

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							№ рец.
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
	Б	Ж	У																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК			
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		38,54	0,7	9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за завтрак	500	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29		0,1	0,03				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73			
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	60	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	710	25,21	32,97	95,12	784,95	0,8	0,34	33,02	323,01	0,07	104,28	431,22	204,54	8,43	1 051,4	0,02	0,08	0,01				
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406			
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,01				
Итого за день	1 630	55,72	79,04	277,52	2 065,57	1,52	0,65	50,87	410,55	0,89	223,39	783,7	289,95	18,47	2 147,21	0,02	0,21	0,05				

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)						
	Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
	Б	Ж	У																		
Итого за весь период	525,1	691,82	2 766,95	19 515,75	11,57	6,69	800,7	5 677,51	11,4	3 138,14	7 255,98	2 144,79	147,23	19 457,56	0,16	2,28	0,6				
Среднее значение за период	52,51	69,182	276,695	1 951,575	1,157	0,669	80,07	567,751	1,14	313,814	725,598	214,479	14,723	1 945,756	0,016	0,228	0,06				

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Далшиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт
 ** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)"