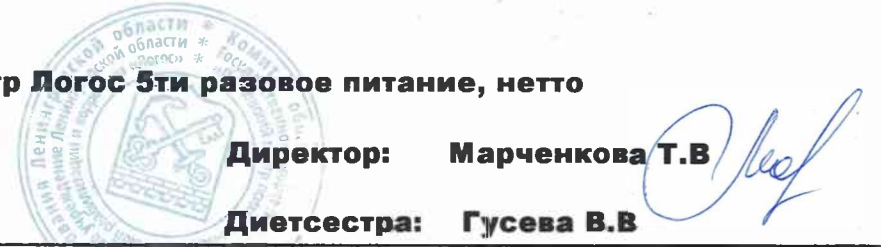


ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто



Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В

Handwritten signature of T.V. Marchenkova

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
1,2	Завтрак														
234	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	2018	155	11,40	18,0	3,0	221,3	0,06	0,26	0,26	1,83	93,52	176,96	14,39	1,88
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	2011	40/25	3,20	1,0	38,8	175,8	0,05	10,00	0,00	0,00	13,10	30,00	8,70	0,53
ТТК	ФРУКТ СВЕЖИЙ	2018	200	0,80	0,6	20,0	91,2	0,03	4,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	3,60
	Итого за прием		620	15,40	19,6	68,1	513,5	0,14	14,26	0,26	2,55	149,09	235,83	46,53	6,02
	Обед														
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	КОМПЮТ 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
	Итого за прием		925	24,4	25,6	110,6	775,5	0,44	31,17	0,39	5,06	234,06	444,17	134,70	7,37
	Полдник														
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
	Итого за прием		220	2,50	2,2	34,5	166,8	0,04	1,60	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94
	Ужин														
12	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	2012	30	0,90	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19
375	БЕФСТРОГАНОВ	1996	100	15,70	22,6	5,2	287,4	0,05	1,69	0,07	4,75	41,47	154,60	22,45	2,06
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М-М	2018	200/10	3,60	8,4	22,6	180,7	0,05	0,00	0,04	0,91	27,25	28,64	8,29	0,65
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2008	200	0,00	0,0	6,4	26,3	0,00	0,58	0,00	0,00	9,51	0,71	2,19	0,03
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
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2008	5	0,10	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	10	2,30	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10
	Итого за прием		625	27,60	38,8	68,9	713,2	0,22	3,47	0,18	7,58	185,81	308,03	59,85	4,95
	Второй ужин														
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,02	0,00	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	250	7,00	6,1	11,6	131,0	0,07	1,30	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за прием		270	8,50	6,2	21,3	176,9	0,09	1,30	0,04	0,39	259,14	195,12	33,94	0,56
	Итого за день			78,40	92,4	303,4	2 345,9	0,93	51,80	0,87	15,58	846,50	1 213,75	286,22	21,84

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	2018	250/5	7,90	7,8	37,8	252,8	0,08	0,74	0,05	1,09	156,90	133,02	23,01	0,47
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,2	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	2011	45/5/20	3,50	5,5	37,8	212,1	0,05	8,00	0,04	0,11	13,55	33,40	8,65	0,56
	Итого за прием пищи:		565	16,40	17,8	82,2	551,1	0,15	8,74	0,19	2,01	198,64	236,04	37,85	1,95
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		765	28,50	27,1	100,6	768,5	0,40	18,97	0,21	7,37	104,60	454,82	43 877,06	7,65
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		260	5,90	3,6	50,1	255,2	0,08	1,72	0,02	0,15	24,27	54,77	14,45	3,20
	Ужин														
ТТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	2008	40	0,40	0,1	1,5	9,6	0,02	10,05	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40
292	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	2018	200	18,50	21,1	18,4	341,2	0,16	9,05	0,84	0,83	53,10	213,95	49,57	2,62
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	35	2,60	0,2	17,0	80,4	0,04	0,00	0,00	0,69	7,25	26,46	10,40	0,65
ТТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2008	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
	Итого за прием пищи:		505	28,00	25,4	63,1	599,6	0,31	19,83	0,93	2,34	219,91	391,91	99,20	5,46
	Второй ужин														
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	ФРУКТЫ	2018	200	1,60	0,4	15,0	76,0	12,00	76,00	0,02	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Итого за прием пищи:		450	6,60	4,2	22,5	196,0	12,08	77,75	0,08	0,40	370,00	271,50	57,00	0,20
	Всего за день:			85,40	78,1	318,5	2 370,4	13,02	127,01	1,43	12,27	917,42	1 409,04	323,55	18,46

