

Согласовано

Директор ИУВУ КСОШ им. В.А.Закруткина
Терешкова В.П.

2020г.

Утверждаю:

Организатор питания ИП Комарова А.А.

2020г.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2020-2021г.**

Сборник	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 160 СРШП 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,86	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	180	1,80			11,98	47,89	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
№ 97 СРШП 2004	Сыр порционный	15	7,17	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
№ 96 СРШП 2004	Масло порциями	10	4,06	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
Технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08
Технологическая карта табл.	Фрукты (яблоки)	100	12,10	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за прием пищи			54,99	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91

ОБЕД

№ 45 СРШП 2004	Салат из свежей (квашеной) капусты	50	4,36	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44
№ 110 СРШП 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	9,45	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21
№ 451 СРШП 2004	Биточек мясной (говядина)	80	25,69	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
Технологическая карта табл.	Сметана	10	1,06	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 511 СРШП 2004	Рис отварной	150	5,88	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих яблок	180	6,55	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92

технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05		6,9	26,1	9,9	0,6
		20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	13,2	77,6	22,8	1,8
	Итого за прием пищи		54,99	25,64	26,11	119,81	818,64	0,34	54,44	22	136,57	408,68	125,49
	ИТОГО В ДЕНЬ			36,46	72,3	168,56	1477,63	0,46	70,43	288,1	527	703,32	172,53
	Среднедневная сбалансированность												

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

№ 342 СРШП 2004	Омлет, с сыром запеченный	150	32,64	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,8	267,03	25,05	3,037
технологическая карта табл.	Горошек зеленый консервированный	20	4,30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
№ 685 СРШП 2004	Чай с молоком	180	6,55	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
технологическая карта табл.	Кекс с орехами	30	10,50	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого за прием пищи		54,99	30,13	29,30	68,02	658,67	0,548	8,88	285,66	3,512	386,76	561,31	98,49	5,17

ОБЕД

№ 17 СРШП 2004	Салат из соленых огурцов с луком	50	3,50	0,47	3,08	1,5	36,24	0,02	8,72		1,54	7,63	13,9	8,74	0,37
№ 156 СРШП 2004	Суп картофельный (с крупной) с фрикадельками	200	14,24	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
№ 374, № 520 СРШП 2004	Кнели рыбные отварные (пицца) с соусом молочным, картофельное пюре	150	30,10	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
№ 639 СРШП 2004	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	5,15	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Итого за прием пищи		54,99	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,51
	ИТОГО В ДЕНЬ			64,31	47,117	148,237	1277,847	1,038	45,43	343,5	11,172	493,44	1012,7	216,51	10,677
	Среднедневная сбалансированность														

СРЕДА

	Тефтели из говядины	80	26,13	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
	Сметана	15	1,59	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
	Картофель отварной с зеленью	150	9,23	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
технологическая карта табл.	Огурцы свежие (соленые) порционные	20	2,82	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27

технологическая карта табл.	Батон йодированный	20	1,50	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Зефир	10	10,00	0,02	11,91	48,15						0,6	0,15	0,3	0,06
№ 685 СРШП 2004	Отвар из шиповника (Чай с лимоном)	180	3,72	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
Итого за прием пищи			54,99	20,29	17,14	80,92	561,67	0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72

ОБЕД

технологическая карта табл.	Салат из (квашеной)белокачанной капусты	50	7,05	0,65	3,1	6,55	57,95	0,03	9		1,52	15,8	25,46	17,4	0,54
№ 151 СРШП 2004	Суп картофельный с рисом	200	7,12	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
технологическая карта табл.	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе с макаронами отварными	200	32,07	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
технологическая карта табл.	Нектар фруктовый	150	6,75	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за прием пищи			54,99	41,98	26,91	110,01	856,62	0,52	21,17	116,29	6,2	100,53	486,44	115,04	9,14
Итого в день				62,27	44,05	190,93	1418,29	0,86	61,86	134,59	9,1	192,13	780,94	200,28	14,86
Среднедневная сбалансированность															

