









День(10): четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
202	Макароны отварные	180/5	6.6	5.00	40.00	235	0	0.02	0	4.00	11.17	303.10	8,77	0.75
83	Котлеты рыбные	80/5	12.9	14,2	10,3	222	0.3	0.15	0,03	0,27	39,77	209,04	25,49	1.30
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
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
	Мандарины	100	0,8	0	8,6	38								
	<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>27,24</b>	<b>99,7</b>	<b>698,00</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
98	Жаркое домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339,00	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>24,1</b>	<b>43,7</b>	<b>435,00</b>								
	<b>Всего:</b>		<b>45,5</b>	<b>51,34</b>	<b>143,4</b>	<b>1133,00</b>								

День(11): пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
122	Плов из курицы	250	25.72	23.25	71.77	435.37	8.40	0.10	5.06	0.63	57.37	70.87	27.00	1.17
14	Салат из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80	21.40	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	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	<b>Итого:</b>		<b>30,06</b>	<b>27,45</b>	<b>119,47</b>	<b>626,73</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
153	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,00	6,22	0,14	0,40	2,37	43,69	280,00	35,26	1,28
93	Гуляш мясной	100	16.70	5.50	5.00	136.30	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,20</b>	<b>15,80</b>	<b>92,40</b>	<b>568,30</b>								
	<b>Всего:</b>		<b>54,26</b>	<b>43,25</b>	<b>211,87</b>	<b>1195,03</b>								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
- [www.pitportal.ru/school\\_lunch/scsanpin/5235.html](http://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