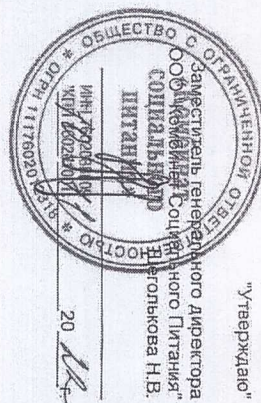




Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецепту	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В6, мг	Р, мг	В9, мкг	К, мг	Е, мг			Se, мг
Завтрак																			
Блины/шки с вишней 140г	146	3	8	59	307	0,14	0,29	53,74	0,38	0,15	77,08	15,73	93,2	1,01	784,08	39,9	ТТК		
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1					
Батон ванильный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,50	19,55	0,46	30,13	0,83			
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Фрукто 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Итого за Завтрак	530	8	13	100	531	0,22	14,29	76,24	0,38	0,8	171,2	44,42	270,29	5,25	600,66	43,33	0,01		
Обед																			
Суп картофельный с горохом тушеным	260	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	67,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14	0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	68,7	32,8			ТТК	
Макароны отварные	160	7	5	47	260	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	223			15	64		3,3		0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	36	2		12	63	0,06			0,03	6,48	6,04	31,32	1,44	46,96	2,02				
Батон ванильный	37	3	1	19	97	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				
Итого за Обед	796	33	23	125	855	0,6	15,05	35,3	0,08	0,6	104,82	100,19	380,61	8,89	671,79	210,47	0,03	0,07	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плошка	50	14		3	14	0,01		0,28		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		42	37	261	1 649	0,89	42,34	111,63	0,46	1,45	311,77	164,93	692,63	19,84	1 878,72	260,86	0,05	0,07	



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
ООО "Компания "Социальный Питаник"
Питанкина Н.В.

20

2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепту рп	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	Ca, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09	0,04	312	2015	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,06	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04	312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон колбасный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		376	2015	
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53		ТТК		
Итого за Завтрак	557	19	16	96	601	0,37	28,2	40,48	0,36	0,3	137,03	98	282,26	2,9	1227,27	283,72	0,04			
Обед																				
Расстельник Ленинградский с перловой круой 250/15	265	7	3	17	126	0,15	17,01	0,33	0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015	
Улеш из свинины 50/50	100	11	28	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	164,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,38	260	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	35	2	2	12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,49	1,4	47,6	1,96					
Батон колбасный	30	2	1	15	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Обед	795	26	38	104	873	0,36	18,24	28,5	0,62	0,64	80,74	99,37	409,94	7,23	977	230,14	0,07	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Полдник Аленка	355	1		34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	35,4	5,6	457	3,4	0,01				
Итого за Полдник				34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	35,4	5,6	457	3,4	0,01				
Итого за день		46	54	234	1626	0,78	53,44	68,98	0,98	1258,37	222,17	728,6	15,73	2667,27	617,26	0,12	19,46			

3 День, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Л, мг	Ф, мг	Со, мг						
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	195	5	6	27	183	0,1	0,88	33,5	0,11	0,12	90,06	28,07	115,76	0,67	143,15	36,92	0,01		175	2015				
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	100	3	3	12	79			85	1,2	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/75/5	220			15	63		2,1			0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19								
Батон йодированный	35	2	1	17	86	0,05								0,25	57,54	16,31			ТТК					
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31											
Итого за Завтрак	543	12	12	85	497	0,19	3,09	120,88	1,35	0,19	129,63	49,39	186,46	2,45	277,32	54,42	0,01							
Обед																								
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	6	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015				
Тертый "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,92	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,94	0,01	4,33	ТТК	2015				
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	139,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015				
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	1	32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2		8			349	2015				
Хлеб ржаной	23	2		6	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29									
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72									
Итого за Обед	773	26	27	119	815	1,42	26,23	27,34	1,81	1,91	82,5	203,05	410,07	11,18	1752,87	175,76	0,2	4,41						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240		2								
Резинка 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,9	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01								
Пирожок с конфитюром 60 гр	60	6	4	42	226					0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01							
Итого за Полдник	390	7	5	75	375	0,06	13		0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01								
Итого за День		45	44	279	1687	1,67	42,32	148,22	3,16	2,15	246,93	272,14	624,83	19,29	2031,59	234,78	0,22	4,41						

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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	І, мг	Ca, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Шницель из свиных рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	15,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09		ТК	2015			
Макарон отварные	150	7	5	47	280	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	80,5	1,13	1,01	100				309	2015			
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015			
Батон колдованный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3									
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17							
Итого за Завтрак	605	21	35	97	796	0,3	41,9	22,31	0,54	0,19	84,81	57,29	249,96	4,76	454,86	124,28	0,17	17,09						
Обед																								
Ши из свиной котлеты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07			88	2015			
Лив со свиной	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62			285	2015			
Сок	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					389	2015			
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07									
Батон колдованный	35	3	1	18	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26									
Итого за Обед	722	22	40	98	858	0,35	32,97	2,38	0,61	108,55	101,44	365,78	9,51	1043,68	209,64	0,04	20,69							
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Рисово 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01								
Пшеница	60			3	14	0,01			0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,87	2,46									
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29	0,05	36,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01								
Итого за день		44	76	231	1817	0,72	87,87	24,98	1,09	0,85	228,11	179,05	647,47	19,97	2114,61	340,96	0,22	37,78						

5 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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								
																			В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В5, мг	В7, мкг	В11, мкг		
Завтрак																										
Угущ из торта 45/45	90	13	15	3	195	0,09	2,57	20,26	0,1	0,03	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015						
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	94,36	0,6	55,31	60,76			302	2015						
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9										
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Итого за Завтрак	620	20	21	85	610	0,2	9,67	46,94	0,1	0,21	82,31	74,8	263,87	6,06	569,68	81,61	0,1	0,01								
Обед																										
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4	13	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,54	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015							
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8				ТТК							
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	46,21	33,14	23,81	0,08	7,57,29	75,31			312	2015						
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376						
Хлеб ржаной	33	2	1	11	57	0,06			0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85											
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15											
Печенье шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Обед	800	20	44	100	885	0,36	46,47	26,22	0,08	0,68	127,36	99,63	266,32	6,6	1,258	191,62	0,07	0,07								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Шоколад Alpenka	15																									
Итого за Полдник	355	1		34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01										
Итого за день		41	65	219	1647	0,61	63,14	73,16	0,18	0,95	230,27	199,23	586,59	18,26	2,284	276,63	0,18	0,08	68							

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг							
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг		
Завтрак																									
Бигочек мясной	100	10	27	11	326	0,6				0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8				ТТК					
Макарон отварные	150	7	5	47	260	0,11			0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100					309	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	61		15	81	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015				
Батон жидированный	19	1	1	10	50	0,03			0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,88										
Мандарин 1 шт	110	1	1	8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5											
Итого за Завтрак	594	19	33	91	739	0,21	42,5	21,01	0,08	0,18	87,35	54,71	230,89	4,54	277,75	128,48	0,17								
Обед																									
Суп картофельный с горохом тушеный в масле (говяд, конс.)	256	7	3	18	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07		102	2015				
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	208	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,89	129,13	1,83	54,44	80,67	0,01				290	2015				
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				302	2015				
Сок	180	79	0,02	18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8					389	2015				
Хлеб ржаной	19	1	1	6	33	0,03			0,02	3,42	3,61	16,53	0,76	25,84	1,06										
Итого за Обед	704	27	23	86	675	0,45	14,78	28,09	0,11	0,63	88,09	93,74	344,2	7,76	836,28	218,62	0,04	0,07							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	9	14	2,8	240	2										
Яблочко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01									
Пшоша	50			3	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46										
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01									
Итого за день		47	57	213	1577	0,73	70,28	49,39	0,19	0,86	211,19	168,77	606,82	18	1720	354,16	0,22	0,07							

2 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепту	Сборник рецептур
		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	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Вит. В12	Вит. В6	Вит. В9	Вит. В5	Вит. В3	Вит. В1	Вит. В12		
Угущ из сметаны 50/50	100	14	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,891	20,771	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015							
Каша гречневая расплывчатая	150	9	6	40	248	0,37	1,2	21	0,08	0,15	20,477	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	12			1	4	0,01				0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88			306	2015								
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	28,25			376	2015								
Батон калорийный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75												
Ряблук 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Итого за Завтрак	632	23	37	87	762	0,46	15,43	22,49	0,6	0,33	74,31	186,42	414,83	11,46	983,89	144,72	0,03	19,4									
Обед																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29	0,14	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015							
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	4,17	45,5	186,77	1,07	328,24	188,09			11К	2015							
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015							
Батон калорийный	32	2	1	16	64	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			377	2015							
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29												
Хлеб ржаной	34	2	7	11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	28,58	1,36	46,24	1,9											
Печенье 1 шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16													
Итого за Обед	809	23	25	104	753	0,46	60,66	28,22	0,22	0,65	154,37	121,93	323,71	5,44	1 510,5	340,25	0,06	0,07									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	0,04	14	8	14	2,8	240	2											
Трушка 1 шт	140	1		14	64	0,03			0,04	0,04	26,6	15,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Шоколад Алена	15																										
Итого за Полдник	355	1		34	152	0,05	7		0,06	0,06	40,6	24,9	36,4	5,6	457	3,4	0,01										
Итого за день		47	62	225	1 667	0,97	83,09	48,71	0,82	1,04	269,28	333,15	774,94	22,5	2 951,39	488,37	0,1	19,47									

3 День, 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг											P, мг																					
						С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг																	
Завтрак																																						
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 150/10	160	4	10	24	203	0,05	1,03	55,84	0,19	0,14	101,56	22,77	109,38	0,35	140,38	31,45	0,01			182	2015																	
Блинчик с начинкой 2 шт	140	3	4	57	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06			ТТК																			
Чай с сахаром 200/75	215			15	61	0,04	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015																		
Батон поджаренный	22	2	1	11	58	0,04	0,9	22,5		0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79																						
Сыр полужирный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0,05	0,23	2,31	107,46	0,47	0,9	248,71	54,83	360,8	2,69	373,79	71,3	0,01																				
Обед																																						
Суп картофельный с рыбными консервами	280	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015																		
Шницель из свиной вырезки	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			ТТК																				
Картофельное пюре	150	3	5	22	146	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015																		
Чай с сахаром 200/75	215			15	61	0,06	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015																		
Хлеб ржачий	36	2		12	63	0,05				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02																						
Батон поджаренный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22																						
Итого за Обед																				795	23	40	98	856	0,53	49,53	28,53	2,15	0,75	109,14	112,16	335,33	6,99	1 803,87	178,18	0,22	17,16	
Полдник																																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2																						
Рисotto 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																					
Пирожок с кондитерским жиром 60 гр	60	8	4	42	226					0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01																					
Итого за Полдник																				390	7	5	75	375	0,06	1,3			0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01		
Итого за День																					41	63	281	1 859	0,82	64,84	135,99	2,62	1,7	392,65	186,69	724,43	15,34	2 779,06	254,08	0,24	17,16	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг		
Завтрак																				
Оладьи 3 шт	100	7	7	40	247	0,1	0,3	6,8	0,1	0,1	71,6	15,5	95,16	0,7	164,4	46,6		ТТК		
Молоко стученное	40	3	3	22	131	0,02	0,4	0,02	0,02	0,15	122,8	13,6	87,6	0,06	146	2,8				
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0,9	22,5			0,6	63	5	135	0,1						
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Батон воблированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,82	14,88	30,6	0,72	47,16	1,3		2015		
Блюдо 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6				
Итого за Завтрак	537	15	15	110	636	0,22	14,7	29,32	0,12	0,31	291,37	62,08	370,9	5,28	744,21	53,3				
Обед																				
Распашник Ленинградский с перловой круой 250/15	265	7	3	17	126	0,15	17,01	0,33		0,43	31,25	30,29	106,93	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	
Гречка из пшцы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,98	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	
Макароны отварные	150	7	5	47	280	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	
Напиток из колпосной смеси с/к	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,88	0,88			343	
Хлеб ржаной	41	3		14	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,54	55,76	2,3			2015	
Итого за Обед	756	31	24	107	777	0,44	22,04	43,52	0,08	0,63	81,23	70,79	347,29	5,66	888,29	209,4	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Блюдо 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плошка	50			3	14	0,01		0,29		0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,82	31,73	5,7	806,07	7,06	0,01			
Итого за день		47	40	253	1576	0,73	49,74	79,13	0,2	1,59	408,35	159,19	749,92	16,34	2238,57	269,76	0,2	0,09		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг			
Итого за весь период	431	538	2407	18 448	9,06	614,58	818,37	10,71	14,05	2 807,8	2 191,24	6 941,49	191,39	23 165,73	3 382,85	1,81	98,7			
Среднее значение за период	45,1	53,8	240,7	1 844,8	0,91	61,46	81,84	1,07	1,41	280,78	219,12	694,15	19,13	2 316,57	338,29	0,18	9,87			

Информация о документе:
 Сайт №11 2 392 4 3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Образовательный центр для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.Г., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд в образовательных учреждениях. Для реализации общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавицкой 2004г.