

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**



**Директор: Марченкова Т.В.**

**Диетсестра: Гусева В.В.**

**День: Понедельник**  
**Неделя: Первая**  
**Сезон: весенний**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
ТТК	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2018	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
ТТК	ПЕЧЕНЬЕ	2018	20	1,50	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>2,50</b>	<b>2,2</b>	<b>34,5</b>	<b>166,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>30,60</b>	<b>11,20</b>	<b>2,94</b>
	<b>Обед</b>														
19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	2018	80	0,70	4,1	2,6	49,8	0,02	6,96	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	2018	250/0/5	2,00	4,9	12,8	106,3	0,04	9,75	0,27	0,37	52,27	49,57	25,48	1,19
265	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ В СЕТАННОМ	2012	110	10,90	8,1	13,5	174,3	0,09	0,43	0,06	0,93	49,95	157,26	33,50	1,48
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	2018	200	5,20	7,9	30,2	213,5	0,17	14,03	0,05	0,33	89,74	138,74	43,86	1,62
311	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2018	200	0,00	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2018	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>925</b>	<b>24,4</b>	<b>25,6</b>	<b>110,6</b>	<b>775,5</b>	<b>0,44</b>	<b>31,17</b>	<b>0,39</b>	<b>5,06</b>	<b>234,06</b>	<b>444,17</b>	<b>134,70</b>	<b>7,37</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**



**Директор: Марченкова Т.В**

**Диетсестра: Гусева В.В**

**День: Вторник**

**Неделя: Первая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдвик</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
438	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	2011	60	4,90	3,4	30,5	171,8	0,06	0,12	0,02	0,15	11,67	42,17	7,25	0,68
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>260</b>	<b>5,90</b>	<b>3,6</b>	<b>50,1</b>	<b>255,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>24,27</b>	<b>54,77</b>	<b>14,45</b>	<b>3,20</b>
	<b>Обед</b>														
16	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	2018	80	1,10	2,9	8,0	56,9	0,04	4,72	0,00	1,46	9,18	30,53	43 770,00	0,53
92	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	2008	200	1,00	2,0	10,7	74,0	0,07	3,71	0,20	1,06	31,68	110,44	30,87	0,85
98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	2008	140/60	20,00	21,5	20,4	358,1	0,15	10,54	0,01	3,10	24,41	222,38	45,33	3,43
310	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	2018	200	0,40	0,1	22,4	93,2	0,02	0,00	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	50	3,70	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	35	2,30	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>765</b>	<b>28,50</b>	<b>27,1</b>	<b>100,6</b>	<b>768,5</b>	<b>0,40</b>	<b>18,97</b>	<b>0,21</b>	<b>7,37</b>	<b>104,60</b>	<b>454,82</b>	<b>43 877,06</b>	<b>7,65</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Среда**

**Неделя: Первая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В.**

**Диетсестра: Гусева В.В.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
ТТК	ВАФЛИ	2008	20	0,60	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>1,60</b>	<b>0,9</b>	<b>35,1</b>	<b>154,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,80</b>	<b>19,80</b>	<b>9,20</b>	<b>2,82</b>
	<b>Обед</b>														
34	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	2018	80	1,30	3,0	6,7	64,6	0,03	2,58	0,67	1,93	30,65	37,63	20,95	0,82
83	ЩИ	2008	250/5	2,10	4,9	7,3	84,6	0,03	15,15	0,26	0,30	58,12	38,44	20,03	0,93
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	2012	90	12,10	14,0	11,5	221,4	0,06	0,04	0,03	0,81	15,77	125,76	20,74	2,39
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	180	3,10	4,0	16,4	116,6	0,08	18,44	0,69	1,18	71,75	35,26	35,26	1,59
ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	2018	200	0,70	0,3	23,9	113,2	0,01	88,00	0,16	0,00	19,17	3,06	4,86	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>885</b>	<b>24,90</b>	<b>26,8</b>	<b>102,8</b>	<b>773,9</b>	<b>0,33</b>	<b>124,21</b>	<b>1,81</b>	<b>5,88</b>	<b>210,94</b>	<b>305,19</b>	<b>121,32</b>	<b>8,59</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Четверг**

