

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

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Барченкова Т.В.

Директор: Марченкова Т.В.

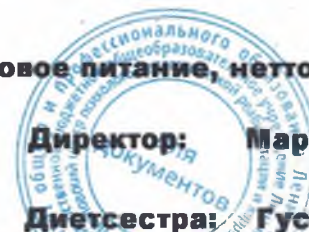
Диетсестра: Гусева В.В.

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	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	6,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛУМ	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	67,9	513,5	0,14	14,26	0,26	2,55	149,09	235,83	46,53	6,02
	Обед														
19	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	2018	80	0,80	4,1	7,8	73,0	0,03	2,03	1,10	2,17	28,72	29,70	20,55	0,96
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	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	2012	80/30	11,18	8,6	15,8	189,0	0,08	0,60	0,13	0,41	52,49	155,03	33,67	1,48
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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
	Итого за прием		925	24,78	26,1	118,1	813,4	0,44	26,41	1,55	4,94	247,07	438,08	144,84	7,57
	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	4,5	266,7	0,05	1,69	0,07	3,91	41,31	153,79	22,31	2,05
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М-М	2018	200/7	3,60	6,0	22,6	159,0	0,05	0,00	0,03	0,84	26,94	28,19	8,29	0,65
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2008	200	0,00	0,0	6,2	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	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
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
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		637	28,20	40,6	72,3	713,2	0,24	3,47	0,20	6,94	187,64	316,47	61,61	5,34
	Второй ужин														
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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		280	9,00	6,4	24,3	192,2	0,12	1,30	0,04	0,66	260,40	206,10	33,70	1,40
	Итого за день			79,88	94,9	317,0	2 399,1	0,98	47,04	2,05	15,09	862,60	1 227,08	297,88	23,27

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



Директор: Марченкова Т.В.
Диетсестра: Гусева В.В.

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

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	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	35,8	245,0	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	6,1	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	45/5/20	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	80,0	543,5	0,15	8,74	0,19	2,01	198,64	236,04	37,85	1,95
	Обед														
16	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	2018	80	1,00	0,1	9,1	41,8	0,03	1,55	1,55	0,49	35,69	38,41	26,54	0,70
92	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	2008	250	9,00	2,7	12,0	108,2	0,10	5,26	0,17	1,18	41,63	155,04	43,56	1,11
98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	2008	140/60	19,38	20,5	20,4	342,6	0,15	10,61	0,01	3,05	23,58	211,00	44,13	3,27
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	45	3,30	0,3	22,0	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	9,32	34,02	13,37	0,81
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:		810	35,38	24,0	100,7	760,6	0,41	17,42	1,73	6,37	139,20	492,14	143,61	7,83
	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	50	3,84	3,0	21,7	128,4	0,04	0,00	0,02	0,16	9,03	34,29	5,22	0,41
	Итого за прием пищи:		250	4,84	3,2	41,3	211,8	0,06	1,60	0,02	0,16	21,63	46,89	12,42	2,93
	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	19,07	24,9	18,2	376,4	0,16	8,95	0,86	0,92	53,08	217,64	49,69	2,64
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	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:		525	30,77	30,8	70,2	684,9	0,34	19,77	0,97	2,76	266,72	433,08	104,45	6,00
	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	180	1,40	0,4	13,5	68,4	0,11	68,40	0,02	0,36	63,00	30,60	19,80	0,18
	Итого за прием пищи:		430	6,40	4,2	21,0	188,4	0,19	70,15	0,08	0,36	363,00	268,10	54,80	0,18
	Всего за день:			93,79	80,0	313,1	2 389,2	1,15	117,68	4,57	11,66	989,19	1 476,25	353,13	18,89

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



День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

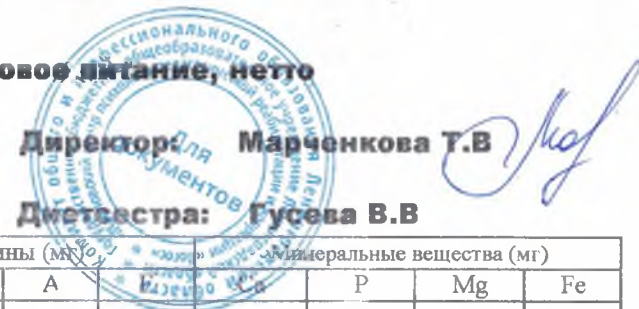
Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В.

