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					406		
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02			
Итого за день	1580	55.47	56.2	263.48	1791.71	1.05	0.57	12.67	441.25	1.07	255.99	574.93	120.95	14.71	1033.65	0.02	0.33	0.04	418		

2 день 2 недели

2 день 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда					Витаминны					Минеральные вещества (мг)												
Масса порции	Пищевые вещества (g)				Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ рец.			
	Б	Ж	У																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Выпечное изделие																						
Каша рисовая жидкая	150	3,85	8,57	18,36	180	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08		86,18	17,77	0,28		114,08	0,01	0,01	199			
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01					3,8	13	2,6	0,24	18,4						
Сок в инд. упаковке/ фрuckt*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02				14	14	8	2,8							
Итого за Завтрак	600	6,32	10,81	81,36	475,51	0,1	0,16	0,96	31,9	0,08		112,28	136,42	35,47	4,41	157,58	0,01	0,11	418			
Расходники ленинградский																						
Котлета из мяса кур	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	0,05	13,48	162,44	15,87	58,55	20,98	0,79		389,79			82			
Каша пшеничная рассычатая	160	16,36	20,67	8,53	287,35	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93		289,16	0,01	0,11				
Чай с сахаром	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	0,02	330			
Хлеб ржаной	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				
Итого за Обед	700	29,29	29,77	92,64	756,03	0,5	0,36	14,1	194,23	0,07	84,84	448,72	176,02	8,2		980,05	0,02	0,25	411			
Выпечное изделие																						
Сок в инд. упаковке	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81		133,14	0,01	0,04	406			
Итого за Подзник	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02			14	14	8	2,8		133,14	0,01	0,04	418			
Итого за день	1 600	49,89	54,55	233,36	1 648,97	0,74	0,77	15,06	346,88	1,16	249,57	735,48	233,86	17,22		1 270,77	0,04	0,4	0,06			
3 день 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда		Пщевые вещества (g)				Энергетическая ценность (ккал)		Витаминны							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции	Б	Ж	У		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			
Пудинг из творога с Ажемом																						
Кондитерское изделие	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35		226,99	0,01	0,05	249			
Чай с низким содержанием сахара	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Батон йодированный	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 Завтрак	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66		50,6						
Итого за Обед	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34		302,69	0,01	0,15				
Щи из свежей капусты с картофелем																						
Ежики 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		0,03	73			
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	444			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44		37,2		0,02	411			
Сок в инд. упаковке/ фрuckt*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02			14	14	8	2,8				0,02	0,01			
Итого за Обед	840	20,77	41,13	74,19	795,46	0,64	0,25	37,35	237,12	0,63	99,39	292,76	77,65	7,12		819,66		0,12	418			
Выпечное изделие																						
Сок в инд. упаковке	200	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81		133,14	0,01	0,04	406			
Итого за Подзник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61		133,14	0,01	0,04	418			
Итого за день	1 640	65,35	68,86	268,78	1 968,27	0,99	0,92	38,55	464,81	2,25	398,89	818,55	156,15	15,07		1 265,49	0,02	0,31	0,06			

4 день 2 недели

Пример 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	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	150	7.2	6.45	33	218.85	0.15	0.13	0.97	29.37	0.07	98.9	136.36	34.88	0.89	171.36	0.01	0.02											
	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													
	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4													
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8														
	Итого за Завтрак	595	13.3	10.19	83.78	486.81	0.21	0.2	3.15	55.67	0.07	226	243.2	56.28	5.05	241.86	0.01	0.12										
Суп картофельный с крутоном	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													
	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													
	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													
	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													
	Итого за Обед	700	25.74	38.76	103.15	865.66	0.69	0.26	14.1	200.46	0.7	74.81	321.42	71.89	5.54	807.88												
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									
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8														
	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02	418									
	1 595	51.32	62.92	246.29	1 789.9	1.04	0.71	17.25	376.88	1.78	353.26	714.96	150.54	15.2	1 182.88	0.02	0.29	0.07										
	Итого за день																											
5 день 2 недели																												

5 день 2 недели

5 День 2 недели																																										
Прим. 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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se																								
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																							
Теддети с соусом	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					20																						
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																									
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					330																						
Батон поджаренный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46					411																						
Итого за Завтрак	520	21.67	30.42	87.44	710.46	0.63	0.28	5.9	92.63	0.42	69.86	347.82	155.62	7.01	588.36	0.01	0.11																									
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																											
Жаркое по-домашнему	200	9.16	33	37	481.6	0.36	0.16	31.64	117.22	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41					63																						
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																											
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2					411																						
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48																												
Итого за Обед	700	17.17	40.43	119.64	910.46	0.5	0.24	50.36	331.44	0.23	81.92	280.4	83.48	4.85	1 362.93																											
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																									
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						406																						
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04			418																						
Итого за день	1 520	51.12	84.82	266.44	2 038.35	1.27	0.77	56.26	644.82	1.86	204.23	758.56	261.37	16.47	2 084.43	0.02	0.27	0.06																								
Итого		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)																							
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se																								
Итого за весь период		572.61	689.29	2 512.03	18 674.56	10.96	7.68	266.76	4 566.85	16.87	2 952.7	7 568.73	1 865.43	152.5	13 818.94	0.23	3.16	0.61																								
Среднее значение за период		57.261	68.929	251.203	1 867.456	1.096	0.768	26.676	456.685	1.687	295.27	756.873	186.543	15.25	1 381.894	0.023	0.316	0.061																								

Юридическая документация:

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.5590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной 2004г.
* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фронт