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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 рецептов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	2008	150/25	17,00	13,3	30,8	322,2	0,04	0,25	0,08	0,41	146,01	181,95	21,28	0,74
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2008	5	0,00	4,1	0,0	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	2008	200	0,00	0,0	6,3	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	25	1,50	0,2	12,2	57,4	0,03	0,00	0,00	0,49	5,18	18,90	7,43	0,45
ТТК	ФРУКТЫ	2018	180	0,70	0,5	18,5	84,6	0,04	9,00	0,00	0,65	34,20	28,80	21,60	3,60
	Итого за прием пищи:		585	19,20	18,1	67,8	526,7	0,11	9,25	0,12	1,60	194,16	230,72	52,15	4,80
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		885	24,90	26,8	102,8	773,9	0,33	124,21	1,81	5,88	210,94	305,19	121,32	8,59
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	1,60	0,9	35,1	154,2	0,02	1,60	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	2008	40	0,30	0,0	1,0	5,6	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,40
259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	2012	100	11,70	7,1	11,6	161,6	0,09	2,20	0,22	1,89	92,36	198,15	47,22	1,70
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	2018	200	4,20	9,4	28,5	216,1	0,16	13,84	0,05	0,39	54,07	112,77	40,08	1,59
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
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
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
	Итого за прием пищи:		635	29,80	25,3	91,6	718,5	0,43	20,77	0,34	4,08	451,64	582,71	143,37	6,75
	Второй ужин														
435	РЯЖЕНКА	2008	250	7,50	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	30	2,20	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54
	Итого за прием пищи:		280	9,70	2,7	25,1	168,9	0,09	1,25	0,00	0,59	316,21	252,68	43,91	0,54
	Всего за день:			85,20	73,8	322,4	2 342,2	0,98	157,08	2,27	12,15	1 188,75	1 391,10	369,95	23,50

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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
	Завтрак														
80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	2018	250	6,80	5,1	27,2	182,7	0,09	0,65	0,03	0,04	143,70	122,64	27,39	0,68
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	20	2,50	2,2	0,1	30,7	0,01	0,00	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	2011	45/5/20	3,50	5,5	37,8	212,1	0,05	8,00	0,04	0,11	13,55	33,40	8,65	0,56
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
	Итого за прием пищи:		540	17,30	16,5	78,6	532,7	0,19	9,38	0,14	0,55	315,74	305,77	63,70	2,28
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		825	24,20	27,1	100,6	779,0	0,40	35,32	0,47	9,71	132,19	359,93	113,16	7,57
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		250	8,50	5,0	40,1	239,4	0,07	1,64	0,04	0,30	51,79	87,28	16,44	3,08
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	2008	30	0,20	0,0	0,5	3,9	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18
126	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	2018	180/40	14,70	18,9	16,8	297,4	0,07	23,69	0,06	2,89	76,39	163,19	37,56	2,82
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,4	26,3	0,00	0,58	0,00	0,00	9,51	0,71	2,19	0,03
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
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2008	10	0,10	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:		545	23,50	32,2	56,5	610,2	0,19	25,77	0,18	4,53	239,48	304,44	67,03	5,10
	Второй ужин														
ТТК	ФРУКТЫ	2018	200	1,80	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	68,00	46,00	26,00	0,60
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	250	7,00	6,1	11,6	131,0	0,07	1,30	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	20	1,50	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36
	Итого за прием пищи:		470	10,30	6,6	37,5	262,9	0,17	121,30	0,06	0,83	327,14	241,12	59,94	1,16
	Всего за день:			83,80	87,4	313,3	2 424,2	1,02	193,41	0,89	15,92	1 066,34	1 298,54	320,27	19,19

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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
	Завтрак														
184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	2008	200/5	8,60	7,8	33,0	237,1	0,18	0,48	0,04	3,37	109,93	199,74	99,36	3,20
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,2	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
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
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2011	7	0,00	5,8	0,1	52,4	0,00	0,00	0,05	0,15	0,84	1,33	0,00	0,01
ТТК	ФРУКТЫ	2008	100	0,40	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20
	Итого за прием пищи:		592	17,00	18,7	69,5	514,6	0,28	10,48	0,20	5,74	163,24	311,93	125,43	7,05
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		810	25,20	26,1	104,5	758,0	0,38	40,56	0,85	5,67	177,75	360,96	108,98	7,47
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		270	6,50	5,8	22,4	203,4	0,10	1,75	0,06	0,00	305,80	255,50	39,00	0,42
	Ужин														
ТТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	2008	40	0,40	0,1	1,5	9,6	0,02	10,05	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	2018	100/30	17,40	11,6	23,8	272,8	0,13	0,59	0,17	3,61	103,07	265,89	61,08	1,69
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	2018	200	4,90	10,0	29,7	229,5	0,17	13,98	0,06	0,39	79,15	131,20	42,71	1,61
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	220	6,20	5,3	10,2	115,2	0,06	1,14	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18
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	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
	Итого за прием пищи:		660	33,90	27,5	97,9	780,2	0,48	25,76	0,34	5,60	425,93	622,28	154,05	5,80
	Второй ужин														
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	ФРУКТЫ	2008	120	0,50	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	19,20	13,20	9,60	2,64
	Итого за прием пищи:		320	1,50	0,7	31,4	139,8	0,06	13,60	0,01	0,76	31,80	25,80	16,80	5,16
	Всего за день:			84,10	78,8	325,7	2 396,0	1,30	92,15	1,46	17,77	1 104,52	1 576,47	444,26	25,90

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: военный

Директор: Марченкова Т.В



Возрастная категория: 7-11 лет

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
	Завтрак														
208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	2018	200/0/5	7,50	7,7	36,3	248,8	0,15	0,56	0,04	1,15	123,20	162,40	42,58	1,17
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	2011	40/5/20	3,10	5,2	35,2	197,9	0,05	8,00	0,04	0,11	12,60	30,15	8,00	0,51
	Итого за прием пищи:		510	15,60	17,4	78,1	533,0	0,22	8,56	0,18	2,07	163,99	262,17	56,77	2,60
	Обед														
34	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	2018	80	1,30	3,6	6,7	64,6	0,03	2,58	0,67	1,93	30,65	37,63	20,95	0,82
96	ГУЛЯШ	2018	90	13,30	14,3	2,2	190,5	0,03	1,11	0,03	0,51	10,79	117,68	16,82	1,77
74	УХА РЫБАЦКАЯ	2018	200	5,60	2,1	10,4	83,1	0,08	5,28	0,01	0,20	28,24	97,82	29,65	0,85
323	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	2008	150/5	3,60	4,5	37,4	204,2	0,03	0,00	0,02	0,34	11,98	71,64	24,58	0,50
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	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
	Итого за прием пищи:		800	29,10	25,0	106,0	763,8	0,28	8,97	0,73	4,53	104,61	385,46	112,33	6,06
	Полдник														
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
287	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	2018	50	4,40	5,2	23,2	156,9	0,04	0,02	0,05	0,30	16,10	44,98	5,99	0,51
	Итого за прием пищи:		250	5,40	5,4	42,8	240,3	0,06	1,62	0,05	0,30	28,70	57,58	13,19	3,03
	Ужин														
ТТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	2008	40	0,40	0,1	1,5	9,6	0,02	10,05	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40
121	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	2018	200	20,20	19,9	20,8	345,1	0,10	37,62	0,07	1,27	141,10	220,22	49,89	3,82
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,4	26,4	0,00	0,58	0,00	0,00	9,56	0,78	2,23	0,04
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
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
	Итого за прием пищи:		535	29,70	25,1	65,7	609,1	0,25	48,25	0,19	3,19	303,77	371,49	85,14	6,73
	Второй ужин														
435	КЕФИР	2008	250	7,50	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00
ТТК	ФРУКТЫ	2018	180	1,60	0,4	14,6	77,4	0,07	108,00	0,02	0,40	61,20	41,40	23,40	0,54
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,02	0,00	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36
	Итого за прием пищи:		450	10,60	0,8	34,3	200,8	0,19	110,50	0,02	0,79	380,34	301,52	66,84	0,90
	Всего за день:			90,40	73,7	326,9	2 347,0	1,00	177,90	1,17	10,88	981,41	1 378,22	334,27	19,32