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

технологическая карта табл.	Пудинг из творога запеченный	150	31,66	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08
технологическая карта табл.	Молоко гущенное	15	3,67	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,08
№ 692 СРШП 2004	Какао-напиток на молоке	180	9,49	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90,00	14,00	0,14
№ 97 СРШП 2004	Сыр порционный	15	7,17	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200,00	128,00	9,00	0,20
технологическая карта табл.	Фрукты (киви)	100	7,00	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,00	17,00	11,00	0,10
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи			59,99	31,55	21,44	69,55	600,39	0,254	41,07	137,15	1,74	578,1	541,35	89,25	2,4

ОБЕД

технологическая карта табл.	Салат из сырых (соленых) овощей	50	6,50	0,66	3,1	2,08	40,09	0,03	14,95		1,62	20,02	14,88	11,12	0,53
№ 110 СРШП 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	9,45	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
№ 431 СРШП 2004	Печень по-строгановски	80	25,46	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	494	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49

№ 297 СРШП 2004 технологическая карта табл.	150	4,81	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83
Хлеб пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
№ 642 СРШП 2004 Кисель яблочный	180	6,77	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
Итого за прием пищи		54,99	25,7	17,96	106,61	689,98	0,54	115	506	6,59	112,47	429,16	102,98	9,51
ИТОГО В ДЕНЬ			57,25	39,4	176,16	1290,37	0,794	156,1	643,15	8,33	690,57	970,51	192,23	11,91
Среднедневная сбалансированность														

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 437 СРШП 2004 технологическая карта табл.	80	32,22	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
Гуляш из говядины														
Огурец свежий (соленый)	20	2,82	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
№ 520 СРШП 2004 Картофельное пюре	150	9,23	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
№ 685 СРШП 2004 Чай с лимоном	180	3,72	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,7		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
технологическая карта табл.	20	1,00	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,5	0,4
Хлеб пшеничный														
Булочка с орехами пониженной калорийности	30	6,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
Итого за прием пищи		54,99	31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,21	1,6	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25

ОБЕД

Салат витаминный с растительным маслом	50	7,05	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
Суп рыбный	200	14,55	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49
Лапшевник с творогом	150	33,12	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89
№ 639 СРШП 2004 Компот из сухофруктов	180	5,15	0,46	0,1	28,13	116,1	0,03			0,1	16	25,8	8,4	0,64
технологическая карта табл.	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб пшеничный														
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за прием пищи		61,87	24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,3	5,46	205,43	426,71	109,71	6,28
ИТОГО В ДЕНЬ			55,04	39,68	214,46	1439,52	1,16	40,67	44,9	10,82	290,9	908,29	311,55	15,53
Среднедневная сбалансированность														

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 437 СРШП 2004 технологическая карта табл.	20	3,50	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
Помидоры св.(соленые)порционные														

№ 388 СРШП 2004	Тфтели рыбные (горбуша)	80	26,77	10,86	8,25	12,31	16,7,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
№ 520 СРШП 2004	Картофельное пюре	150	9,23	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
№ 692 СРШП 2004	Какао на молоке	180	9,49	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,08		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
технологическая карта табл.	Пастила ванильная	10	5,00	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи			54,99	23,35	16,75	87,41	596,31	0,464	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,94
ОБЕД															
№ 71 СРШП 2004	Винегрет овощной	50	6,00	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5
№ 520 СРШП 2004	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	200	11,18	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32
	Бефстроганов	80	21,51	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	72,82	137,71	17,94	1,93
№ 534 СРШП 2004	Капуста тушеная	150	7,55	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
технологическая карта табл.	Сок фруктовый	150	6,75	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за прием пищи			54,99	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,4	60	5,54	208,84	457,71	126,83	10,31
Итого в день				57,7	40,9	171,52	1295,53	0,904	154,7	112,96	9,13	527,41	896,91	236,91	14,25
Среднедневная сбалансированность															

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Запеканка творожно-морковная	150	38,59	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
	Сметана	15	1,59	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	180	1,80	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Фрукты (банан)	100	12,01	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за прием пищи			54,99	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09
ОБЕД															
технологическая карта табл.	Салат Фруктовый (салат овощной)	50	5,65	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,2	1,54	161,3	112,81	21,4	0,49
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10,50	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3

