

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Блинчики	150	9,3	7	53,51	314	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	фирм	
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	79	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			231	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1		0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	525	15,11	22	92,91	629	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Опудец соленый	30	0,24	0	0,74	4														ТТК	
Суп гороховый	200	6,10	7	19,16	162														16/2	
Голубцы по-Ярославски	240	15,94	21	0,00	250	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			ТТК	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				261	
Чай	200	0,0	0	9,8	37															
Итого за Обед	722,5	26	28	52,62	561	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,03	20,8	11,7	213,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	
Итого за Полдник	450	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1677,5	55,89	65	215,99	1 678	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба"	190	4,74	6	25,09	174	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Булгурод с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																
Сок разливной	200	1,0	0,2	20,60	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	500	16,59	14	103,00	603	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	34	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022	
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Блиочки "Волжские" с соусом	100	10,2	9,13	9,33	159		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм	
Картфельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																
Пряники	50	3,0	2	38,55	183																
Чай с лимоном	200	0,1	0	10,03	39															262	2022
Итого за Обед	782,5	22,67	23	116,18	757	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1672,5	43,39	50	275,74	1 724	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,71	331,76	0,13	27,34			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макаронь с сыром	150	6,67	5	29,3	186	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06			0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	1,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022	
Итого за Завтрак	580	13,11	11	111,85	594	0,21	17,51	41,73	0,57	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,3	2	3,51	30	0,09	19,81	0,3		44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4	8,16	91	0,31	45,86	1,96	0,57	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Финтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	272	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,05			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37													ТТК	фирм	
Итого за Обед	712,5	24,69	30	95,17	748	0,49	67,87	3,51	0,58	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1722,5	44,97	48	283,54	1 746	0,83	91,13	57,2	1,36	236,1	218,34	758,21	21,06	3 199,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					0,07
Завтрак																					
Наггетсы куриные с соусом	100	11,05	9	2,7	134	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	фирм	
Картофельное пюре	160	3,3	3,91	23,6	141	0,01	3,5	3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01	0,01	91	2022		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022	
Итого за Завтрак	512,5	18,44	13	59,17	422	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74			
Обед																					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	2	2,80	28	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016	
Суп фасоловый	220	2,79	6	17,9	134	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016	
Плов с мясом	210	15,35	29	66,99	591	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	25,37	1,24	42,16	1,74					
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,08	0,021	5,20	20															ТТК	фирм
Итого за Обед	722,5	22,15	37	115,84	881	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,63	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1665	55,60	66	245,5	1 790	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,99	7	27,6	198	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Булгурод с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	65		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Печенье	20	1,5	1,95	15,37	84															
Итого за Завтрак	590	16,11	15	81,87	537	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	305,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром маслом растительным	30	0,78	2	2,56	32	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	100	11,46	19	13,38	272	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	136	0,06			0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,88	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	4,95	19														ТТК	фирм
Итого за Обед	765	22,7	30	93,57	725	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1785	44,95	50	246,56	1 630	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	131,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энерге ти-	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	668,12	552	2 548,63	17 067	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	190,66	24 548,57	7 711,05	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	19,07	2 454,86	771,11	320,25	0,14	17,51

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.

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