

"Согласовано"

Руководитель Управления



"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 59"



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПин 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	205	5,7	10	39,5	271	0,07	1,1	54	0,2	0,15	121,1	28	128,6	0,4	0,7	36,8	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	20/13/24	7	7,3	11,9	143	0,1	0	37,8	1,5	0,2	190,9	24,7	171,7	1,5	1,8	3,5	11	2004
ГРУША	115	0,5	0,5	12,7	54	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>13,3</b>	<b>17,8</b>	<b>74,1</b>	<b>508</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>91,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>343,9</b>	<b>65,8</b>	<b>317,4</b>	<b>5,1</b>	<b>2,5</b>	<b>40,3</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0,0	1,0	5	0,0	0,5	1,4	0,0	0,0	1,0	0,0	5,0	0,0	0,1	0,0	306/576	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, КУРОЙ	200/20	8,6	4,4	13,2	138	0,1	8,2	0	1,9	0,06	39	34,1	102,5	3,7	0,3	51,9	102	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ГТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,4	42	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,6	5,0	21,2	0,5	0,3	1,5		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,7</b>	<b>24,0</b>	<b>102,7</b>	<b>711</b>	<b>0,7</b>	<b>12,7</b>	<b>18,7</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>91,0</b>	<b>91,6</b>	<b>304,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1,3</b>	<b>103,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,2</b>	<b>13,3</b>	<b>44,1</b>	<b>340</b>	<b>0,16</b>	<b>14,1</b>	<b>27,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,23</b>	<b>270,7</b>	<b>47,8</b>	<b>229,3</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>55,1</b>	<b>220,9</b>	<b>1559</b>	<b>1,0</b>	<b>40,9</b>	<b>137,8</b>	<b>11,0</b>	<b>0,8</b>	<b>705,6</b>	<b>205,2</b>	<b>851,5</b>	<b>16,7</b>	<b>5,1</b>	<b>189,8</b>		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	15,9	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК	ТУ
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	36	0,4	0,1	1,4	9	0,0	9,0	0,0	0,3	0,0	5,0	7,2	9,4	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,8	4,8	12,7	64	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,5	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>504</b>	<b>14,3</b>	<b>25,6</b>	<b>58,1</b>	<b>487</b>	<b>0,1</b>	<b>27,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>65,5</b>	<b>51,6</b>	<b>179,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>84,1</b>		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0	0	306/576	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/20	6,5	7	52	152	0,05	1	0	2,6	0,02	32,3	18	52,8	0,7	0,5	69,2	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/40	10,6	9	2,8	148	0,16	6,8	46,2	2,7	116	26,6	14	234,6	4	0,7	68,8	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	302	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	18,8	84	0,8	0,0	0,0	0,4	0,0	9,2	10,0	42,4	1,0	0,6	3,0		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>140,4</b>	<b>745</b>	<b>1,2</b>	<b>10,1</b>	<b>46,2</b>	<b>6,3</b>	<b>116,1</b>	<b>100,5</b>	<b>193,5</b>	<b>544,1</b>	<b>11,4</b>	<b>3,3</b>	<b>198,8</b>		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ в инд.упак.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0		ТУ
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,6	14	23,8	230	0	0	0	0	0	4,2	3,4	18	0,2	0,2	3,6		ГОСТ 24901-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3,6</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>315</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>18,2</b>	<b>11,4</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>62,2</b>	<b>242,5</b>	<b>1547</b>	<b>1,4</b>	<b>41,5</b>	<b>46,2</b>	<b>9,4</b>	<b>116,3</b>	<b>184,2</b>	<b>256,5</b>	<b>756,0</b>	<b>17,3</b>	<b>4,4</b>	<b>286,5</b>		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
<b>Завтрак</b>																					
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	145/32	6,7	8,5	55,5	323	0,2	0,3	70,6	2,2	0,2	129,1	38	159,7	1,6	1,3	58	ТТК	СТО 919-57397431-001-2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	119	0,06	1,6	24,4	0	0,19	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	3	382	2015			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>477</b>	<b>11,6</b>	<b>12,2</b>	<b>80,6</b>	<b>480</b>	<b>0,32</b>	<b>39,9</b>	<b>95</b>	<b>2,4</b>	<b>0,42</b>	<b>316,3</b>	<b>70,3</b>	<b>301,3</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>61</b>					
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,05	16	10	2,5	0,1	58,7	23,9	63,1	0,9	0,4	73,8	88	2015			
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	45/45	11,3	10,2	3,3	150	0,1	1,7	32	0,5	0,07	37,8	13,5	87,5	0,9	0,6	47,1	290	2015			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	302	2015			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	11,3	50	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,8		ГОСТ 2077-84			
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,84	4,83	12,65	64,4	0,0	0	0	0,07	0	1,1	1,518	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>22,6</b>	<b>27,8</b>	<b>105,2</b>	<b>730</b>	<b>0,7</b>	<b>19,1</b>	<b>42,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,4</b>	<b>142,5</b>	<b>89,3</b>	<b>284,3</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>191,5</b>					
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО в ид.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ			
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4	4	22,2	142	0,05	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>323</b>	<b>0,15</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>51,0</b>	<b>230,1</b>	<b>1533</b>	<b>1,1</b>	<b>73,1</b>	<b>169,3</b>	<b>8,9</b>	<b>1,1</b>	<b>730,8</b>	<b>207,9</b>	<b>818,2</b>	<b>9,8</b>	<b>5,4</b>	<b>298,1</b>					