Биточки рубленые из курицы	80	22,67	21,62	20,02	6,12	292,18	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03
Т.4 № 297 СРШП 2004	150	8,08	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
№ 642 СРШП 2004	180	6,09	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
Технологическая карта табл.	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
№ 642 СРШП 2004	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за прием пищи		54,99	37,65	33,7	110,08	896,63	0,42	29,81	133,2	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77
Итого в день			63,02	51,02	188,26	1475,51	0,73	50,62	213,2	7,81	492,97	899,25	211,14	13,86
Среднедневная сбалансированность														
СРЕДЯ														

ЗАВТРАК

Перец сладкий (соленые овощи) свежий порционный	20	8,55	0,39	0,03	1,47	7,87	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
Запеканка картофельная с печенью	150	27,88	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	789,6	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58
Соус сметанный с томатом	15	3,11	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
№ 693 СРШП 2004	180	9,45	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
Булочка с орехами пониженной калорийности	30	6,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	428	83,18	26,84	0,86
Итого за прием пищи		54,99	33,7	20,5	95,4	704,64	0,91	130,8	817,26	3,91	699,68	694,15	127,63	10,36

ОБЕД

Салат из свеклы с черносливом орехами	50	7,55	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16		3,07	31,79	50,18	29,2	0,96
№ 147 СРШП 2004	200	9,18	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52
№ 388 СРШП 2004	80	22,88	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
№ 520 СРШП 2004	150	9,23	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
№ 639 СРШП 2004	180	5,15	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
Технологическая карта табл.	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи		54,99	32,22	19,55	103,08	719,43	0,53	49,85	52,4	8,8	190,66	513,34	167,02	5,84
Итого в день			65,92	40,05	198,48	1424,07	1,44	180,6	869,66	12,71	890,34	1207,5	294,65	16,2
Среднедневная сбалансированность														
ЧЕТВЕРГ														

ЗАВТРАК

Огурец свежий (соленый)	20	2,72	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
-------------------------	----	------	-----	------	-----	---	------	-----	--	------	-----	---	-----	------

№ 497 СРШП 2004	Тофтели куриные (куры)	10	23,64	10,9	11,19	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
№ 297 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,08	8,69	7,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
№ 692 СРШП 2004	Кофейный напиток с молоком	180	9,55	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
технологическая карта табл.	Мармелад	10	10,00	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи			54,99	26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,35	6,95
ОБЕД															
№ 52 СРШП 2004	Салат картофельный с зеленым горошком	50	6,99	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45
№ 135 СРШП 2004	Суп из овощей	200	6,18	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83
№ 436 СРШП 2004	Жаркое по-домашнему (свинина)	150	33,07	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9
технологическая карта табл.	Сок фруктовый	150	6,75	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

Технологическая карта	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,00	2,91	0,51	17,11	Н _с , г	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Итого за прием пищи	54,99		24,05	30,9	89,28	717,22	0,89	60,25	0	7,03	95,76	415,88	125,62	9,38
	Итого в день			50,7	47,96	188,09	1390,19	1,38	66,55	45,7	9,75	270,22	866,84	312,97	16,33
	Среднедневная сбалансированность														

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Каша молочная "Дружба"	200	28,95	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	180	1,80			-11,98	47,89	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
№ 96 СРШП 2004	Масло порциями	10	4,06	0	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
№ 97 СРШП 2004	Сыр порционный	15	7,17	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Фрукты	100	12,01	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
	Итого за прием пищи		54,99	15,29	20,8	80,78	574,49	0,22	8,66	121	1,48	432,5	399,81	88,37	6,16

ОБЕД

	Салат из моркови	50	4,32	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63
№ 139 СРШП 2004	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	200	10,38	5,87	5,6	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
№ 498 СРШП 2004	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	80	22,78	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
№ 322 СРШП 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих яблок	180	6,55	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Соус молочный	15	3,11	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,5	0,08	20,14	17,16	2,63	0,06
	Итого за прием пищи		54,99	31,11	29,22	127,65	899,67	0,68	18,2	64,63	11,37	158,33	372,75	121,44	9,45
	Итого в день			46,4	50,02	208,43	1474,16	0,9	26,86	185,63	12,85	590,83	772,56	209,81	15,61
	Среднедневная сбалансированность														
	Итого за 10ДНЕЙ			512,67	422,48	1644,7	12488,957	8,766	827	2695,8	86,912	4375	8246,2	2148,77	126,347

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва