

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

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки,	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	11,36	15,79	2,93	199,57	0,26	0,06	0,25	1,76	93,22	176,51	14,39	1,88	234	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/25	3,15	1,19	38,79	175,80	10,00	0,05	0,00	0,00	13,10	30,00	8,70	0,53	2	2011	
ФРУКТ СВЕЖИИ	200	0,78	0,58	19,98	91,18	4,00	0,03	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	3,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	620	15,41	17,56	67,75	491,22	14,28	0,14	0,25	2,48	151,40	239,76	48,87	6,45			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	14	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,91	4,90	11,86	102,05	8,05	0,04	0,24	0,32	46,36	48,36	23,52	1,16	58	2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	80/30	11,08	8,61	15,08	185,78	0,60	0,08	0,13	0,41	52,33	154,26	33,52	0,85	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200/8	5,23	8,68	30,22	220,78	14,03	0,17	0,05	0,35	89,85	138,89	43,86	1,62	146	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	933	24,51	26,86	110,68	789,93	29,64	0,43	0,43	4,51	230,64	440,11	132,76	6,71			
Ужин																
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19	12	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,56	20,68	4,50	266,68	1,69	0,05	0,07	3,91	41,31	153,79	22,31	2,05	94	2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/7	4,06	6,08	25,83	174,40	0,00	0,05	0,03	0,94	29,54	32,01	9,28	0,75	227	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40	ТТК	2018	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
Итого за прием пищи:	632	28,35	38,64	72,79	753,18	3,49	0,23	0,20	6,93	192,01	320,39	64,02	5,69			
Ужин 2																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	6,06	11,64	130,95	1,30	0,07	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	280	9,25	6,24	26,24	199,86	1,30	0,11	0,04	0,59	261,21	202,68	36,91	0,74			
Всего за день:		79,99	91,45	311,93	2 401,01	50,31	0,95	0,92	14,51	853,66	1 233,54	293,76	22,53			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,87	7,84	36,80	248,89	0,74	0,08	0,05	1,09	156,88	133,02	23,01	0,47	204	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45/5/20	3,52	5,45	37,75	212,10	8,00	0,05	0,04	0,11	13,55	33,40	8,65	0,56	2	2011
Итого за прием пищи:	565	16,47	17,78	80,87	546,96	8,76	0,15	0,19	2,01	201,23	240,42	40,19	2,38		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	3,93	3,03	21,67	129,51	0,00	0,04	0,03	0,17	9,39	35,56	5,29	0,42	438	2011
Итого за прием пищи:	250	4,90	3,22	41,26	212,93	1,60	0,06	0,03	0,17	21,99	48,16	12,49	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	80	1,13	3,37	6,62	61,28	3,10	0,01	0,00	1,49	25,84	30,10	15,36	0,98	33	2012
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,77	2,57	12,12	103,12	5,45	0,10	0,17	1,16	36,27	134,06	38,78	1,05	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	19,38	20,33	20,49	342,56	10,61	0,15	0,01	3,05	23,58	211,00	44,13	3,27	98	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,00	0,88	9,32	34,02	13,37	0,81	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	765	34,71	26,99	100,54	785,13	19,16	0,40	0,18	7,46	124,89	467,20	128,60	8,25		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,07	24,88	18,15	376,37	8,95	0,16	0,86	0,92	53,08	217,64	49,69	2,64	143	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,04	0,00	0,02	0,02	44,00	25,00	1,75	0,05	14	2008
Итого за прием пищи:	525	30,78	30,77	68,67	680,97	19,77	0,34	0,97	2,76	266,70	433,08	104,45	6,00		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	250	5,00	3,75	7,50	120,00	1,75	0,08	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00	ТТК	2008
ФРУКТЫ	180	1,44	0,36	13,50	68,40	68,40	0,11	0,02	0,36	63,00	30,60	19,80	0,18	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	430	6,44	4,11	21,00	188,40	70,15	0,19	0,08	0,36	363,00	268,10	54,80	0,18		
