

День(10): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с7-11 лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
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
	Итого:		23,1	27,24	91,1	660,00								
	Обед:													
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	3,5	25,5	161	3,46	0,04	0	0	24,36	0	29,64	1,72
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
	Итого:		28	27,6	69,2	596,00								
	Всего:		51,1	54,84	160,3	1256,00								

День(11): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с7-11 лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
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	37.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:		30,06	27,45	119,47	625,73								
	Обед:													
65	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,5	10	88	6,4	0,02	0	0	15,98	0	10,97	0,39
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
	Итого:		25,9	20,30	102,40	656,3								
	Всего:		55,96	47,75	221,87	1282,03								

- 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.

