

Согласовано
Главный государственный
по Угличскому району
О.Г. Мезина

12.08.2014 № 21.03.2014
Примечное М

для обучающихся МОУ Дивногорской ООШ возрастной группы 7-11 лет (составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, п.6.8 СанПин 2.4.5.2409-08)

Директор МОУ

Утверждено

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за присм пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
Итого за присм пищи:	745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136			
Всего за день:		38,7	40,4	226,5	1381,8	1,56	44,7	0	13,4	0,5	384,9	178,1	551,1	12,2	3,4	188			

День второй

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углебл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОЛЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		TV 10 71 11- 00248363077-2016
Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		TV 10 71 11- 00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ТСХД 7077-84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Итого за прием пищи:	755	23,6	20,7	116,4	750,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,4	7,3	4,7	200		
Всего за день:		43,8	39,2	177,9	1247,3	0,95	71,6	4,51	10,1	1,42	225,9	179,5	697	11,4	5,7	283		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	658	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004	
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/587	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2677-84	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6			
Итого за день:		53,64	42,71	180,7	1338,8	2,12	29,92	31,05	7,4	1,25	501,8	254,6	845	9,8	6,2	87,3			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Содержит рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, г			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	2,4	426	2015
Итого за прием пищи:	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,37	99,3	96,7	310,8	5,2	2,6	138		
Итого за день:		46,5	48,6	190,4	1331,7	1,45	44,72	55,8	10,8	0,54	267,8	150,4	525	9,3	4	219		

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебов, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
ПОПУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004	
ТЕФТЕЛДИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	303,3	3,9	2,1	215			
Всего за день:		28,2	33,7	187	1191,4	1,93	43,8	72,75	7,7	1,28	316,7	133,6	496,4	7,05	3	258			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минералы				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г								вещества						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЮФ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫ ПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	450	26,3	25,8	73,1	639,8	0,15	7,4	0,17	3,2	0,2	184,2	68	357,7	4,9	2,1	90,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОШЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	116,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		
Всего за день:		52,4	53,7	163	1365,3	1,01	36,2	0,67	13,4	0,52	369,7	156,4	673,8	10,6	5,8	290		

Вторая Неделя День первый

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за присем пищи:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за присем пищи:	720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,11	5,98	0,17	160,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8			
Всего за день:		32,6	34,4	191,5	1227,5	0,71	38,7	74,61	7,98	0,45	342,9	147,3	504,5	7,25	2,5	132			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																		
ПЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	3,9	1,1	81		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	434,3	9,7	4,9	116		
Всего за день:		47,3	65,1	182	1520,4	1,58	35,4	34,59	10,6	0,31	280,5	260,8	694,2	13,6	6	197		

День третий

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						Мг ретинол	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, г	I, мкг		
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за присем пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за присем пищи:	745	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151		
Итого за день:		36,3	40	187,4	1258,7	1,7	24,8	46,2	12,2	0,42	418,9	165,3	577,5	11,4	3,5	204		

День четвертый

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, г			I, мкг
КОШЕТА РЫБНАЯ																		
Завтрак																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2004
ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139		
Обед																		
ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ																		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ПЛОВ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ, С	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		
Итого за прием пищи:	700	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		ГОСТ 2077-84
Итого за день:		44,04	49,71	185,5	1320,9	0,755	54,26	10,08	7	0,3	249,3	139,2	642,5	7,7	3,3	277		

День пятый

Прем. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. дм. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, г	I, мкг							
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004					
НАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004					
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016					
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7							
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004					
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004					
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004					
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004					
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84					
Итого за прием пищи:	715	21,2	24,5	110,38	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	83,9	263,3	5,1	2,3	119							
Итого за день:		53,04	42,61	172,5	1323,1	2,2	40,6	32,1	6,1	0,73	480,1	144,4	712,2	6,8	3,6	128							

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мкг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ОБЩИЙ ПО СЕЗОНУ	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
БЫ ПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	470	25,1	21,3	69	570,6	0,2	6,14	34	3,9	0,24	91,8	71,9	297,7	5,7	1	76,5		2015	
Обед																			
ОБЩИЙ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	750	28,5	22,4	118,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,85	1,9	114,7	219,1	566,6	11,4	5,4	196			
Всего за день:		53,6	43,7	187,9	1366,6	1,02	42,54	38,4	10,8	2,14	206,5	291	864,3	17,1	6,4	272			

* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом не повторяемости блюд.

Нормативная документация

1. СанПиН 2 4 5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т Лапиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, Выпуск 4.2003г. под ред.Варфаламеевой В.Л.