**Неделя: Первая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**



**Директор: Марченкова Т.В**

**Диетсестра: Гусева В.В**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	389	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
280	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	280	50	7,50	4,8	20,5	156,0	0,05	0,04	0,04	0,30	39,19	74,68	9,24	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>8,50</b>	<b>5,0</b>	<b>40,1</b>	<b>239,4</b>	<b>0,07</b>	<b>1,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>51,79</b>	<b>87,28</b>	<b>16,44</b>	<b>3,08</b>
	<b>Обед</b>														
19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	2018	80	0,70	4,1	2,6	49,8	0,02	6,96	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76
122	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	2018	200	14,80	16,4	28,3	360,2	0,18	14,19	0,10	3,72	31,82	194,31	48,93	3,10
59	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	2018	250/5	2,40	5,9	13,9	114,4	0,07	14,17	0,36	2,36	56,20	59,46	29,40	1,21
311	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2018	200	0,00	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	50	3,70	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>825</b>	<b>24,20</b>	<b>27,1</b>	<b>100,6</b>	<b>779,0</b>	<b>0,40</b>	<b>35,32</b>	<b>0,47</b>	<b>9,71</b>	<b>132,19</b>	<b>359,93</b>	<b>113,16</b>	<b>7,57</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Пятница**  
**Неделя: Первая**  
**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В**

**Диетсестра: Гусева В.В**




№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
ТТК	ЙОГУРТ	2008	250	5,00	3,8	7,5	120,0	0,08	1,75	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00
ТТК	ПЕЧЕНЬЕ	2018	20	1,50	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>270</b>	<b>6,50</b>	<b>5,8</b>	<b>22,4</b>	<b>203,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>305,80</b>	<b>255,50</b>	<b>39,00</b>	<b>0,42</b>
	<b>Обед</b>														
14	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	2018	80	1,30	3,1	6,6	61,1	0,02	20,24	0,00	1,28	33,66	24,79	11,49	0,47
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	2018	200	2,60	3,5	11,8	89,8	0,07	4,72	0,22	0,21	27,44	63,93	21,65	0,96
306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	2012	80/0/20	12,60	14,3	11,3	226,3	0,07	0,49	0,05	1,29	30,75	119,35	15,81	1,79
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	150	2,70	4,5	15,4	114,1	0,08	15,11	0,58	1,23	47,74	64,63	31,19	1,39
310	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	2018	200	0,40	0,1	22,4	93,2	0,02	0,00	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>810</b>	<b>25,20</b>	<b>26,1</b>	<b>104,5</b>	<b>758,0</b>	<b>0,38</b>	<b>40,56</b>	<b>0,85</b>	<b>5,67</b>	<b>177,75</b>	<b>360,96</b>	<b>108,98</b>	<b>7,47</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Понедельник**

**Неделя: Вторая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В.**

**Диетсестра: Гусева В.В.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
280	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	2018	50	7,50	4,8	20,6	156,4	0,04	0,04	0,04	0,32	39,07	74,18	8,79	0,54
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>8,50</b>	<b>5,0</b>	<b>40,2</b>	<b>239,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,32</b>	<b>51,67</b>	<b>86,78</b>	<b>15,99</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>														
51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	2008	80	1,00	8,1	6,2	102,2	0,03	3,34	0,33	3,51	19,67	29,46	15,30	0,64
111	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	2008	200	3,50	5,4	7,6	92,3	0,03	0,93	0,17	0,47	18,01	38,88	9,91	0,58
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	2008	150	3,40	3,4	15,7	109,2	0,05	31,91	0,09	0,26	80,34	56,53	28,41	1,73
308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	2012	90	10,90	9,5	12,9	182,6	0,05	0,54	0,05	0,21	16,74	96,52	12,00	1,07
310	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	2018	200	0,40	0,1	22,4	93,2	0,02	0,00	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>24,80</b>	<b>27,1</b>	<b>101,8</b>	<b>753,0</b>	<b>0,30</b>	<b>36,72</b>	<b>0,64</b>	<b>6,11</b>	<b>172,92</b>	<b>309,65</b>	<b>94,46</b>	<b>6,88</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Вторник**  
**Неделя: Вторая**  
**Сезон: весенний**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В**

**Диетсестра: Гусева В.В**



*Handwritten signature*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭП, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
ТТК	ПЕЧЕНЬЕ	2018	20	1,50	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>2,50</b>	<b>2,2</b>	<b>34,5</b>	<b>166,8</b>	<b>0,03</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>30,60</b>	<b>11,20</b>	<b>2,94</b>
	<b>Обед</b>														
48	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	2018	80	1,80	5,9	10,6	103,4	0,02	5,09	0,04	2,63	27,95	43,73	22,18	1,26
69	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	200	2,00	5,4	10,8	100,0	0,07	8,42	0,16	2,61	29,44	48,89	21,88	0,83
256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	2008	90	13,30	8,5	2,6	159,2	0,16	10,14	10,82	1,17	17,34	197,59	16,16	4,35
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2011	220/7	3,30	6,0	21,0	151,1	0,04	0,00	0,03	0,79	27,50	26,51	8,02	0,62
311	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2018	200	0,00	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	50	3,70	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>887</b>	<b>26,70</b>	<b>26,5</b>	<b>100,8</b>	<b>768,3</b>	<b>0,42</b>	<b>23,65</b>	<b>11,05</b>	<b>9,06</b>	<b>128,15</b>	<b>389,32</b>	<b>92,49</b>	<b>9,56</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Среда**

