

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		Ж	5	6	8															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Эжики с соусом 150/50 школа	200	19,26	21,98	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	67,21	2,1	409,39		0,06	0,03	444	
Бургер/брод с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8			3		
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		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386		
Итого за Завтрак	560	28,06	28,81	63,73	630,57	0,39	0,22	17,31	112,55	0,32	257,3	376,95	94,81	5,85	768,44		0,17	0,03		
Ши из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73		
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		
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218		
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5		33,4		0,1	412		
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48		0,02	0,01		
Рулет астонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01		
Итого за Обед	851	39,54	61,06	144,77	1290,54	0,83	0,41	34,51	332,92	0,97	317,12	529,02	94,81	6,87	961,57		0,14	0,05		
Итого за день	1411	67,6	89,87	208,5	1921,11	1,22	0,63	51,82	445,47	1,29	574,42	905,97	189,62	12,72	1730,01		0,31	0,08		
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)									
		Б		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		Ж	5	6	8															9
Итого за весь период		323,75	397,12	1231,07	9834,68	5,96	4,24	212,08	2686,28	8,89	3113,48	4778,82	1151,37	65,85	9820,71	0,08	1,48	0,26		
Среднее значение за период		64,75	79,424	246,214	1966,936	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1964,142	0,016	0,296	0,052		

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., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.