День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0,1	2,0	10	0,0	0,9	2,8	0,0	0,0	2,0	0,0	10,0	0,1	0,1	0,0	306/576	2015/2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	29	2,3	6,1	16,0	81	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,9	5,0	0,1	0,0	9,9		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	1,9	7,2	25,7	176	0	1	0	0	0	6	3,4	16,1	0,2	0,1	2,6		СТО 126 59951-002-2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>18,4</b>	<b>28,4</b>	<b>87,0</b>	<b>634</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>20,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>49,2</b>	<b>50,1</b>	<b>199,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,9</b>	<b>55,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,9	0,1	2,0	14	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	7,8	4,8	22,3	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	210/10	3,8	5,5	8,7	114	0	10,7	10	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	170	13,8	17,6	13	294	0,5	6	0	3,9	0,1	21	42,5	196,7	2,2	0,1	2,1	263	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	11,3	50	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,8		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	32	2,6	6,7	17,6	90	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	2,1	5,6	0,1	0,0	10,9		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656</b>	<b>23,0</b>	<b>30,2</b>	<b>87,3</b>	<b>705</b>	<b>1,0</b>	<b>19,9</b>	<b>11,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>102,2</b>	<b>89,3</b>	<b>311,6</b>	<b>5,2</b>	<b>1,0</b>	<b>81,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в юд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	3,6	13,6	57,4	269	0,04	0,03	9,8	4,8	0,03	12,9	14,6	39,3	0,9	0	0		СТО 21695472-002-2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,4</b>	<b>20,2</b>	<b>74,3</b>	<b>427</b>	<b>0,2</b>	<b>39,13</b>	<b>35,1</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>	<b>287,9</b>	<b>49,3</b>	<b>236,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>78,8</b>	<b>248,6</b>	<b>1766</b>	<b>1,4</b>	<b>61,8</b>	<b>66,6</b>	<b>15,6</b>	<b>0,6</b>	<b>439,3</b>	<b>188,7</b>	<b>747,5</b>	<b>9,7</b>	<b>2,7</b>	<b>156,1</b>		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	15,3	17,9	2,9	257	0,1	0,3	329,6	0,8	0,6	103,2	16	225,8	2,6	1,8	64	210		2015
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	22/24	3,5	5,4	9,6	101	0,07	0	0	0,2	0,08	7,3	6	39	0,6	0	6,9	6		2004
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338		2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>19,4</b>	<b>23,8</b>	<b>40,2</b>	<b>479</b>	<b>0,2</b>	<b>13,3</b>	<b>329,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>142,4</b>	<b>35,1</b>	<b>281,9</b>	<b>6,4</b>	<b>1,8</b>	<b>70,9</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0,0	0,9	5	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	3,5	3,0	9,0	0,1	0,0	0,0	306/576		2015/2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	260/10	4,5	7,7	12,4	143	0,1	6,7	10	2,4	0,06	43	27,9	105,8	1	0,3	64,5	96		2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТТК		ТУ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312		2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342		2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8			ГОСТ 24901-2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	10,3	46	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,1	5,5	23,3	0,6	0,3	1,7			ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>777</b>	<b>17,1</b>	<b>33,4</b>	<b>94,2</b>	<b>720</b>	<b>0,9</b>	<b>28,0</b>	<b>24,7</b>	<b>4,6</b>	<b>1,2</b>	<b>124,4</b>	<b>94,5</b>	<b>315,9</b>	<b>4,6</b>	<b>1,7</b>	<b>193,7</b>			
<b>Полдник</b>																			
МОЛОКО в вид.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19			ТУ
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418		2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>72,5</b>	<b>181,8</b>	<b>1569</b>	<b>1,3</b>	<b>42,4</b>	<b>391,6</b>	<b>8,9</b>	<b>2,1</b>	<b>521,8</b>	<b>170,5</b>	<b>825,8</b>	<b>12,0</b>	<b>5,2</b>	<b>292,6</b>			



## Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	205	5,4	10,1	39,4	273	0,12	0,8	49,8	0,13	0,6	121,4	33,8	142,6	0,6	0,7	50,6	175	2015
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	28/28	5,5	5	14,9	128	0,03	0	0,78	0,33	0,02	9,6	14,7	80,7	0,3	0	9,9	6	2004
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	119	0,06	1,6	24,4	0	0,19	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	3	382	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>15,8</b>	<b>18,8</b>	<b>79,4</b>	<b>558</b>	<b>0,27</b>	<b>40,4</b>	<b>74,98</b>	<b>0,66</b>	<b>0,84</b>	<b>318,2</b>	<b>80,8</b>	<b>364,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>63,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	17	0,1	0,0	0,3	2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	2,9	2,4	5,1	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, МЯСОМ	205	5,2	5,1	13,2	129	0,1	4,6	0	1,9	0,06	34,6	29,4	78,5	1,8	0,3	51,9	102	2015
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	8,9	11,9	9,4	218	0	0,2	0	2,8	0	8,9	10	31,2	0,8	0,2	20,7	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	20,2	88	0,01	4	0	0,2	0,2	14	8	14	2,8	0	0	389	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	9,9	44	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,8	5,3	22,3	0,5	0,3	1,6		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>693</b>	<b>22,7</b>	<b>25,9</b>	<b>90,4</b>	<b>705</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>71,0</b>	<b>77,5</b>	<b>191,7</b>	<b>7,2</b>	<b>1,3</b>	<b>99,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО/МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в янд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,2</b>	<b>13,3</b>	<b>44,1</b>	<b>340,1</b>	<b>0,16</b>	<b>14,1</b>	<b>27,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,23</b>	<b>270,7</b>	<b>47,8</b>	<b>229,3</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>58,0</b>	<b>213,9</b>	<b>1604</b>	<b>1,0</b>	<b>64,5</b>	<b>102,3</b>	<b>9,9</b>	<b>1,4</b>	<b>659,9</b>	<b>206,1</b>	<b>785,9</b>	<b>12,5</b>	<b>3,9</b>	<b>208,1</b>		



День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	15,1	16,8	27,8	566	0,07	1,4	53,5	5,7	0,4	279,1	66,2	294,7	2,2	1,4	66,8	ТГК	СТО 57397431-005-2010	
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	140	4	2,1	15,4	97	0	1	0	0	0,2	168	19,6	133	0	0	0		ТУ 9222-001-00419785	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,17</b>	<b>18,9</b>	<b>53,2</b>	<b>703</b>	<b>0,07</b>	<b>2,43</b>	<b>53,5</b>	<b>5,7</b>	<b>0,6</b>	<b>458,2</b>	<b>87,2</b>	<b>430,5</b>	<b>2,48</b>	<b>1,4</b>	<b>66,8</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0,0	0	306/576	2015/2004	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,2	4,8	8,7	96	0	8,5	0	1,9	0,04	40,4	21,8	51,7	1,1	0,4	53	82	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	302	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	15,5	69	0,7	0,0	0,0	0,3	0,0	7,6	8,3	35,0	0,8	0,5	2,5		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>708</b>	<b>26,3</b>	<b>22,5</b>	<b>98,9</b>	<b>711</b>	<b>1,0</b>	<b>12,5</b>	<b>35,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>140,6</b>	<b>201,2</b>	<b>417,2</b>	<b>8,3</b>	<b>3,1</b>	<b>165,8</b>			
<b>Полдник</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ в инд.упак.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0		ТУ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,6	14	23,8	230	0	0	0	0	0	4,2	3,4	18	0,2	0,2	3,6		ГОСТ 24901-2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3,6</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>315</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>18,2</b>	<b>11,4</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,1</b>	<b>55,5</b>	<b>196,1</b>	<b>1729</b>	<b>1,1</b>	<b>18,9</b>	<b>89,1</b>	<b>9,9</b>	<b>0,9</b>	<b>617,0</b>	<b>299,8</b>	<b>879,7</b>	<b>13,8</b>	<b>4,7</b>	<b>236,2</b>			