Диетсестра: Гусева В.В.

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин (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	170/25	19,22	15,5	30,0	344,3	0,04	0,27	0,09	0,40	162,27	198,32	23,21	0,74
430	ЧАЙ С САХАРОМ	2008	200	0,00	0,0	6,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
ТТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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:		605	21,92	16,3	67,3	515,3	0,13	9,27	0,09	1,71	210,14	253,29	52,35	5,55
	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	ПЦИ	2008	250/5	1,80	3,2	5,9	63,2	0,03	13,45	0,22	0,20	51,71	35,38	17,77	0,93
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	2012	90	11,62	11,6	10,8	193,9	0,04	0,40	0,01	0,40	13,14	101,19	13,63	1,49
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
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:		855	25,12	26,0	108,0	786,2	0,36	115,49	1,10	4,48	198,63	350,17	110,99	7,38
	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
158	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	2012	120	20,27	12,6	20,9	279,0	0,13	0,72	0,20	4,36	113,49	292,47	65,05	1,18
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	200	3,57	5,3	20,0	143,5	0,10	20,09	0,76	1,63	62,67	85,33	41,37	1,84
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	50	3,30	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00
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:		665	38,44	26,7	96,6	783,7	0,43	25,54	1,03	8,01	483,17	658,29	164,39	6,88
	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:			96,78	72,6	332,1	2 408,3	1,03	153,15	2,22	14,79	1 223,95	1 534,23	380,84	23,17

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



Директор: Марченкова Т.В

Диетолог: Гусева В.В

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углевод		B1	C	A	12	13	P	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															
16	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	2018	80	1,00	0,1	9,1	41,8	0,03	1,55	1,55	0,49	35,69	38,41	26,54	0,70	
122	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	2018	210	16,74	21,0	29,0	372,2	0,19	14,51	0,09	3,74	32,79	211,77	51,59	3,36	
59	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	2018	200/5	2,00	4,9	12,0	102,9	0,07	10,21	0,20	1,87	38,96	52,02	23,99	0,97	
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	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:		775	25,34	26,6	101,6	748,4	0,41	26,27	1,84	7,76	131,29	367,24	123,40	7,35	
	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	8,62	5,6	16,9	153,7	0,04	0,06	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52	
	Итого за прием пищи:		250	9,62	5,8	36,5	237,1	0,06	1,66	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04	
	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	14,92	18,9	18,8	306,6	0,07	23,69	0,06	2,89	76,60	167,04	38,84	2,84	
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,2	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	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	
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:		555	24,32	32,3	62,6	639,8	0,21	25,77	0,18	4,75	241,49	316,99	70,21	5,52	
	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:			86,88	87,8	316,8	2 421,0	1,04	184,38	2,27	14,14	1 080,27	1 331,04	334,23	19,35	

