

День(9): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
131	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0,12	0	0	43,69	0	35,26	1,28
99	Котлета мясная	80\5	13,8	11,1	11,1	200	0,81	0,1	0	0	25,42	0	20,87	1,00
13	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	11,1	0,02	0	0	16,39	40,50	9,35	0,42
275	Какао со стуженным молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,40	4,00	18,40	76,00	0,013	0,026	-	-	10,13	240,00	97,30	0,97
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	42,00	10,00	0,02	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		24,0	28,6	84,5	645								
	Обед:													
55	Рассольник	200	1,6	4,1	11,87	91	5,56	0,04	0	0	25,05	0	21,1	1,05
202	Макароны отварные	180\5	6,6	5,0	40,0	235	0	0,02	0	0	11,17	0	8,77	0,89
93	Гуляш из говядины	80\50	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,03	0	0	13,41	0	19,92	2,08
	Хлеб пшеничный	40	2,40	4,00	18,40	76,00	0,013	0,026	0	0	10,13	240,00	97,30	0,97
	Сок	200	0,40	0	5,00	20,00	20,00	0,28	0	0	5,20	0	0	0,70
	Итого:		27,7	27,9	80,47	643								
	Всего:		51,7	56,5	164,97	1288								

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	180\5	10,1	6,3	41,7	268	0	0,13	0	0	15,53	0	146,91	5,03
120	Окорочка отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	3,97	0,1	0	0	42,08	0	26,88	2,15
	Хлеб пшеничный	40	2,40	4,00	18,40	76,00	0,013	0,026	0	0	10,13	240,00	97,30	0,97
	Сыр порциями	30	4,8	9	0	99,4	0	0	0,26	0	177,0	110,0	16,8	0,24
274	Чай с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0,12	0	0	108,57	0	51,1	0,6
	Мандарины	100	0,80	0	8,60	38,00	16,5	0,02	0	0	26,00	11,00	8,00	0,30
	Итого:		41,2	37,1	91,6	824,4								
	Обед:													
55	Свекольник	200	1,6	4,1	11,87	91	5,56	0,04	0	0	25,05	0	21,1	1,05
98	Жаркое по домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	1,6	0,006	0	0	7,97	0	7,19	0,35
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	10,88	0,09	0	0	36,15	0	14,5	0,73
	Хлеб пшеничный	40	2,40	4,00	18,40	76,00	0,013	0,026	0	0	10,13	240,00	97,30	0,97
278	Компот из сухофруктов	200	1,40	0	45,60	188,00	0,80	0,04	0,015	0,18	66,90	75,00	0	2,10
	Итого:		27,3	35,10	100,47	785								
	Всего:		68,5	72,2	192,07	1609,4								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с