Всего за день:		93,30	82,87	312,34	2 414,39	119,44	1,14	1,45	12,76	977,81	1 456,96	340,53	19,75		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины				Минеральные вещества				№ реце	Сборн ик	
		Белки,	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	170/25	19,22	15,46	29,29	344,27	0,27	0,04	0,09	0,40	162,27	198,32	23,21	0,74	227	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	0,04	0,00	0,65	34,20	28,80	21,60	3,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	605	22,28	16,18	68,48	522,45	9,29	0,12	0,09	1,64	213,56	254,25	57,90	5,32			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82			
Обед																
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ С МАСЛОМ	80	1,33	3,58	6,69	64,64	2,58	0,03	0,67	1,93	30,65	37,63	20,95	0,82	34	2018	
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	3,24	5,88	63,21	13,45	0,03	0,22	0,20	51,71	35,38	17,77	0,88	83	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,62	11,60	10,79	193,93	0,40	0,04	0,01	0,40	13,14	101,19	13,63	1,49	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,33	0,14	19,21	85,60	44,00	0,01	0,08	0,00	13,77	1,53	3,33	0,27	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	862	24,75	26,49	102,73	758,66	71,49	0,36	1,02	4,48	193,23	348,64	109,46	7,06			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	0,01	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,40	ТТК	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	19,75	12,54	17,52	262,83	0,72	0,13	0,20	4,36	112,68	288,60	64,33	1,14	83	2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,57	5,26	20,01	143,48	20,09	0,10	0,76	1,63	62,67	85,23	41,37	1,84	158	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	ТТК	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15	14	2008	
Итого за прием пищи:	665	37,86	26,71	91,76	763,56	25,54	0,43	1,03	8,01	482,34	654,32	163,67	6,84			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	250	7,50	2,50	10,50	100,00	1,25	0,05	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	280	9,72	2,68	25,10	168,91	1,25	0,09	0,00	0,59	316,21	252,68	43,91	0,54			
Всего за день:		96,14	72,91	323,12	2 367,80	109,17	1,03	2,14	14,72	1 221,14	1 529,69	384,14	22,58			

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

День: Четверг
Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Диетсестра: Гусева В.В

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК-МИ ИЗД-ЯМИ И МАСЛОМ	250	6,79	5,10	27,19	182,69	0,65	0,09	0,03	0,04	143,70	122,64	27,39	0,68	78	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45/5/20	3,52	5,45	37,75	212,10	8,00	0,05	0,04	0,11	13,55	33,40	8,65	0,56	2	2011	
Итого за прием пищи:	540	17,29	16,54	77,64	528,73	9,38	0,19	0,14	0,55	315,72	305,77	63,70	2,28			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,62	5,60	16,94	153,71	0,06	0,04	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52	280	2018	
Итого за прием пищи:	250	9,59	5,79	36,53	237,13	1,66	0,06	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ	80	1,28	3,08	8,59	69,09	20,24	0,02	0,00	1,28	33,70	24,79	11,49	0,47	47	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С МЯСОМ В ТОМ. СОУСЕ	210	16,64	17,70	28,98	342,27	14,19	0,19	0,08	3,29	32,14	209,21	50,76	3,32	122	2018	
РАССОЛЬНИК ДОМ-НИЙ СО СМЕТ. НА МЯСНОМ Б-НЕ	200/5	1,92	4,89	12,08	103,02	8,57	0,07	0,17	1,82	33,01	51,06	22,17	0,95	59	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	775	25,45	26,26	100,60	745,90	43,00	0,40	0,25	8,05	122,70	350,10	105,70	7,06			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ.)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	ТТК	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	220	14,76	18,91	17,80	301,78	23,69	0,07	0,06	2,90	76,35	165,88	38,63	2,83	126	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	555	24,31	32,28	61,00	634,50	25,79	0,21	0,18	4,76	243,91	320,28	72,37	5,96			
Ужин 2																
ФРУКТЫ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,02	0,44	68,00	46,00	26,00	0,60	ТТК	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	6,06	11,64	130,95	1,30	0,07	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	470	10,31	6,58	37,57	262,89	121,30	0,17	0,06	0,83	327,14	241,12	59,94	1,16			
