

11/10/20

Согласовано  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору за fulfillment прав потребителей и благополучием человека по Иркутской области  
 А.М. [подпись]  
 2020 г.

Согласовано  
 Директор МОУ Лицей №1 ТМР  
 Н.В. Шинкевич  
 2020 г.  
 Лицей №1  
 Прозерный мп/по

Согласовано  
 Директор государственного учреждения "Иркутский областной центр по контролю за качеством продукции" Иркутской области  
 Е.А. [подпись]  
 2020 г.

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 месяц)  
 (составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласовано  
 [подпись]  
 Иркутский областной центр по контролю за качеством продукции  
 Иркутская область, г. Тура

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углебиды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Зн, мг		Л, мг
<b>Первая Неделя. День первый</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	180	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	99,5	0,1	0,1	88,9	20,8	94,2	0,3	0,7	36,8	187
БУЛГУР БОРОДЯЧНЫЙ С ПЕЧЕНОМ И СЫРОМ	220000	10	8	15	170,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	208,6	22,2	198,1	1,7	1,4	7,8	71
КАША ОТМОЛОЖЕНА	300	4,9	5	32,8	190	0,08	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	123,6	0,3	0,6	3	693
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>425</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>77,1</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>112,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>459,7</b>	<b>69</b>	<b>416,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,7</b>	<b>42,6</b>	
<b>Обед</b>																	
ОБСЛАДЕНА С ВОДУ	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	505536
СУП КАШОВЫЙ ДВУХКОМПОНЕНТНЫЙ С ПЕЧЕНОМ И СЫРОМ	280	6,2	5,6	22,3	167	0,24	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	53,4	194
ПШЕНИЧНЫЙ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	238,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	20	1,6	0,5	24,2	451
МАКАРОНЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ С ВАРНЫМ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,33	4,9	21,1	33,2	1,1	0,4	36,9	516
КОММЕНЕСВИЖИЧНО ПОДОВОСВИС	280	0,4	0	49,6	142	0	16	0	11	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	611
А ПЕРЖАНО	30	2	0,3	14,8	69	0,5	0	1	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,3	10871 207183
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,8</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>	
<b>Ужин</b>																	
МОЛОКО ПИЩЕВОЕ	200	6	4,4	9,4	20	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	19	692
ПШЕНИЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	524
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,8</b>	<b>73</b>	<b>247,3</b>	<b>1818,1</b>	<b>1,77</b>	<b>34,6</b>	<b>137,7</b>	<b>5,1</b>	<b>0,92</b>	<b>1004</b>	<b>209,1</b>	<b>993,9</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>206</b>	

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	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 ВОДИРОВАННЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>82,6</b>		
<b>Обед</b>																		
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
ПИЦЦА ПО СТРОЕ АНОВСКИ	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	451	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 ВОДИРОВАННЫЙ	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	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106,9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в вид упаковки	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>322,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>50,2</b>	<b>222,2</b>	<b>1569,9</b>	<b>1,65</b>	<b>85,7</b>	<b>36,81</b>	<b>12,5</b>	<b>1,66</b>	<b>497,9</b>	<b>227,9</b>	<b>929,6</b>	<b>15,2</b>	<b>7</b>	<b>328</b>		

