

День(10): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
202	Макаронные отварные	230/10	6.94	5.78	41,20	244,5	0	0.02	0	4.00	11.17	303.10	8,77	0.75
83	Котлеты рыбные	120/10	9,3	20,9	15,5	329	0.3	0.15	0,03	0,27	39,77	209,04	25,49	1.30
13	Салат из свежих огурцов	100	0.8	4,5	3,00	55	11,1	0,02	0	0	16,39	40,50	9,35	0,42
270	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10,2	41,00	2,8	0	0	0.04	3,10	4,00	0,84	0,07
	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:		20,04	35,62	98,1	787,5								
	Обед:													
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300	9,6	5,3	38,2	242	5,19	0,06	0	0	36,54	0	44,46	2,58
98	Жаркое домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406,00	1,6	0,006	0,03	0	7,97	112,90	7,19	0,35
	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:		34,9	33,5	86	744								
	Всего:		54,94	69,12	184,1	1531,5								

День(11): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
122	Плов из курицы	300	36.75	40,5	66,3	783,00	8.40	0.10	5.06	0.63	57.37	70.87	27.00	1.17
14	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,50	4.80	64,00	25.00	0.04	0	0	14.00	0	0	0.90
	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
268	Чай сладкий	200	0.04	0	16.90	55.96	0.02	0	0	0	9.74	0	0	0.20
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	37.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:		40,89	49,00	115,00	1015,96								
	Обед:													
65	Суп крестьянский с крупой	300	2,6	6,8	15	132	9,6	0,03	0	0	23,97	0	16,46	0,58
153	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215,00	6,22	0,14	0,40	2.37	43,69	280,00	35,26	1,28
93	Гуляш мясной	100	22,5	19.90	7.00	298.00	0.90	0.16	0	0.57	16.70	215.00	21.00	1.90
	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:		33,6	38,80	115,9	909,00								
	Всего:		74,49	87,80	230,9	1924,96								

- 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с.