Всего за день:		86,95	87,45	313,34	2 409,15	201,13	1,03	0,68	14,44	1 074,08	1 317,19	318,69	19,50			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,63	7,82	35,38	246,81	0,48	0,18	0,04	3,37	109,98	199,74	99,36	3,20	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,84	1,33	0,00	0,01	13	2008	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	592	17,11	18,73	71,03	524,03	10,50	0,28	0,20	5,74	165,90	316,31	127,77	7,48			
Полдник																
ЙОГУРТ	250	5,00	3,75	7,50	120,00	1,75	0,08	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00	ТТК	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	270	6,50	5,71	22,38	203,40	1,75	0,10	0,06	0,00	305,80	255,50	39,00	0,42			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	14	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,68	1,91	11,77	75,29	4,16	0,09	0,21	0,80	23,37	47,56	20,69	1,02	65	2018	
БИТОЧКИ РУБ-Е ИЗ ПТИЦЫ ПАР-Е В СМЕТ. СОУСЕ	80/20	14,40	15,85	13,66	256,98	0,56	0,06	0,06	0,98	32,17	127,79	15,96	1,24	306	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,70	4,48	15,39	114,11	15,11	0,08	0,58	1,23	47,74	64,63	31,19	1,39	158	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	810	26,52	27,01	102,27	762,87	26,79	0,39	0,86	6,44	159,69	361,80	107,26	7,27			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВ-МИ ЗАП-ЫЕ В СМЕТ. СОУСЕ	80/30	11,88	6,31	6,08	132,59	2,22	0,07	0,23	1,50	90,29	175,68	39,12	0,74	259	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200/10	4,93	10,01	29,72	229,47	13,98	0,17	0,06	0,39	79,15	131,20	42,71	1,61	146	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14	0,06	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	660	29,05	22,33	84,00	660,42	27,39	0,44	0,40	3,71	414,95	540,77	133,99	5,25			
Ужин 2																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	300	1,37	0,59	29,39	130,42	11,60	0,05	0,01	0,63	28,60	23,60	15,20	4,72			
Всего за день:		80,55	74,37	309,07	2 281,14	78,03	1,26	1,53	16,52	1 074,94	1 497,98	423,22	25,14			

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

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ПОВИДЛОМ	180/25	28,30	16,38	35,73	409,09	0,34	0,06	0,10	0,27	216,16	287,75	31,77	1,08	240	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
ФРУКТЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	525	35,18	20,44	66,12	601,31	61,07	0,16	0,13	0,88	402,81	440,82	76,20	2,33		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,92	4,02	24,95	151,53	0,00	0,05	0,03	0,38	10,99	37,61	6,11	0,47	471	2008
Итого за прием пищи:	250	4,89	4,21	44,54	234,95	1,60	0,07	0,03	0,38	23,59	50,21	13,31	2,99		
Обед															
САЛАТ КАРТОФ-ЫЙ С СОЛ-МИ ОГУРЦАМИ И М-М	80	1,00	3,18	7,11	61,58	4,62	0,04	0,00	1,31	9,33	28,29	11,69	0,52	42	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,13	15,80	2,34	212,20	1,19	0,04	0,03	0,57	12,11	133,61	18,81	2,00	96	2018
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6,75	2,16	10,57	89,10	5,41	0,09	0,01	0,22	34,07	114,42	33,97	0,92	72	2018
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	150/5	3,86	4,55	40,54	218,55	0,00	0,03	0,02	0,36	12,30	77,62	26,57	0,54	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	860	32,02	26,24	109,39	802,76	11,22	0,31	0,06	4,01	90,76	414,63	111,37	6,10		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	230	23,28	22,10	22,52	384,16	44,28	0,12	0,08	1,37	158,47	251,21	57,64	4,45	121	2018
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15	14	2008
Итого за прием пищи:	565	32,93	27,22	66,64	647,63	54,93	0,27	0,20	3,29	323,76	406,86	95,22	7,80		
Ужин 2															
КЕФИР	250	7,50	0,25	10,00	77,50	2,50	0,10	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00	435	2008
ФРУКТЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30	ТТК	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	370	9,88	0,57	27,83	166,44	62,50	0,16	0,01	0,61	353,14	283,12	56,44	0,66		
