

День(9): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
222	Каша пшеничная рассыпчатая	230/5	10.07	9.84	60.00	369.77	-	-	-	-	-	-	-	-
212	Окорочка отварная	100	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
232	Икра кабачковая	100	1.98	3.89	9.23	77.37	-	-	-	-	-	-	-	-
300	Чай без сахара	200	0.01	-	0.32	1.00	35.00	-	-	-	495.0	824.0	440.0	-
	Хлеб ржаной со сливочным маслом	50\10	8.00	5.66	52.50	292.88	-	0.03	0.11	0.50	4.40	34.00	20.00	0.04
	Итого:	695	40.86	28.19	122.65	905.02								
	Обед :													
51	Суп крестьянский	300	2.50	7.59	12.76	129.39	56.97	0.13	0.01	5.25	26.92	76.12	31.92	1.56
181	Жаркое домашнему	250	28.17	21.66	27.66	417.60	-	-	-	-	-	-	-	-
283	Компот из чернослива без сахара	200	2.30	-	65.60	271.00	8.00	0.16	-	-	15.00	-	-	0.50
	Хлеб ржаной	50	6.10	0.80	49.00	233.00	249.0	-	-	-	29.00	-	22.00	1.70
	Груша	100	0.40	-	10.70	44.00	18.90	0.02	-	0.36	17.00	19.00	13.00	2.53
	Итого:	900	39.47	30.05	165.72	1094.99								
	Всего:	1595	80.33	58.24	288.37	2000.01								

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
241	Пюре картофельное	230/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280	121.6	1.40
189	Биточки мясные	120	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
4	Салат из свежей капусты	100	1.40	10.06	9.21	133.28	18.70	0.01	0.40	2.90	23.30	77.5	16.40	0.31
301	Чай без сахара	200	0.01	-	0.32	1.00	35.00	-	-	-	495.0	824	440.0	-
	Хлеб ржаной	50	6.10	0.80	49.00	233.00	249.0	-	-	-	29.00	-	22.00	1.70
	Итого:	705	26.24	29.06	100.03	773.68								
	Обед :													
43	Свекольник	300	2.13	7.61	12.06	124.99	-	-	-	-	-	-	-	-
219	Греча отварная	250/5	14.12	10.62	67.37	432.50	-	0.15	-	-	40.75	367.50	141.25	7.50
189	Гуляш мясной	100/20	16.70	5.50	5.00	136.30	0.90	0.16	-	0.57	16.70	215	21.00	1.90
280	Компот из кураги без сахара	200	5.20	-	65.90	284.00	1.00	0.07	-	-	110.0	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	6.10	0.80	49.00	233.00	249.0	-	-	-	29.00	-	22.00	1.70
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.0	9.00	2.20
	Итого:	1025	44.65	24.93	209.13	1252.79								
	Всего:	1730	70.89	53.99	309.16	2026.47								

- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Издание 4-е, 2008 год, Пермь
- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Верно.

Директор школы

А.А.Канев