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

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

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)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Исчисляемые 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														
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	6,1	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
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	69,3	514,8	0,28	10,48	0,20	5,74	163,24	311,93	125,43	7,05
	Обед														
14	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
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	2018	200	2,68	1,9	11,8	75,3	0,09	4,16	0,21	0,80	23,37	47,56	20,69	1,02
306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	2012	80/0/20	14,33	15,8	13,2	254,7	0,06	0,56	0,06	0,98	32,06	127,25	15,86	1,24
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	26,41	27,1	102,4	760,6	0,39	26,79	0,86	6,44	159,58	361,26	107,16	7,27
	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
259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	2012	80/30	11,88	6,3	6,1	132,6	0,07	2,22	0,23	1,50	90,29	175,68	39,12	0,74
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	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:		650	28,98	22,3	84,5	660,4	0,44	27,39	0,40	3,71	414,95	540,77	133,99	5,25
	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	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:		300	1,40	0,6	29,4	130,4	0,05	11,60	0,01	0,63	28,60	23,60	15,20	4,72
	Всего за день:			80,29	74,5	308,0	2 269,6	1,26	78,01	1,53	16,52	1 072,17	1 493,06	420,78	24,71

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

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В.

Диетсестра: Гусева В.В.



№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
240	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ПОВИДЛОМ	2018	160/25	25,23	14,6	36,8	384,5	0,06	0,31	0,08	0,21	191,47	254,84	28,67	0,99
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	ФРУКТЫ	2011	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
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:		505	32,13	18,6	68,1	580,6	0,16	61,04	0,11	0,82	378,14	407,91	73,10	2,24
	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
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	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	20,16	19,9	20,8	345,1	0,10	37,62	0,07	1,27	141,10	220,22	49,89	3,82
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2008	200	0,00	0,0	6,2	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	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	29,66	25,1	65,5	609,0	0,25	48,25	0,19	3,19	303,72	371,42	85,10	6,72
	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	2011	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
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:		370	9,90	0,6	27,8	166,4	0,16	62,50	0,01	0,61	353,14	283,12	56,44	0,66
	Всего за день:			105,69	73,4	312,4	2 355,4	0,92	182,36	1,06	9,51	1 162,82	1 496,94	340,27	18,65

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

День: Воскресенье

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В



(Handwritten signature)

№ 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	23,23	19,9	31,9	405,7	0,05	0,29	0,11	0,66	179,93	237,46	26,58	0,89	
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,1	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	
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	26,63	20,5	67,7	567,2	0,10	4,29	0,11	2,04	210,88	277,67	47,50	3,62	
	Обед															
14	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	
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	2011	200	2,52	2,4	19,1	107,9	0,08	6,27	0,19	1,35	23,17	75,53	24,08	0,99	
250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	2008	120	15,90	10,2	6,1	180,1	0,09	0,44	0,03	2,43	79,77	228,42	49,16	0,84	
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	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 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	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	
	Итого за прием пищи:		840	27,62	25,8	102,5	751,6	0,44	25,41	0,28	7,58	166,42	481,37	136,54	6,27	
	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	100	14,68	22,0	2,2	265,5	0,04	1,22	0,01	4,70	12,99	129,45	18,21	1,94	
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	2018	170/10	9,73	10,5	43,9	309,2	0,26	0,00	0,04	5,49	23,83	214,61	143,92	5,03	
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	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	
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:		590	35,41	36,9	98,6	866,9	0,48	3,15	0,07	12,21	206,23	540,79	212,77	10,07	
	Второй ужин															
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	2008	220	6,10	5,3	10,2	115,2	0,06	1,14	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18	
	Итого за прием пищи:		220	6,10	5,3	10,2	115,2	0,06	1,14	0,04	0,00	224,40	158,40	24,64	0,18	
	Всего за день:			97,36	89,4	314,1	2 455,1	1,10	35,59	0,50	21,83	823,73	1 478,03	430,65	22,96	