Всего за день:		114,90	78,68	314,52	2 453,09	191,32	0,97	0,43	9,17	1 194,06	1 595,64	352,54	19,88		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/25	23,23	19,93	31,85	405,68	0,29	0,05	0,11	0,66	179,93	237,46	26,58	0,89	239	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	4,00	0,00	0,00	0,60	14,40	9,90	7,20	2,00	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	515	26,71	20,57	67,17	566,64	4,31	0,10	0,11	2,04	213,49	282,05	49,84	4,05			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	14	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,46	2,32	18,24	104,12	5,77	0,08	0,29	1,39	25,96	75,39	24,35	0,99	101	2011	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	15,90	10,18	6,05	180,05	0,44	0,09	0,03	2,43	79,77	228,42	49,16	0,84	250	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	2,90	8,57	23,29	182,20	11,74	0,13	0,05	0,37	21,38	78,82	31,44	1,36	144	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	840	27,55	25,74	101,10	747,69	24,91	0,44	0,38	7,62	169,21	481,23	136,81	6,27			
Ужин																
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19	12	2012	
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,68	21,96	2,24	265,47	1,22	0,04	0,01	4,70	12,99	129,45	18,21	1,94	95	2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/10	9,73	10,54	43,94	309,17	0,00	0,26	0,04	5,49	23,83	214,61	143,92	5,03	183	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	590	35,42	36,89	97,06	863,03	3,15	0,48	0,07	12,21	206,21	540,79	212,77	10,07			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14	0,06	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18	434	2008	
Итого за прием пищи:	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14	0,06	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18			
Всего за день:		97,40	89,39	310,62	2 446,82	35,11	1,11	0,60	21,87	829,11	1 482,27	433,26	23,39			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	11,36	15,79	2,93	199,57	0,26	0,06	0,25	1,76	93,22	176,51	14,39	1,88	234	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/25	3,15	1,19	38,79	175,80	10,00	0,05	0,00	0,00	13,10	30,00	8,70	0,53	2	2011	
ФРУКТЫ	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,00	0,72	38,00	32,00	24,00	4,00	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	620	15,43	17,58	68,37	494,04	20,28	0,15	0,25	2,48	155,20	242,96	51,27	6,85			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	10,08	6,95	17,38	173,53	0,10	0,05	0,07	0,53	64,81	110,45	11,69	0,76	287	2018	
Итого за прием пищи:	250	11,05	7,14	36,97	256,95	1,70	0,07	0,07	0,53	77,41	123,05	18,89	3,28			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ	80	0,97	8,12	6,19	102,20	3,34	0,03	0,33	3,51	19,67	29,46	15,30	0,64	51	2008	
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,08	4,28	7,54	84,79	0,93	0,03	0,16	0,44	18,06	43,53	10,49	0,64	111	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,41	3,40	15,70	109,17	31,91	0,05	0,09	0,26	80,34	56,53	28,41	1,73	346	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,34	10,21	12,90	188,73	0,56	0,05	0,05	0,21	17,12	100,45	12,43	1,11	134	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	800	25,86	26,70	101,21	751,58	36,74	0,30	0,63	6,08	173,35	318,23	95,47	6,98			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40	ТТК	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	12,84	5,38	10,23	141,27	0,87	0,09	0,55	0,63	46,94	183,60	44,67	1,14	256	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200/10	4,93	10,01	29,72	229,47	13,98	0,17	0,06	0,39	79,15	131,20	42,71	1,61	146	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	434	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	132,00	75,00	5,25	0,15	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	670	32,58	33,56	84,67	773,97	19,99	0,44	0,76	2,76	486,85	613,25	139,15	5,58			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	ТТК	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	130	4,22	1,68	17,60	116,91	0,70	0,07	0,03	0,59	126,21	117,68	22,91	0,54			