Исправ. номер, наименование груза	Масса нетто, кг	Количество	Средняя стоимость	Характеристики груза													
				Влажность, %	Температура, °C	Средняя длина, мм	Средняя ширина, мм	Средняя высота, мм	Средняя масса, кг	Средняя плотность, кг/м³	Средняя прочность, кг/см²	Средняя жесткость, кг/см³	Средняя упругость, кг/см³				
ТАЙЛАНДСКАЯ ПРОКЛАДКА С МОТОРОМ СТЯЖИВАЮЩИМ	150/50	50,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	479,9	1,3	1,2	9,7	366
ПАЛЬЦАХАВА	200	0,01	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	688
ПАТОН (ОБРАБАТЫВАЕМЫЙ)	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	19 10 71 11 60238363077
Итого за прием номер:	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	2016
Общая																	
ОБРАБАТЫВАЮЩИЙ	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	815/576
БОРИН С КАЛЕСИМИ И СМЕТАНОМ	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
ТИПЕТИН ИЛИ С ТОМАТИМ СОКОМ	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	2,8	18,6	461/587
КАША ТИПЕТИНСКАЯ РАСТИТЕЛЬНОГО	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	13,8	203,9	4,6	1,5	56,2	308
КАША ТИПЕТИНСКАЯ РАСТИТЕЛЬНОГО	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	13,8	203,9	4,6	1,5	56,2	308
КАША ТИПЕТИНСКАЯ РАСТИТЕЛЬНОГО	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	1001 2077 81
КОМПОЗИЦИОННЫЙ СМОЛЫНИЙ СМЕСИТЕЛЬ С	200	0,2	0,1	3,3	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634
Итого за прием номер:	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	2004
Итого за прием																	
МОТОРНО-МАСЛЯНКА	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697
КОМПОЗИЦИОННЫЙ ТИПЕТИНСКИЙ	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418
Итого за прием номер:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28	2015
Итого за прием:	6434	57,91	228,1	1708,8	2,3	31,02	68,35	10,5	1,51	756,8	295,5	1073	10,9	7,9	115		



День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Щелочные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. отов, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	К, мг	Zn, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																		
БИГОЧЕК 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	151,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	69	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>168,5</b>	<b>53,7</b>	<b>214,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Обед</b>																		
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	57,5	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 ВЯС	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	24	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>22,9</b>	<b>118,1</b>	<b>711,4</b>	<b>0,9</b>	<b>44,62</b>	<b>21,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>99,3</b>	<b>96,7</b>	<b>310,8</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>138</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в нед. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	246	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	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
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>305,5</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>270,6</b>	<b>43,4</b>	<b>213</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>62,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1637,2</b>	<b>1,58</b>	<b>53,32</b>	<b>81,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,78</b>	<b>538,4</b>	<b>193,8</b>	<b>738</b>	<b>13,1</b>	<b>4,9</b>	<b>239</b>		

День питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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
ТИФЛЕТИ 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	820	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 РЖАЧНОЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>303,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>283,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1547,4</b>	<b>1,09</b>	<b>47,8</b>	<b>80,25</b>	<b>9,4</b>	<b>1,4</b>	<b>600</b>	<b>165,8</b>	<b>614,9</b>	<b>11,4</b>	<b>3,2</b>	<b>279</b>		

День шестой

Прим. вып., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ПШОУ	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
ВЫПЕЧНОЕ 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	531	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 16.71.11-0024836, 3077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184,2</b>	<b>68</b>	<b>357,7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Обед</b>																		
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 КУРОМ	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
КОФЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПИЦЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	13,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	80,4	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 РЖАНОУ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,9</b>	<b>725,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,32</b>	<b>185,5</b>	<b>88,4</b>	<b>316,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>199</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в пак. у пак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	9,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>38,6</b>	<b>322</b>	<b>0,18</b>	<b>1,14</b>	<b>59,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,3</b>	<b>290,8</b>	<b>45,3</b>	<b>270,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>65,6</b>	<b>201,6</b>	<b>1687,3</b>	<b>1,19</b>	<b>37,34</b>	<b>59,97</b>	<b>14,3</b>	<b>0,82</b>	<b>660,5</b>	<b>201,7</b>	<b>944</b>	<b>11,7</b>	<b>7</b>	<b>322</b>		



## Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. од.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,3	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/36	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>77,1</b>	<b>571,1</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>110,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>461,9</b>	<b>73,9</b>	<b>429,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>43,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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 СМ С 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>757</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160,6</b>	<b>102,6</b>	<b>311,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в виде супа	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>71,1</b>	<b>223,9</b>	<b>1771,5</b>	<b>1,09</b>	<b>40,5</b>	<b>145,7</b>	<b>7,08</b>	<b>1,19</b>	<b>1089</b>	<b>219,1</b>	<b>1085,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>160</b>		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ТЕФЕЛИ 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	13	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>259,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
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	515/376	2004
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ОРОХОМ 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
ГУЛЯЦ 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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>100,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
Полдник																		
МОЛОКО в стакан	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>85,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1911,4</b>	<b>1,82</b>	<b>36,5</b>	<b>67,39</b>	<b>12,1</b>	<b>0,61</b>	<b>789,8</b>	<b>308,7</b>	<b>978,7</b>	<b>15,3</b>	<b>7</b>	<b>237</b>		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУЦЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	28,1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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
ППИЦЦА 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	145,8	0,6	0	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	32,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Полдние</b>																		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФФИНЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	18	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>673,9</b>	<b>206,2</b>	<b>805,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,2</b>	<b>232</b>		

Группа товаров, наименование товара	Масса нетто			Масса нетто										№ документа	№ партии			
	кг	г	шт	г	кг	шт	г	кг	шт	г	кг	шт	г			кг	шт	
КОТЛЕТА ПЫЛКА	80	11	62	74	170	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2001
КАТОПИЛЬНОЕ ПЛОПЕ	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	2001
ОРОБИТРОСЭОНЫ	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	2001
КАН БЛЭСАХАВА	200	0,01	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2001
КОМБИНИРОВАННЫЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	11,8	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		FOCT 24901-2004
ПАТОН ИЛИ/ИЛИОВАНИИ	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		TV 10 71 11-00248363077-2016
Итого за группу товаров:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,5	0,1	88,1	51,1	276,2	2,5	1,5	139		
ОРОБИТРОСЭОНЫ	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
ИЛИ БЕЗ КРЕМЯ ИЛИ КАПОПИЛЬНОЕ СМЕШАНОЕ	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
ИЛИ	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	2001
КОМБИНИРОВАННЫЕ БЕЗ КРЕМЯ С БЛЭС	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	2001
БЛЭС ИЛИ	60	2,3	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
ХЛЕБ ПЕКАНОИ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			FOCT 2077-81
Итого за группу товаров:	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		
МОТОРС ИЛИ	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОМБИНИРОВАННЫЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за группу товаров:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Итого за группу товаров:	54,04	71,11	224,3	1709,7	0,905	55,4	45,18	11,8	0,54	502,2	177,4	861,8	8,7	5,3	332			

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	342,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>36,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>276,6</b>	<b>40,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
<b>Обед</b>																		
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
РАССОЛЫВК 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	300	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 ПОДИРОВАНИЙ	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 11-002 18363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,8</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>71,1</b>	<b>199</b>	<b>1708,2</b>	<b>1,5</b>	<b>46,9</b>	<b>47,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>639,3</b>	<b>156</b>	<b>865,5</b>	<b>13,9</b>	<b>6,3</b>	<b>233</b>		



День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,1	0	0,3	0	0	0	3,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	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
ВЫПЕЧНОЕ 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	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>34</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ 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	138,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	700	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>566,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в вид упаковки	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	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		
КОФЕЛИН РСКОЙ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРИМА	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>57,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1662,7</b>	<b>1,12</b>	<b>56,64</b>	<b>63,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2,34</b>	<b>469,4</b>	<b>326,8</b>	<b>1067,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,5</b>	<b>295</b>		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:	13	40	45												

\* опции по сметам, выпечечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродниформ" 2004г. Под ред. В.Т. Зашиной
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Матильяно М.Н., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфаломеевой В.И.

Директор ГБУ "Ярославского государственного института качества сырья и пищевых продуктов"



Г.Б. Гаприлов



Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 14

Чинаридзе листов

Индивидуальный предприниматель



Архиповский М.В.