

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СПМУП "КШП"
Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГИМНАЗИИ "ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА" 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углероды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак																
Бутерброд с сыром	ТТК	40	5,02	6,81	8,98	118,93	133,06	5,87	84,83	0,14	32,70	61,20	0,13	0,00	0,05	
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК	180	5,33	3,01	22,83	140,54	87,96	9,98	63,68	0,10	9,68	17,74	0,00	0,03	0,42	
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК	180	0,17	0,04	8,30	32,40	0,23			0,03						
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		430	12,28	13,73	52,19	383,20	222,45	15,85	150,01	0,28	62,38	101,44	0,18	0,03	0,47	
Второй завтрак																
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00	
Обед																
Пи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	180	1,27	7,47	7,21	103,82	25,24	13,18	29,85	0,50	8,64	164,54	0,14	0,04	8,80	
Плов из индейки	ТТК	200	16,57	13,22	52,20	346,67	37,55	100,12	296,88	3,99	35,73	461,40	0,87	0,19	1,46	
Помидор свежий дольками	ТТК	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,90	6,37	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	6,13	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	180	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61		104,94	0,99	0,02	0,29	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		620	22,36	21,26	112,61	677,90	94,68	136,16	357,54	5,33	44,37	764,13	2,19	0,25	16,68	
Полдник																
Сдоба Урентойская	ТТК	50	4,01	3,18	27,79	154,90	16,71	6,60	38,07	0,47	4,73	5,00	1,55	0,06	0,09	
Кефир	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56	
Итого за прием		250	9,46	8,81	35,07	260,46	227,91	30,96	203,37	0,64	28,73	49,00	1,55	0,10	0,65	
Ужин																
Колбаса отварная (дс)	ТТК	70	8,14	10,80	0,00	129,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша ячневая	ТТК	130	2,67	3,22	28,65	160,25	24,88	12,43	85,57	0,48	10,92	20,48	0,47	0,05	0,00	
Чай с молоком	ТТК	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,10	32,77	0,08	5,02	9,21		0,01	0,22	
Мандарин	ТТК	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,80	9,57	14,79	0,09	0,00	10,00	0,20	0,04	15,20	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		505	15,91	16,00	61,69	457,21	100,20	27,10	133,13	0,65	15,94	39,69	0,67	0,10	15,42	
Итого за день		1905	60,51	59,90	271,87	1822,01	652,24	214,07	851,06	8,29	151,42	954,26	4,69	0,49	35,22	
2 День																
Завтрак																
Бутерброд с повидлом	ТТК	40	1,41	3,37	17,99	106,85	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,00	0,03	

Каша молочная пшенная	ТТК	180	6,36	3,60	30,05	176,54	107,36	37,22	144,60	0,96	10,89	21,04	0,11	0,13	0,47
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Какао с молоком	ТТК	180	3,28	3,01	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,80	19,91	0,01	0,03	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	12,76	13,86	72,65	460,72	210,79	62,40	239,56	1,94	53,69	85,95	0,22	0,16	0,50
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	50	0,80	4,23	5,29	59,33	16,09	8,98	20,71	0,64	0,00	7,14	1,90	0,02	4,65
Суп гороховый	ТТК	180	3,89	3,51	20,41	109,90	22,43	21,70	55,21	1,29	8,64	161,59	0,19	0,13	3,31
Жаркое по - Петровски	ТТК	200	20,28	8,54	19,90	229,63	24,24	18,28	98,16	1,08	34,90	235,81	0,88	0,07	8,78
Компот из свежих яблок	ТТК	180	0,14	0,13	11,97	47,06	5,31	2,82	3,45	0,71	0,00	1,80	0,07	0,01	1,44
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		645	28,44	16,87	79,85	554,70	68,07	51,78	177,53	3,72	43,54	406,34	3,03	0,23	18,18
Подливка															
Булочка домашняя	ТТК	50	3,58	6,08	28,71	182,51	7,01	4,91	27,53	0,40	1,46	2,53	3,31	0,04	0,00
Молоко кипяченое	ТТК	200	5,45	5,63	8,55	105,60	211,20	24,36	156,60	0,17	24,00	44,00	0,00	0,06	1,04
Итого за прием		250	9,03	11,71	37,26	288,11	218,21	29,27	184,13	0,57	25,46	46,53	3,31	0,10	1,04
Ужин															
Вареники с картофелем отварные	ТТК	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовый салат (яблоко, груша, мандарин)	ТТК	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Напиток Каркаде	ТТК	180													
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		455	8,68	7,89	69,82	387,83	25,04	9,53	12,82	2,27	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за день		1880	59,41	50,43	269,88	1734,60	529,11	156,98	621,04	9,90	122,69	543,82	6,86	0,53	31,72
3 День															
Завтрак															
Каша молочная ячневая	ТТК	180	9,30	8,54	35,62	189,64	109,99	26,60	177,81	0,73	8,86	16,24	0,60	0,10	0,39
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК	180	0,21	0,05	8,51	33,99	1,82	0,47	0,86	0,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,72
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		390	11,27	12,47	56,21	314,95	113,01	27,07	180,18	0,78	28,86	38,83	0,66	0,10	1,11
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	180	1,42	2,47	12,03	72,94	22,63	17,55	39,84	0,84	8,64	168,82	0,17	0,04	4,94
Биточки Чикен топ (де)	ТТК	70	8,41	8,12	4,91	150,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная	ТТК	130	3,44	3,26	19,49	123,01	5,17	0,25	2,04	0,04	10,92	20,48	0,05	0,00	0,00
Компот из изюма	ТТК	180	0,32	0,00	25,66	97,80	0,41	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	16,92	14,32	84,36	553,14	28,21	17,80	41,88	0,92	19,56	189,30	0,22	0,04	4,94