Всего за день:		89,14	86,66	308,82	2 393,45	79,41	1,03	1,74	12,44	1 019,02	1 415,17	327,69	23,23			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ И ПОВ-ОМ	150/5	13,39	7,76	33,00	258,52	0,11	0,06	0,05	0,91	84,51	127,64	16,27	0,98	231	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,00	0,36	19,00	16,00	12,00	2,00	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	505	16,97	16,60	68,92	497,08	5,13	0,13	0,12	2,15	123,67	180,33	44,33	4,14		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	80	1,13	3,37	6,62	61,28	3,10	0,01	0,00	1,49	25,84	30,10	15,36	0,98	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,20	6,69	12,30	118,78	9,35	0,08	0,20	3,12	33,21	55,21	24,09	0,99	69	2018
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	13,48	7,70	2,34	151,99	10,82	0,16	4,81	1,15	17,24	197,44	16,16	4,34	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/7	3,02	5,95	19,20	142,59	0,00	0,04	0,03	0,74	25,15	24,34	7,32	0,57	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	927	26,84	24,45	100,52	749,53	23,27	0,44	5,04	8,58	129,16	388,39	89,08	9,78		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	220	4,45	10,24	10,66	155,89	25,46	0,06	0,63	2,14	125,12	92,62	40,23	1,90	160	2018
ГОВЯДИНА В СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15,26	19,68	3,32	251,44	0,98	0,04	0,01	3,47	10,75	132,34	17,37	1,96	264	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	650	28,21	33,56	58,10	652,63	37,09	0,24	0,74	7,50	257,16	355,61	93,35	7,16		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,00	0,72	38,00	32,00	24,00	4,00	ТТК	2018
КЕФИР	250	7,50	0,25	10,00	77,50	2,50	0,10	0,00	0,00	315,00	245,00	37,50	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	470	9,78	0,97	40,33	217,44	12,50	0,16	0,00	1,11	357,14	292,12	67,44	4,36		
Всего за день:		84,27	77,73	302,34	2 283,50	79,59	1,01	5,90	19,34	885,53	1 247,05	305,40	28,38		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	250/5	7,76	7,96	41,18	268,31	0,67	0,12	0,04	0,85	143,83	172,56	42,79	0,97	210	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/5/15	3,12	5,30	31,54	184,80	6,00	0,05	0,04	0,11	11,50	29,35	7,30	0,49	2	2011
Итого за прием пищи:	555	15,96	17,75	79,04	539,08	6,69	0,19	0,18	1,77	186,13	275,91	58,62	2,81		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	434	2008
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	220	6,19	5,51	24,77	175,56	1,04	0,06	0,03	0,00	207,20	151,20	24,40	0,46		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,78	4,12	2,95	53,03	13,36	0,04	0,07	1,88	14,79	27,39	12,94	0,76	15	2018
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,13	4,06	15,13	108,12	6,36	0,05	0,17	1,55	44,46	58,78	27,58	1,40	70	2018
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	17,00	17,75	22,78	322,51	11,17	0,17	0,79	0,67	51,67	208,27	52,15	2,67	143	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,00	0,99	8,10	39,15	8,55	1,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	770	26,30	26,67	101,86	760,55	30,89	0,41	1,03	5,87	149,98	387,05	122,46	7,89		
Ужин															
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19	12	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	17,01	11,61	17,85	247,82	0,60	0,11	0,17	3,63	100,84	246,47	54,77	1,01	83	2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200/7	3,91	6,38	31,68	200,17	16,00	0,18	0,04	0,35	25,69	105,80	42,68	1,82	144	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	657	32,03	30,68	100,51	811,38	18,53	0,47	0,30	6,10	296,92	551,00	148,09	5,93		
Ужин 2															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ФРУКТЫ	200	1,60	0,40	15,00	76,00	76,00	0,12	0,02	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	400	2,57	0,59	34,59	159,42	77,60	0,14	0,02	0,40	82,60	46,60	29,20	2,72		
Всего за день:		83,05	81,20	340,77	2 445,99	134,75	1,27	1,56	14,14	922,83	1 411,76	382,77	19,81		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ПОВ-ОМ	130/25	15,04	17,05	27,40	328,53	0,67	0,04	0,54	2,11	129,41	164,18	25,36	0,88	244	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ФРУКТЫ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,01	1,26	32,00	22,00	16,00	4,40	ТТК	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,04	0,00	0,02	0,02	44,00	25,00	1,75	0,05	14	2008
Итого за прием пищи:	590	19,34	19,51	67,65	534,31	20,73	0,14	0,57	3,98	222,50	238,31	56,20	6,31		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	50	4,11	1,79	23,24	125,41	0,94	0,06	0,01	0,45	10,96	41,62	7,93	0,52	436	2011
Итого за прием пищи:	250	5,08	1,98	42,83	208,83	2,54	0,08	0,01	0,45	23,56	54,22	15,13	3,04		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛ. ГОР-ОМ С МАСЛОМ	80	1,05	3,15	5,90	56,20	4,90	0,04	0,00	1,43	9,33	30,12	11,04	0,54	25	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,08	5,21	15,37	117,32	6,84	0,08	0,20	2,36	27,72	60,92	24,79	0,99	56	2018
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	16,02	6,47	12,56	176,28	0,45	0,10	0,20	0,42	71,83	226,73	50,92	0,99	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	150/10	3,88	8,55	40,58	254,83	0,00	0,03	0,04	0,47	12,81	78,38	26,57	0,55	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	900	27,24	23,82	116,25	792,78	12,19	0,34	0,44	5,93	141,67	444,93	129,73	4,81		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,01	5,63	4,02	0,01	0,00	0,04	9,25	16,88	5,63	0,40	ТТК	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТ. С-СЕ	80/30	18,61	24,77	4,24	317,38	0,53	0,06	0,28	4,37	42,34	178,27	24,54	2,39	100	2018
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	160/7	7,50	6,48	47,92	280,29	0,00	0,09	0,03	1,62	19,74	56,35	11,27	1,29	227	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14	0,06	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	617	38,23	37,22	99,84	892,01	5,69	0,34	0,35	7,69	311,21	474,94	85,56	6,58		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	250	7,03	6,06	10,19	130,95	0,80	0,03	0,04	0,00	263,50	184,00	28,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	250	7,03	6,06	10,19	130,95	0,80	0,03	0,04	0,00	263,50	184,00	28,00	0,20		
Всего за день:		96,92	88,59	336,76	2 558,88	41,95	0,93	1,41	18,05	962,44	1 396,40	314,62	20,94		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,52	7,67	36,25	244,90	0,56	0,15	0,04	1,15	123,18	162,40	42,58	1,17	187	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45/5/10	3,46	5,44	30,46	183,70	4,00	0,05	0,04	0,11	11,35	31,80	7,25	0,51	2	2011	
Итого за прием пищи:	505	16,06	17,60	73,03	514,57	4,58	0,22	0,18	2,07	165,33	268,20	58,36	3,03			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,78	5,90	10,57	103,40	5,09	0,02	0,04	2,63	27,95	43,73	22,18	1,26	48	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК-МИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	4,36	16,17	113,22	5,28	0,07	0,18	0,40	20,33	46,68	18,74	0,84	100	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	9,83	7,70	8,58	152,77	7,47	0,11	2,80	1,05	15,83	144,68	14,96	2,97	284	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,57	5,26	20,01	143,48	20,09	0,10	0,76	1,63	62,67	85,23	41,37	1,84	158	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	880	23,49	23,91	114,21	779,56	37,93	0,44	3,78	7,37	164,94	408,58	126,09	9,77			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/10	9,73	10,54	43,94	309,17	0,00	0,26	0,04	5,49	23,83	214,61	143,92	5,03	183	2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,77	19,08	2,39	240,43	1,23	0,04	0,02	3,41	12,09	130,31	18,72	1,96	96	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,05	0,10	132,00	75,00	5,50	0,15	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	625	34,25	43,04	90,55	888,07	11,88	0,45	0,25	10,92	202,21	502,57	200,22	10,34			
Ужин 2																
ФРУКТЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30	ТТК	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	6,06	11,64	130,95	1,30	0,07	0,04	0,00	255,00	180,00	28,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	350	7,93	6,26	19,74	173,95	61,30	0,11	0,05	0,22	289,00	203,00	41,00	0,50			