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Воскресенье

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
	Завтрак														
188	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	2012	150/25	23,50	19,9	33,1	411,6	0,06	0,29	0,11	0,53	181,73	253,44	31,46	1,29
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
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
338	ФРУКТЫ	2011	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	9,90	7,20	2,00
	Итого за прием пищи:		515	26,90	20,5	69,2	572,9	0,11	4,29	0,11	1,91	212,68	293,65	52,38	4,02
	Обед														
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
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	2011	200	1,70	2,2	13,2	80,0	0,07	5,55	0,19	1,09	19,99	50,69	19,72	0,79
250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	2008	110	14,30	9,9	5,2	167,4	0,09	0,42	0,03	2,63	76,08	208,80	44,75	1,03
144	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	2018	150/10	2,90	8,6	23,3	182,2	0,13	11,74	0,05	0,37	21,38	78,82	31,44	1,36
311	КОМПЮТ 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 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
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
	Итого за прием пищи:		840	26,50	24,5	104,1	745,3	0,44	37,95	0,27	7,23	177,03	435,70	131,65	6,15
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	1,60	0,9	35,1	154,2	0,02	1,60	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82
	Ужин														
12	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	2012	30	0,90	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19
98	АЗУ	2018	90	13,30	20,8	2,2	249,3	0,04	1,22	0,01	4,66	12,40	117,94	16,86	1,77
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	2018	150/10	8,50	10,2	38,3	278,7	0,22	0,00	0,04	4,81	23,07	187,59	125,53	4,40
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	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
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
	Итого за прием пищи:		550	32,20	35,3	88,6	799,9	0,42	3,15	0,07	11,27	203,08	493,56	191,13	8,87
	Второй ужин														
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	250	7,00	6,1	11,6	131,0	0,07	1,30	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за прием пищи:		250	6,10	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
	Всего за день:			93,30	86,5	307,1	2 385,3	1,07	49,99	0,47	20,41	860,59	1 431,71	413,36	23,86

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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
	Завтрак														
234	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	2018	155	11,40	18,0	3,0	221,3	0,06	0,26	0,26	1,83	93,52	176,96	14,39	1,88
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	2011	40/25	3,20	1,0	38,8	175,8	0,05	10,00	0,00	0,00	13,10	30,00	8,70	0,53
ТТК	ФРУКТЫ	2008	200	0,80	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	38,00	32,00	24,00	4,00
	Итого за прием пищи:		620	15,40	19,6	68,7	516,3	0,15	20,26	0,26	2,55	152,89	239,03	48,93	6,42
	Обед														
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	КОМПЛОТ 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
	Итого за прием пищи:		800	24,80	27,1	101,8	753,0	0,30	36,72	0,64	6,11	172,92	309,65	94,46	6,88
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		250	8,50	5,0	40,2	239,8	0,06	1,64	0,04	0,32	51,67	86,78	15,99	3,06
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	2008	40	0,30	0,0	1,0	5,6	0,01	3,99	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	2012	110	11,20	4,2	8,8	118,0	0,09	0,85	0,54	0,93	43,09	165,01	40,59	1,50
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	2018	200	4,90	10,0	29,7	229,5	0,17	13,98	0,06	0,39	79,15	131,20	42,71	1,61
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	200	5,60	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2008	10	0,10	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	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	2008	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
	Итого за прием пищи:		645	30,60	32,4	81,6	740,5	0,43	19,86	0,75	3,00	482,10	590,31	134,37	5,74
	Второй ужин														
ТТК	ЙОГУРТ	2008	100	2,00	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	30	2,20	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54
	Итого за прием пищи:		130	4,20	1,7	17,6	116,9	0,07	0,70	0,03	0,59	126,21	117,68	22,91	0,54
	Всего за день:			83,50	85,8	309,9	2 366,5	1,01	79,18	1,72	12,57	985,79	1 343,45	316,66	22,64

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Вторник
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
	Завтрак														
278	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	2018	150/5	13,60	7,7	35,7	270,3	0,07	0,11	0,05	0,91	85,47	134,85	18,42	1,15
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
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
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2008	10	0,10	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ТТК	ФРУКТЫ	2008	100	0,40	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	16,00	12,00	2,00
	Итого за прием пищи:		505	17,10	16,5	72,4	509,4	0,14	5,11	0,12	2,15	122,02	183,16	44,14	3,88
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		887	26,70	26,5	100,8	768,3	0,42	23,65	11,05	9,06	128,15	389,32	92,49	9,56
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	2,50	2,2	34,5	166,8	0,03	1,60	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94
	Ужин														
ТТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	2008	40	0,40	0,1	1,5	9,6	0,02	10,05	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40
264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	2008	100	16,10	20,7	9,8	290,1	0,05	0,98	0,01	3,65	12,73	139,54	18,63	2,14
160	СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	2018	200	4,10	10,7	9,7	154,5	0,06	23,15	0,57	2,64	117,14	86,10	36,75	1,73
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,4	26,4	0,00	0,58	0,00	0,00	9,56	0,78	2,23	0,04
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	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
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,00	0,01	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
	Итого за прием пищи:		625	29,10	36,5	60,1	688,2	0,23	34,77	0,70	7,99	290,74	368,21	88,73	6,38
	Второй ужин														
ТТК	ФРУКТЫ	2008	200	0,80	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	38,00	32,00	24,00	4,00
435	КЕФИР	2008	250	7,50	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,02	0,00	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36
	Итого за прием пищи:		470	9,80	1,0	40,3	217,4	0,16	12,50	0,00	1,11	357,14	292,12	67,44	4,36
	Всего за день:			85,20	82,7	308,1	2 350,1	0,98	77,63	11,92	20,31	916,45	1 263,41	304,00	27,12

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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 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
	Завтрак														
210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	2008	250/5	7,80	8,0	43,3	276,8	0,12	0,67	0,04	0,85	143,86	172,56	42,79	0,97
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,4	0,02	0,00	0,10	0,81	19,95	69,64	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	2011	40/5/15	3,10	5,3	31,5	184,8	0,05	6,00	0,04	0,11	11,50	29,35	7,30	0,49
	Итого за прием пищи:		555	15,90	17,8	81,4	548,2	0,19	6,67	0,18	1,77	183,58	271,62	56,28	2,38
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		805	24,80	25,2	102,1	739,4	0,38	25,28	1,02	5,45	162,02	379,38	126,44	7,39
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	6,70	6,0	25,6	183,8	0,09	3,00	0,02	0,00	255,20	196,20	31,00	2,30
	Ужин														
12	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	2012	30	0,90	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	2018	100/30	17,40	11,6	23,8	272,8	0,13	0,59	0,17	3,61	103,07	265,89	61,08	1,69
144	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	2018	200/7	3,90	6,4	31,7	200,2	0,18	16,00	0,04	0,35	25,69	105,80	42,68	1,82
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
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	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
	Итого за прием пищи:		637	31,70	22,3	103,6	744,9	0,47	18,52	0,23	5,76	296,37	559,72	152,50	6,21
	Второй ужин														
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	ФРУКТЫ	2018	200	1,60	0,4	15,0	76,0	0,12	76,00	0,02	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Итого за прием пищи:		380	2,60	0,6	34,6	159,4	0,14	77,60	0,02	0,40	82,60	46,60	29,20	2,72
	Всего за день:			81,70	71,9	347,3	2 375,7	1,27	131,07	1,47	13,38	979,77	1 453,52	395,42	21,00