**Неделя: Вторая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В.**

**Диетсестра: Гусева В.В.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептов	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	200	6,10	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
ТТК	ВАФЛИ	2008	20	0,60	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>6,70</b>	<b>6,0</b>	<b>25,6</b>	<b>183,8</b>	<b>0,09</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>255,20</b>	<b>196,20</b>	<b>31,00</b>	<b>2,30</b>
	<b>Обед</b>														
21	САЛАТ ККАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ. ОГУРЦАМИ	2018	80	1,00	3,2	7,1	61,6	0,04	4,62	0,00	1,31	9,33	28,29	11,69	0,52
70	СВЕКОЛЬНИК	2018	250/5	2,60	4,9	16,7	123,4	0,05	9,29	0,24	2,00	64,24	70,69	35,83	1,79
292	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	2018	200	15,80	16,5	23,2	308,1	0,17	11,37	0,78	0,70	52,09	200,84	51,98	2,62
310	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	2018	200	0,40	0,1	22,4	93,2	0,02	0,00	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2018	30	2,00	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>805</b>	<b>24,80</b>	<b>25,2</b>	<b>102,1</b>	<b>739,4</b>	<b>0,38</b>	<b>25,28</b>	<b>1,02</b>	<b>5,45</b>	<b>162,02</b>	<b>379,38</b>	<b>126,44</b>	<b>7,39</b>



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Четверг**

**Неделя: Вторая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**



**Директор: Марченкова Т.В**

**Диетсестра: Гусева В.В**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
436	БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	2011	50	3,90	1,6	23,8	124,7	0,06	0,94	0,01	0,40	10,02	38,49	7,81	0,48
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>250</b>	<b>4,90</b>	<b>1,8</b>	<b>43,4</b>	<b>208,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>22,62</b>	<b>51,09</b>	<b>15,01</b>	<b>3,00</b>
	<b>Обед</b>														
14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМ-РОВ	2018	80	0,80	4,9	2,9	60,2	0,04	13,36	0,07	2,21	14,79	27,41	12,94	0,76
56	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	2018	200	1,70	4,2	11,6	90,9	0,06	6,50	0,18	1,93	27,47	47,94	20,94	0,80
271	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	2012	110	12,60	5,9	10,8	150,4	0,09	0,41	0,19	0,80	64,09	185,33	41,60	1,38
323	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	2008	150/5	3,60	8,5	37,4	240,5	0,03	0,00	0,04	0,45	12,49	72,40	24,58	0,51
311	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2018	200	0,00	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2018	30	2,00	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>815</b>	<b>23,70</b>	<b>24,0</b>	<b>109,9</b>	<b>753,2</b>	<b>0,32</b>	<b>20,27</b>	<b>0,48</b>	<b>6,83</b>	<b>140,89</b>	<b>389,42</b>	<b>119,44</b>	<b>5,37</b>

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто**

**День: Пятница**

**Неделя: Вторая**

**Сезон: весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Директор: Марченкова Т.В.**

**Диетсестра: Гусева В.В.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Полдник</b>														
ТТК	ПЕЧЕНЬЕ	2008	20	1,50	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	2011	200	1,00	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>2,50</b>	<b>2,2</b>	<b>34,5</b>	<b>166,8</b>	<b>0,03</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>30,60</b>	<b>11,20</b>	<b>2,94</b>
	<b>Обед</b>														
48	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	2018	80	2,30	4,1	4,9	66,2	0,06	3,12	0,00	2,62	14,04	43,60	14,74	0,49
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	2008	200	2,30	5,1	15,4	116,7	0,07	4,88	0,19	0,42	19,98	44,22	17,71	0,80
284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМ. СОУСЕ	2012	120	9,50	7,6	8,6	150,7	0,11	7,24	2,70	1,03	15,70	140,38	14,71	2,88
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	200	3,60	9,1	20,2	178,9	0,11	20,25	0,77	2,65	63,04	86,13	41,78	1,86
310	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	2018	200	0,40	0,1	22,4	93,2	0,02	0,00	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	40	3,00	0,2	20,0	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	40	2,60	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880</b>	<b>23,70</b>	<b>26,6</b>	<b>108,5</b>	<b>779,2</b>	<b>0,49</b>	<b>35,49</b>	<b>3,66</b>	<b>8,38</b>	<b>150,92</b>	<b>402,59</b>	<b>117,78</b>	<b>8,89</b>