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/32	22	21	48,5	472	0,25	1,1	121,8	0,9	0,5	263,6	42,4	316,6	1,6	1,2	9,7	223	2015	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>24,2</b>	<b>25,7</b>	<b>87,4</b>	<b>651</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>121,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>299,5</b>	<b>57,8</b>	<b>338,8</b>	<b>4,9</b>	<b>1,2</b>	<b>16,5</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	16	0,3	0,1	1,6	8	0,0	0,7	2,2	0,0	0,0	1,6	0,0	8,0	0,1	0,1	0	306/576	2015/2004	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	5,3	6,9	52	145	0,05	1	0	2,6	0,02	29,8	16,6	44,8	0,7	0,5	69,2	111	2015	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТТК	ТУ	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	11,1	12,9	163	0,08	18,8	69	3	0,08	53,8	24,3	65,3	0,9	0,6	65	143	2015	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	28,9	123	0,01	27,6	0	0,4	0,02	23,7	13,4	18,4	0,7	0	0,2	345	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,08	0,32	15,04	67	0,64	0	0	0,32	0	7,36	8	33,92	0,8	0,48	2,4		ГОСТ 2077-84	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	18	1,4	4,5	10,2	86	0	0	0	0	0	3,2	2	11,3	0,1	0,1	3,5	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>781</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>131,1</b>	<b>751</b>	<b>1,0</b>	<b>48,9</b>	<b>85,9</b>	<b>8,1</b>	<b>1,1</b>	<b>139,0</b>	<b>80,0</b>	<b>259,4</b>	<b>4,1</b>	<b>2,0</b>	<b>209,2</b>			
<b>Подник</b>																			
МОЛОКО в вид.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ	
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4	4	22,2	142	0,05	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>7,7</b>	<b>44,3</b>	<b>323</b>	<b>0,15</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>70,0</b>	<b>262,8</b>	<b>1725</b>	<b>1,4</b>	<b>78,3</b>	<b>240,0</b>	<b>11,7</b>	<b>1,9</b>	<b>710,6</b>	<b>186,2</b>	<b>830,8</b>	<b>12,8</b>	<b>4,5</b>	<b>271,3</b>			





День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	8,5	4,2	6,2	95	0,1	0,4	0	2,9	0,1	24,9	26,2	149,7	1,2	0,7	116	ТТК	ТУ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	9	0,3	0,0	0,5	3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,1	1,8	5,4	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	10	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,9	5,0	13,2	67	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,6	4,2	0,0	0,0	8,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>498</b>	<b>15,1</b>	<b>21,1</b>	<b>62,3</b>	<b>478</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>78,3</b>	<b>60,5</b>	<b>257,7</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>182,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЮМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,05	16	10	2,5	0,1	58,7	23,9	63,1	0,9	0,4	73,8	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	40/40	8,5	18,6	2,3	247	0,2	0,7	0	2,1	0,08	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	12,2	55	0,5	0	0	0,3	0,0	6,0	6,5	27,6	0,7	0,4	2,0		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>689</b>	<b>17,8</b>	<b>31,5</b>	<b>95,4</b>	<b>777</b>	<b>0,8</b>	<b>20,8</b>	<b>10,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0,5</b>	<b>104,9</b>	<b>83,4</b>	<b>282,4</b>	<b>4,9</b>	<b>3,9</b>	<b>142,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	3,6	13,6	57,4	269	0,04	0,03	9,8	4,8	0,03	12,9	14,6	39,3	0,9	0	0		СТО 21695472-002-2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,4</b>	<b>20,2</b>	<b>74,3</b>	<b>427</b>	<b>0,2</b>	<b>39,13</b>	<b>35,1</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>	<b>287,9</b>	<b>49,3</b>	<b>236,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>72,7</b>	<b>231,9</b>	<b>1682</b>	<b>1,2</b>	<b>79,4</b>	<b>45,1</b>	<b>13,4</b>	<b>0,9</b>	<b>471,0</b>	<b>193,2</b>	<b>776,4</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>344,4</b>		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	15,9	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	16	3,6	2,4	0	46	0	0,9	22,5	0,6	0,6	105	5	135	0,1	0,6	0	97	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,68	4,41	11,55	59	0,0042	0	0	0,063	0	0,966	1,386	3,654	0,042	0,021	7,14		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖ САХАРА И ЛИМОНОМ	200/10/3	0,1	0,02	10	42	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,8</b>	<b>27,2</b>	<b>56,6</b>	<b>532</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>22,5</b>	<b>4,0</b>	<b>0,6</b>	<b>136,3</b>	<b>43,6</b>	<b>257,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,3</b>	<b>44,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	1,8	0,2	4,0	28	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	15,6	9,6	44,6	0,6	0	0	306	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И КУРОЙ	200/15	7,3	5,9	13,6	146	0,1	9,6	40	1	0,08	40,7	2,8	117	1,7	0,2	43,3	97	2015
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ ПАНИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	80	16,1	8,4	8	183	0,16	0,4	0,08	4	0,1	23,4	24,2	147,4	2,2	1,4	33	496	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,2	10,7	21,1	195	0,1	18	12	4,2	0,08	33,3	28,7	84,8	1,2	0,8	88,3	145	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	10,3	46	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,1	5,5	23,3	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>30,4</b>	<b>25,4</b>	<b>89,0</b>	<b>731</b>	<b>0,8</b>	<b>28,7</b>	<b>54,9</b>	<b>10,0</b>	<b>0,3</b>	<b>150,5</b>	<b>88,3</b>	<b>440,5</b>	<b>7,0</b>	<b>2,7</b>	<b>166,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,9</b>	<b>67,9</b>	<b>193,0</b>	<b>1634</b>	<b>1,1</b>	<b>32,1</b>	<b>114,7</b>	<b>17,1</b>	<b>1,2</b>	<b>541,8</b>	<b>172,8</b>	<b>925,8</b>	<b>11,0</b>	<b>5,7</b>	<b>239,0</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	494,7	643,7	2 221,8	16 347	12,0	532,9	1 402,7	115,8	127,1	5 581,9	2 086,7	8 197,6	124,3	47,8	2 522,1	
Среднее значение за период	49,5	64,4	222,2	1635	1,2	53,3	140,3	11,6	12,7	558,2	208,7	819,8	12,4	4,8	252,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	35	54													

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	171,0	219,6	678,8	5 510	1,9	177,4	809,3	27,0	4,5	2 207,7	602,7	2 929,2	34,3	14,7	686,2	
Среднее значение за период	17,1	22,0	67,9	551	0,2	17,7	80,9	2,7	0,5	220,8	60,3	292,9	3,4	1,5	68,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	36	49													

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	232,7	280,0	1 034,8	7 287	8,7	210,7	329,4	61,2	120,5	1 166,6	1 088,6	3 352,0	64,2	22,4	1 552,3	
Среднее значение за период	23,3	28,0	103,5	729	0,9	21,1	32,9	6,1	12,1	116,7	108,9	335,2	6,4	2,2	155,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	35	57													



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК**

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	91,0	144,1	508,2	3 550	1,4	144,9	264,0	27,6	2,0	2 207,6	395,4	1 916,4	25,8	10,6	283,6
Среднее значение за период	9,1	14,4	50,8	355	0,1	14,5	26,4	2,8	0,2	220,8	39,5	191,6	2,6	1,1	28,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10	37	57												

\* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.
5. ТУ 10.13.14-006-21695472-2017 Полуфабрикаты мясные охлажденные и замороженные. Технические условия.
6. ТУ 10.13.14-007-2195472-2017 Полуфабрикаты из мяса кур (цыплят-бройлеров) охлажденные и замороженные. Технические условия.
7. ТУ 10.20.10-008-2195472-20017 Рыбные кулинарные полуфабрикаты охлажденные и замороженные. Технические условия.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

*Парфенкова Е.А.*



Вахруков М.С.

