

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 78 г. Пензы

Ю.Н. Каленов



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова



1.09.2023₂

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 78 по адресу: г. Пенза, ул. Генерала Глазунова, строение 10

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень- зима

День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло	160	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 10,7	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
	Итого		20,05	19,39	82,57	591,72	0,169	5,325	0,44	0,331	368,27	331,4	58,08	5,27
	Обед													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283\200 9	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		30,53	17,59	115	745,65	0,419	52,87	0,056	0,318	182,9	437	117,7	7,626
	Полдник													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
	итого		10,51	13,69	67,27	431	0,11	3,32	0,18	0,12	56,26	97,22	20,38	2,18
	Итого за день:		61,09	50,67	264,8	1768,37	0,698	61,52	0,676	0,769	607,4	865,7	196,2	15,08

День 22

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак																
313/ПР 2013	<u>запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1			
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5	0,9			
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	#####	89,27	15	0,32			
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	6	0,4			
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	Итого		29,94	34,55	76,74	740,5	0,155	28,49	0,25	0,13	409,6	460,6	64	2,62			
	Обед																
	Обед																
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11	0,46			
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26	0,82			
173	<u>Котлета Студенческая</u> <u>индейка 24</u> , 19 индейка фарш или филе 43,6 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	90	27,48	18,341	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25	1,65			
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	25	0,99			
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4	0,86			
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	4	0,36			
	Итого		41,85	39,62	126,3	869,438	0,448	22,82	0,116	3,062	127,8	360,7	##	6,14			
	Полдник																
табл	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07	32,14	58,29	10	0,85			
1,2,2,7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2			
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3			
	Итого		10	19,62	57,04	466,9	0,13	2,08	0,52	0,33	274,1	246,3	40	1,05			
	Итого за день		51,85	59,24	183,3	1336,34	0,578	24,9	0,636	3,392	402	607	##	7,19			

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		19,39	39,6	28,43	551,678	0,153	13,57	0,99	0,652	150,1	308,5	33,84	5,62
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
158	<u>Жаркое</u> курица 134,51 картофель 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		30,09	19,1	88,61	648,768	0,368	26	0,11	3,162	88,48	373,2	94,38	6
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		57,97	72,1	162,9	1540,65	0,621	50,07	47,92	3,864	464,4	860	162,1	14,3

день4
День 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого		16	19,44	80,12	564,21	0,175	1,55	0,1	0,2	394,7	372,1	68,5	2,73
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 65,25 хлеб пшеничный 13,5 лук репка 19,01 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6	90\40	38,22	18,11	28,98	294,67	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		55,148	33,96	152,2	1006,7	0,534	25,61	0,08	0,383	155,3	509,7	274,2	10,11
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок Снежок 180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31	291,6	257	37,6	0,38
	Итого за день:		81,798	70,97	295,7	2004,1	0,779	29,14	40,19	0,893	841,6	1139	380	13,22

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		16,07	22,33	82,63	597,868	0,178	4,03	0,66	0,052	204,3	240,2	43,9	2,6
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
194	<u>Биточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 масло 9	90	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,42	177,7	22,42	1,44
417 ПР	<u>Пюре из гороха</u> горох 75,75 вода 153,75 соль 1	150	14,61	1,44	29,05	174,6	0,31	0	0	0	83,7	234,1	78,6	4,95
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		62,84	29,95	108,9	795,66	0,641	25,95	0,19	5,502	229,5	563,8	160,7	10,086
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		89,76	66,32	276,1	1905,528	0,969	34,4	1,03	5,684	522	915,4	237,7	14,766

День 6
День 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн. ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> говядина 134,51 картофель 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282	64,5	320,1	84,59	5,72
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Котлета из рыбы</u> рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		22,1	27,61	66,12	608,19	0,365	49,06	0,06	0,52	220,8	412,6	119,4	4,93
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир кефир</u> 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	<u>Вафли</u>	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9
	Итого за день:		58,48	60,87	192,2	1557,5	0,813	97,32	3,12	0,852	561,4	955,7	253	15,55

День7 День 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	150\7,5	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88
	Обед													
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	<u>Ежики</u> Курица 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	90	11,71	15,73	12,02	238,5	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		26,57	29,22	123,5	877,7	0,389	35,02	0,096	0,248	115,3	378,7	114,8	8,02
	Полдник													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		8,49	13,33	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68

День 8
День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160/М 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, макаронные изделия - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	200	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02	0,66
9.1.2,6	<u>Фрукт сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	10	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		20,56	30,58	91,08	727,19	0,233	24,94	0,67	0,512	336,2	328,1	65,92	6,15
Обед														
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
204	<u>Котлеты рубленые из индейки</u> Мясо индейки 66,6 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	40,42	18,05	29,44	297	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		54,05	34,7	136,2	934,95	0,339	16,69	0,18	0,398	209,5	338,4	112,9	6,886
Полдник														
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
1.2.2.7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,58	0,37	290,2	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		90,26	83,92	301	2192,1	0,742	43,85	1,43	1,28	835,9	941,9	223,9	14,52

День 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
102/ПР	<u>Каша геркулесовая</u> геркулес 31,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,75	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	15\25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		31,97	32,25	87,93	771,58	0,18	24,92	0,21	0,03	397,2	487,7	75,44	3,9
	Обед													
9/ПР	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	165	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		24,58	27,52	90,75	712,28	0,439	35,62	0,17	0,418	267,9	511	126,8	6,13
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	Итого за день:		66,65	77,38	253,1	1954,82	0,659	61,04	0,41	0,498	846,4	1190	226,8	10,87

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	160	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6 Соль 0,4	75	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> сыр 16 батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		34,16	44,84	68,96	819,19	0,315	3,43	0,47	0,88	568,19	646,8	89,9	5,35
	Обед													
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
158	<u>Жаркое</u> курица 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		29,368	19,45	76,23	599,29	0,338	44,64	0,04	0,342	93,11	368,2	94,31	6,42
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		8,7	12,35	67,91	427,89	0,15	21,8	47,2	0,33	282,97	235,4	51,9	4,91
	Итого за день:		72,228	76,64	213,1	1846,4	0,803	69,87	47,71	1,552	944,27	1250	236,1	16,68

День 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3												
	Завтрак													
	<u>Бутерброд с маслом</u> 10,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	10/25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	160/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		10,64	14,59	74,98	478,21	0,16	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17
	Обед													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 59,16 Лук зеленый 7,5 Сахар 3,0 Масло растительное 3,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	31	16,22	8,78	0,37
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,32	0,048	0	25,5	80,69	15,61	1,17
194	<u>Биточки из фарша индейки с овощами</u> индейка фарш 66,6 лук 6,48 капуста 13,5 молоко 12,6 яйцо 7,2 соль 1,8 сухари пан 9 масло 9	90	40,75	21,78	23,05	306	0,18	5,56	0,07	5,25	44,4	177,7	22,42	1,44
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	180	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		54,49	33,57	125,7	879,228	0,48	30,96	0,148	5,362	175	423	96,96	6,05
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		8,28	22,43	59,03	471,52	0,16	21,4	3,04	0,05	276	223	49	4,9
	Итого за день:		21,2	37,86	149,4	1028,41	0,35	32,71	3,11	0,222	536	518,8	113	9,43

День 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	<u>Бутерброд с маслом</u> и сыром масло 10,0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	10\10\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37
	Полдник													
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004 г.