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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
	Завтрак														
242	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	2018	130/25	15,00	17,0	29,3	336,3	0,04	0,67	0,54	2,11	129,45	164,18	25,36	0,88
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	30	2,20	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54
ТТК	ФРУКТЫ	2008	200	0,80	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	32,00	22,00	16,00	4,40
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	5	1,20	1,5	0,0	18,2	0,00	0,04	0,02	0,02	44,00	25,00	1,75	0,05
	Итого за прием пищи:		590	19,20	19,5	69,8	542,6	0,14	20,71	0,57	3,98	219,93	233,93	53,86	5,88
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		815	23,70	24,0	109,9	753,2	0,32	20,27	0,48	6,83	140,89	389,42	119,44	5,37
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		250	4,90	1,8	43,4	208,1	0,08	2,54	0,01	0,40	22,62	51,09	15,01	3,00
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	2008	40	0,30	0,0	1,0	5,6	0,01	4,02	0,00	0,04	9,25	16,88	5,63	0,40
38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	2012	90	15,40	20,8	7,5	281,5	0,06	0,47	0,22	3,96	41,13	165,13	26,87	2,41
227	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	2018	150/5	5,60	4,7	35,9	208,4	0,07	0,00	0,02	1,21	16,54	42,34	8,75	0,97
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	220	6,20	5,3	10,2	115,2	0,06	1,14	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18
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	20	1,30	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого за прием пищи:		565	31,80	31,2	83,1	743,4	0,29	5,63	0,28	6,43	303,20	430,39	81,57	5,48
	Второй ужин														
435	РЯЖЕНКА	2008	250	7,50	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00
	Итого за прием пищи:		250	7,50	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00
	Всего за день:			87,10	79,0	316,6	2 347,3	0,88	50,40	1,34	17,64	996,64	1 334,83	304,88	19,73

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти 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
	Завтрак														
187	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	2008	200/5	7,50	7,7	35,3	241,0	0,15	0,56	0,04	1,15	123,17	162,40	42,58	1,17
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	19,95	69,55	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	2011	45/5/10	3,50	5,4	30,5	183,7	0,05	4,00	0,04	0,11	11,35	31,80	7,25	0,51
	Итого за прием пищи:		505	16,00	17,6	72,4	511,2	0,22	4,56	0,18	2,07	162,74	263,82	56,02	2,60
	Обед														
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
	Итого за прием пищи:		880	23,70	26,6	108,5	779,2	0,49	35,49	3,66	8,38	150,92	402,59	117,78	8,89
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	2,50	2,2	34,5	166,8	0,03	1,60	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94
	Ужин														
ТТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	2008	40	0,40	0,1	1,5	9,6	0,02	10,05	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	2018	150	8,50	10,2	38,3	278,7	0,22	0,00	0,04	4,81	21,41	187,25	125,43	4,39
96	ГУЛЯШ	2018	100	14,80	19,1	2,4	240,4	0,04	1,23	0,02	3,41	12,09	130,31	18,72	1,96
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,9	28,3	0,00	0,58	0,00	0,00	9,57	0,78	2,23	0,04
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	15	3,50	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15
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	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
	Итого за прием пищи:		575	32,20	34,4	81,8	764,6	0,39	11,86	0,18	9,92	194,38	460,13	177,50	8,86
	Второй ужин														
ТТК	ФРУКТЫ	2018	100	0,90	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	250	7,00	6,1	11,6	131,0	0,07	1,30	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за прием пищи:		350	7,90	6,3	19,7	174,0	0,11	61,30	0,05	0,22	289,00	203,00	41,00	0,50
	Всего за день:			82,30	87,1	316,9	2 395,8	1,24	114,81	4,07	20,59	815,44	1 360,14	403,50	23,79