Всего за день:		84,20	92,96	332,00	2 522,97	117,29	1,26	4,26	20,58	839,88	1 412,95	436,87	26,58			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/25	23,25	19,94	31,81	405,93	0,29	0,05	0,11	0,53	179,84	237,50	26,49	0,89	239	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,00	0,36	19,00	16,00	12,00	2,00	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	515	26,73	20,48	67,63	569,49	5,31	0,12	0,11	1,67	218,00	288,19	54,55	4,05			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,78	4,92	2,95	60,22	13,36	0,04	0,07	2,21	14,79	27,41	12,94	0,76	15	2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,89	4,98	6,90	81,04	13,62	0,03	0,21	2,23	49,05	35,31	18,59	0,92	55	2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	14,78	8,82	15,08	202,54	0,65	0,10	0,13	0,47	60,97	206,10	45,40	1,02	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	907	27,86	26,71	104,48	776,10	38,69	0,43	0,45	7,06	219,21	449,29	135,48	6,48			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	ТТК	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	25,84	31,05	36,55	529,07	2,41	0,11	0,59	4,24	38,55	269,27	52,63	2,63	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	12	2,76	3,56	0,00	43,60	0,00	0,00	0,04	0,08	105,60	60,00	4,40	0,12	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	552	39,03	38,98	86,22	854,62	5,14	0,28	0,65	5,98	317,34	518,86	107,60	5,90			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	250	5,00	3,75	7,50	120,00	1,75	0,08	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	250	5,00	3,75	7,50	120,00	1,75	0,08	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00			
Всего за день:		100,15	90,77	300,88	2 474,43	52,49	0,94	1,27	14,71	1 070,35	1 513,64	341,83	19,25			

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	8,06	9,21	32,17	244,54	0,62	0,18	0,04	1,37	147,14	209,84	55,07	1,52	206	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,40	5,02	30,04	172,80	8,00	0,04	0,04	0,11	10,70	23,65	6,70	0,41	2	2011	
Итого за прием пищи:	520	15,54	18,72	68,53	503,31	8,64	0,24	0,18	2,29	188,64	307,49	70,30	3,28			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,62	5,60	16,94	153,71	0,06	0,04	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52	280	2018	
Итого за прием пищи:	250	9,59	5,79	36,53	237,13	1,66	0,06	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	14	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/7	1,41	4,23	8,69	82,18	5,43	0,03	0,15	1,46	34,34	35,64	16,84	0,82	58	208	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,86	4,49	16,00	117,36	16,13	0,08	0,68	1,26	52,34	68,76	33,68	1,49	158	2018	
БИТОЧКИ РУБ-Е ИЗ ПТИЦЫ ПАР-Е В СМЕТ. СОУСЕ	90/20	16,18	17,70	13,68	281,06	0,63	0,07	0,06	1,00	34,14	142,88	17,65	1,39	306	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,33	0,14	19,21	85,60	44,00	0,01	0,08	0,00	13,77	1,53	3,33	0,27	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	837	27,07	31,23	96,58	789,47	73,15	0,33	0,98	7,15	168,32	347,41	101,56	7,05			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	0,01	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,40	ТТК	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/7	2,98	6,19	24,04	164,09	12,14	0,14	0,04	0,31	19,73	80,52	32,38	1,39	144	2018	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	11,66	9,07	15,24	192,73	0,28	0,08	0,16	3,14	38,48	154,08	36,59	0,78	261	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
Итого за прием пищи:	622	23,07	23,01	82,92	635,57	17,02	0,35	0,27	5,27	183,57	372,60	102,28	5,47			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	250	7,50	2,50	10,50	100,00	1,25	0,05	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00	435	2008	
ФРУКТЫ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,01	1,26	32,00	22,00	16,00	4,40	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	470	9,78	3,42	39,83	239,94	21,25	0,13	0,01	1,65	346,14	267,12	56,94	4,76			
Всего за день:		85,05	82,17	324,39	2 405,42	121,72	1,11	1,49	16,61	951,28	1 394,54	348,06	23,60			