[illegible]

Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	180	1,27	7,47	7,21	103,82	25,24	13,18	29,85	0,50	8,64	164,54	0,14	0,04	8,80
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	200	24,54	12,56	33,39	394,50	37,55	100,12	296,88	3,99	35,73	461,40	0,87	0,19	1,46
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	180	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	30,06	20,55	92,54	719,39	91,25	131,26	351,17	5,11	44,37	730,88	2,01	0,24	10,55
Подлник															
Сдоба Уренгойская	ТТК	50	4,01	3,18	27,79	154,90	16,71	6,60	38,07	0,47	4,73	5,00	1,55	0,06	0,09
Кефир	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56
Итого за прием		250	9,46	8,81	35,07	260,46	227,91	30,96	203,37	0,64	28,73	49,00	1,55	0,10	0,65
Ужин															
Соиски отварные (дс)	ТТК	70	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	ТТК	130													
Чай с сахаром	ТТК	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	ТТК	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		505	14,65	23,02	38,82	340,75	16,33	9,00	11,00	2,25	0,00	5,00	0,70	0,03	10,00
Итого за день		1880	68,78	68,04	239,56	1810,57	640,96	213,55	819,43	10,04	149,83	898,70	4,65	0,45	24,71
2. День															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	ТТК	40	1,41	3,37	17,99	106,85	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,00	0,03
Каша молочная манная	ТТК	180	6,36	3,60	30,05	176,54	107,36	37,22	144,60	0,96	10,89	21,04	0,11	0,13	0,47
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Кофейный напиток	ТТК	180	1,53	1,27	14,32	73,41	47,76	5,48	35,24	0,06	5,40	9,90	0,00	0,01	0,23
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		430	11,06	12,12	74,44	448,11	159,22	43,61	183,82	1,21	48,29	75,94	0,21	0,14	0,73
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Суп гороховый	ТТК	180	3,89	3,51	20,41	109,90	22,43	21,70	55,21	1,29	8,64	161,59	0,19	0,13	3,31
Паста Школьная с томатом	ТТК	200													
Компот из свежих яблок	ТТК	180	0,14	0,13	11,97	47,06	5,31	2,82	3,45	0,71	0,00	1,80	0,07	0,01	1,44
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	7,36	4,11	54,65	265,73	27,74	24,52	58,66	2,00	8,64	163,39	0,26	0,14	4,75
Подлник															
Булочка домашняя	ТТК	50	3,58	6,08	28,71	182,51	7,01	4,91	27,53	0,40	1,46	2,53	3,31	0,04	0,00
Молоко кипяченое	ТТК	200	5,45	5,63	8,55	105,60	211,20	24,36	156,60	0,17	24,00	44,00	0,00	0,06	1,04
Итого за прием		250	9,03	11,71	37,26	288,11	218,21	29,27	184,13	0,57	25,46	46,53	3,31	0,10	1,04
Ужин															