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Суббота

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	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
	Завтрак														
188	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛУМ	2012	150/25	23,50	19,9	33,1	411,6	0,06	0,29	0,11	0,53	181,73	253,44	31,46	1,29
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
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	ФРУКТЫ	2008	100	0,40	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	16,00	12,00	2,00
	Итого за прием пищи:		515	26,90	20,4	69,7	575,7	0,13	5,29	0,11	1,67	217,28	299,75	57,18	4,02
	Обед														
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
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	2018	250	1,70	3,0	5,2	55,9	0,03	15,31	0,24	1,44	54,53	34,55	20,20	0,93
265	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С Я-МИ В СМЕТ. СОУСЕ	2012	110	11,40	8,3	14,8	183,1	0,08	0,45	0,03	2,38	55,98	158,49	32,81	0,85
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	2018	150	4,10	7,3	23,7	177,8	0,13	11,06	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28
311	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	2018	200	0,00	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	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
	Итого за прием пищи:		880	25,30	25,2	110,1	774,8	0,39	31,91	0,35	8,60	232,77	417,24	133,74	6,82
	Полдник														
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
	Итого за прием пищи:		220	1,60	0,9	35,1	154,2	0,03	1,60	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	2008	40	0,30	0,0	0,7	5,2	0,01	2,00	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24
311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	2018	200	21,30	24,1	35,3	444,0	0,10	2,13	0,58	3,13	34,24	229,31	47,66	2,24
306	КАКАО С МОЛОКОМ	2018	200	4,50	3,7	13,5	107,2	0,04	0,73	0,02	0,00	148,53	114,95	25,49	0,59
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	12	2,80	3,6	0,0	43,6	0,00	0,00	0,04	0,08	105,60	60,00	4,40	0,12
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	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
	Итого за прием пищи:		522	33,90	31,9	82,2	753,1	0,25	4,86	0,64	4,65	311,25	470,20	100,73	5,11
	Второй ужин														
ТТК	ЙОГУРТ	2018	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
	Итого за прием пищи:		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
	Всего за день:			92,70	82,2	304,6	2 377,8	0,88	45,41	1,16	14,92	1 077,10	1 444,49	335,85	18,77

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5ти разовое питание, нетто

День: Воскресенье

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
	Завтрак														
206	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	2018	220/5	8,60	9,5	33,8	255,6	0,19	0,62	0,04	1,51	149,71	223,97	59,77	1,68
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	2011	40	5,00	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С ДЖЕМОМ ИЛИ	2011	30/5/20	2,40	5,0	30,0	172,8	0,04	8,00	0,04	0,11	10,70	23,65	6,70	0,41
	Итого за прием пищи:		520	16,00	19,0	70,4	514,9	0,25	8,62	0,18	2,43	188,60	317,24	72,66	3,01
	Обед														
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	208	200/0/5	1,40	3,9	8,6	78,2	0,03	7,08	0,17	1,51	38,50	35,38	18,56	0,84
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	150	2,90	4,2	16,8	117,7	0,08	15,11	0,58	0,43	48,27	66,44	31,47	1,41
306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	2012	80/0/20	12,60	14,0	11,7	228,0	0,07	0,49	0,05	1,29	31,44	119,88	16,00	1,79
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
	Итого за прием пищи:		815	23,90	27,1	100,6	781,8	0,33	117,64	0,97	6,66	171,11	323,36	100,95	7,66
	Полдник														
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
471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	2008	50	3,90	3,9	25,4	152,3	0,05	0,00	0,02	0,36	10,61	36,43	6,10	0,45
	Итого за прием пищи:		250	4,90	4,1	45,0	235,7	0,07	1,60	0,02	0,36	23,21	49,03	13,30	2,97
	Ужин														
ТТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	2008	40	0,30	0,0	1,0	5,6	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,40
144	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	2018	200/7	3,90	6,4	31,7	200,2	0,18	16,00	0,04	0,35	25,69	105,80	42,68	1,82
261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	2012	110	10,50	8,5	13,1	174,5	0,09	0,27	0,16	3,68	36,10	146,07	34,97	1,41
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,4	26,4	0,00	0,58	0,00	0,00	9,56	0,78	2,23	0,04
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	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
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2008	10	2,30	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10
	Итого за прием пищи:		637	22,00	18,4	84,9	596,1	0,38	20,85	0,23	5,58	182,23	375,79	106,73	5,69
	Второй ужин														
435	РЯЖЕНКА	2008	250	7,50	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00
ТТК	ФРУКТЫ	2008	180	0,70	0,7	17,6	84,6	0,05	18,00	0,01	1,13	28,80	19,80	14,40	3,96
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2018	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,02	0,00	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36
	Итого за прием пищи:		450	9,70	3,3	37,8	230,5	0,12	19,25	0,01	1,52	342,94	264,92	55,34	4,32
	Всего за день:			76,50	71,9	338,7	2 359,0	1,15	167,96	1,41	16,55	908,09	1 330,34	348,98	23,65