Тертели Дергские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	130																	
Чай с сахаром	ТТК	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33					0,05							
Фруктовый салат (яблоко,груша,мандарин)	ТТК	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		535	22,90	12,37	39,57	312,53	16,33	9,00	11,00	2,25	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00				
Итого за день		1910	50,85	40,41	216,22	1357,73	428,50	110,40	444,61	7,43	82,39	290,86	4,08	0,42	18,52				
3 День																			
Завтрак																			
Каша молочная пшениая	ТТК	180																	
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00				
Чай с лимоном	ТТК	180	1,53	0,37	8,68	42,45	1,55	0,50	0,88	0,05	0,00	0,35	0,01	0,00	1,05				
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		390	3,29	4,25	20,76	133,76	2,75	0,50	2,38	0,06	20,00	22,85	0,06	0,00	1,05				
Второй завтрак																			
Сок фруктовое-овощной	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00				
Обед																			
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	180	1,32	2,47	8,72	60,21	20,90	14,29	34,71	0,54	8,64	170,55	0,14	0,04	6,50				
Коллеты Белорусские (дс)	ТТК	70	13,83	13,81	7,65	189,70	10,12	11,03	69,28	0,87	1,80	8,05	1,34	0,08	0,50				
Рис с куркумой	ТТК	130	3,50	3,50	36,66	187,10	68,57	23,92	48,60	0,94	10,92	86,34	0,27	0,04	27,64				
Компот из изюма	ТТК	180	0,32	0,00	25,66	97,80	0,41	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		595	22,29	20,25	100,96	643,59	100,00	49,24	152,59	2,39	21,36	264,94	1,75	0,16	34,64				
Подливк																			
Булочка молочная	ТТК	50	4,63	1,14	27,21	137,33	29,03	8,13	46,11	0,45	2,42	4,44	0,66	0,05	0,10				
Кефир	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56				
Итого за прием		250	10,08	6,77	34,49	242,89	240,23	32,49	211,41	0,62	26,42	48,44	0,66	0,09	0,66				
Ужин																			
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК	70	7,59	3,98	5,66	89,18	38,39	15,14	99,51	0,38	11,25	26,32	1,52	0,04	0,41				
Каша перловая с овощами	ТТК	130	3,12	4,14	32,69	181,03	8,74	20,61	63,45	0,45	14,04	26,33	0,25	0,03	0,00				
Кисель из каркаде	ТТК	180	0,26	0,05	31,20	122,38	7,06	1,88	9,32	0,71	0,00	0,00	0,05	0,00	0,43				
Салат из моркови с яблоками и сметаной	ТТК	100	1,02	6,01	11,70	100,12	22,60	29,43	42,38	0,89	0,00	1500,85	2,97	0,05	5,34				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		505	13,66	14,43	92,28	546,79	76,77	67,06	214,66	2,43	25,29	1553,50	4,79	0,12	6,18				
Итого за день		1840	49,82	45,80	258,79	1610,27	426,77	153,29	588,04	6,90	93,07	1889,73	7,36	0,38	44,53				
4 День																			
Завтрак																			
Бутерброд с сыром	ТТК	40	5,02	6,81	8,98	118,93	133,06	5,87	84,83	0,14	32,70	61,20	0,13	0,00	0,05				
Каша молочная ячневая	ТТК	180	6,17	2,95	31,97	174,64	125,58	28,40	189,37	0,74	10,63	19,48	0,60	0,10	0,46				
Масло сливочное	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00				
Чай с молоком	ТТК	180	3,28	3,01	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,80	19,91	0,01	0,03	0,47				
Итого за прием		405	14,51	16,40	54,53	416,84	359,17	58,54	366,68	1,68	74,13	123,09	0,79	0,13	0,98				

Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной															
	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Рассольник Ленинградский															
	ТТК	180	1,49	2,53	16,47	77,12	13,90	14,35	36,21	0,56	8,64	161,84	0,13	0,05	4,75
Голубцы Ленивые (дс)															
	ТТК	90	9,70	12,60	7,28	190,64	13,79	8,95	55,36	0,81	10,00	69,03	1,34	0,01	0,62
Картофель отварной															
	ТТК	130	2,48	3,36	25,13	123,05	20,82	26,51	68,48	1,09	10,92	24,38	0,18	0,11	10,40
Напиток Каркаде															
	ТТК	180	0,03		8,38	31,90	0,24			0,02					
Хлеб пшеничный из муки в/с															
	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки															
	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием															
		615	17,02	18,96	79,53	531,48	48,75	49,81	160,05	2,48	29,56	255,25	1,65	0,17	15,77
Подлинник															
Плошка Новомосковская															
	ТТК	50	4,14	3,33	28,70	160,45	12,63	6,04	34,13	0,45	2,22	3,89	1,91	0,05	0,02
Молоко кипяченное															
	ТТК	200	5,45	5,63	8,55	105,60	211,20	24,36	156,60	0,17	24,00	44,00	0,00	0,06	1,04
Итого за прием															
		250	9,59	8,96	37,25	266,05	223,83	30,40	190,73	0,62	26,22	47,89	1,91	0,11	1,06
Ужин															
Залеканка из творога с морковью															
	ТТК	130	16,63	10,71	19,57	240,64	159,51	31,17	209,51	0,70	46,28	656,50	0,49	0,06	0,87
Сметана															
	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Чай с сахаром															
	ТТК	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из группы (группа,изюм)															
	ТТК	100	5,30	8,60	23,10	86,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	5,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки															
	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием															
		455	25,62	22,57	66,03	463,48	194,33	44,74	236,12	3,08	58,28	679,90	0,95	0,08	5,90
Итого за день															
		1825	67,24	66,99	247,64	1721,09	833,08	187,49	960,58	9,26	188,19	1106,13	5,40	0,50	25,71
5 День															
Завтрак															
Бутерброд с маслом															
	ТТК	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Каша молочная пшеничная															
	ТТК	180													
Масло сливочное															
	ТТК	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром															
	ТТК	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с															
	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием															
		425	5,01	10,85	35,02	257,53	3,64	0,00	4,11	0,08	44,00	67,50	0,15	0,00	0,00
Второй завтрак															
Сок фруктово-овощной															
	ТТК	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,01	2,00
Обед															
Суп из овощей с фасолью															
	ТТК	180	1,23	2,40	9,93	62,83	26,34	14,94	32,25	0,73	8,64	168,57	0,16	0,03	5,74
Напиток из пшцы (дс)															
	ТТК	80	15,35	17,61	5,99	244,44	1,09	0,00	1,34	0,01	12,34	23,14	0,05	0,00	0,00
Рату овощное															
	ТТК	130	2,61	5,81	24,00	133,90	0,70	1,20	9,11	0,15	0,00	3,36	0,03	0,00	0,01
Напиток из плодов шиповника															
	ТТК	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59		147,06	0,68	0,01	180,00
Хлеб пшеничный из муки в/с															
	ТТК	10	1,66	0,22	11,24	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки															
	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием															
		605	23,13	26,54	93,02	667,34	39,47	19,20	45,76	1,48	20,98	342,13	0,92	0,04	185,75
Подлинник															
Булочка Ванильная															
	ТТК	50	3,68	6,63	30,69	195,81	8,05	5,56	29,86	0,44	0,05	0,05	3,23	0,06	0,00
Кефир															
	ТТК	200	5,45	5,63	7,28	105,56	211,20	24,36	165,30	0,17	24,00	44,00	0,00	0,04	0,56

Итого за прием		250	9,13	12,26	37,97	301,37	219,25	29,92	195,16	0,61	24,05	44,05	3,23	0,10	0,56
Ужин															
Биточек Ожест (дс)	ТТК	70	5,72	2,77	7,33	76,90	14,72	11,52	52,92	0,24	2,76	342,91	1,52	0,02	
Горошница	ТТК	130	13,52	3,37	33,44	208,11	55,31	48,11	124,84	3,85	9,36	18,80	0,35	0,40	0,21
Бублики печеные	ТТК	70	0,28	0,26	17,62	70,20	10,75	5,82	7,11	1,45	0,00	3,72	0,15	0,02	0,00
Напиток Грушевка	ТТК	180	0,02	0,02	13,11	33,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	2,00	0,40	0,02	2,97
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
Итого за прием		475	21,21	6,67	82,53	442,59	99,78	77,45	200,87	7,84	12,12	367,43	2,42	0,46	8,18
Итого за день		1855	58,98	56,42	258,84	1712,07	369,14	130,57	452,90	11,41	101,15	821,11	6,82	0,61	196,49
Среднедневное значение за 2 недели		1862	59,13	55,53	244,21	1642,35	539,69	159,06	653,11	9,01	122,93	1001,31	5,66	0,47	61,99
Среднедневное значение за 2 недели		1861	60,63	65,01	279,52	1700,17	1691,42	162,55	661,72	10,07	134,62	988,78	5,57	1,36	67,29

Стоимость питания 188 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

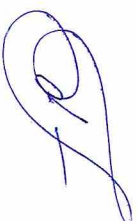
п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

И.М.Скучихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла произвольственная необходимость возможна замена дни, один на другой.

Главный технолог



М.А. Трашкова