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

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Для 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	В12	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	6,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	0,07	1,84	0,01
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЬЮМ	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	68,5	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 КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	2008	200	3,50	4,6	7,6	85,1	0,03	0,93	0,16	0,45	17,91	38,72	9,91	0,57
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	11,34	10,2	12,9	188,7	0,05	0,56	0,05	0,21	17,12	100,45	12,43	1,11
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	25,24	27,0	101,8	751,9	0,30	36,74	0,63	6,09	173,20	313,42	94,89	6,91
	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 ТВОРОЖНАЯ	2018	50	10,08	7,0	17,4	173,5	0,05	0,10	0,07	0,53	64,81	110,45	11,69	0,76
	Итого за прием пищи:		250	11,08	7,2	37,0	256,9	0,07	1,70	0,07	0,53	77,41	123,05	18,89	3,28
	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	120	12,82	5,4	10,2	141,3	0,09	0,87	0,55	0,63	46,94	183,60	44,67	1,14
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	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:		665	32,82	33,7	87,3	784,2	0,45	19,88	0,76	2,92	487,75	617,60	140,35	5,78
	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:			88,74	89,1	312,2	2 426,2	1,04	79,28	1,75	12,68	1 017,46	1 410,78	325,97	22,93

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

День: Вторник

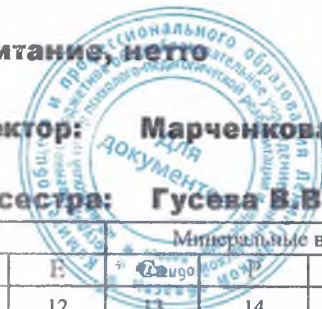
Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

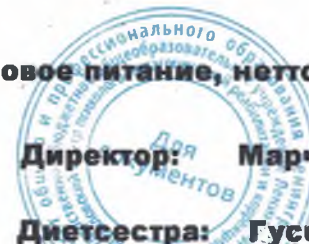
Директор: Марченкова Т.В

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	Сахароза	МоФ	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
278	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	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	6,1	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	72,2	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	250	2,30	6,0	12,3	119,2	0,08	11,05	0,23	3,17	39,10	56,41	26,06	1,02
256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	2008	90	13,48	7,7	2,3	152,0	0,16	10,82	4,81	1,15	17,24	197,44	16,16	4,34
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	2011	200/7	3,00	6,0	19,2	142,6	0,04	0,00	0,03	0,74	25,15	24,34	7,32	0,57
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	50	3,30	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00
	Итого за прием пищи:		927	27,58	26,3	104,4	792,2	0,45	26,96	5,11	9,77	137,16	403,22	97,87	10,09
	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	11,5	9,7	161,8	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	6,2	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	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	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:		630	28,50	35,9	64,2	697,6	0,25	34,76	0,68	8,18	248,49	351,84	88,76	6,72
	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:			85,48	81,9	285,6	2 383,4	1,03	80,93	5,91	21,21	883,21	1 260,94	309,41	27,99

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



Марченкова Т.В.
 Директор: **Марченкова Т.В.**
 Диетсестра: **Гусева В.В.**

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
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	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														
210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	2008	250/5	7,80	8,0	41,2	268,3	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	6,1	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	79,0	539,7	0,19	6,67	0,18	1,77	183,58	271,62	56,28	2,38
	Обед														
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	2018	80	1,30	4,2	8,0	75,9	0,03	26,55	0,50	1,97	39,62	30,18	17,90	1,16
70	СВЕКОЛЬНИК	2018	200/5	2,10	4,1	14,3	104,7	0,05	7,90	0,20	1,60	49,82	58,73	28,98	1,41
292	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	2018	200	17,00	17,8	22,8	322,5	0,17	11,17	0,79	0,67	51,67	208,27	52,15	2,67
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	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:		765	26,40	26,8	104,5	769,8	0,39	45,62	1,49	5,90	179,27	385,44	127,87	8,10
	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
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	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:		657	32,40	30,7	108,0	840,3	0,49	18,52	0,30	6,08	299,17	570,42	154,40	6,61
	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	180	1,40	0,4	13,5	68,4	0,11	68,40	0,02	0,36	63,00	30,60	19,80	0,18
	Итого за прием пищи:		380	2,40	0,6	33,1	151,8	0,13	70,00	0,02	0,36	75,60	43,20	27,00	2,70
	Всего за день:			83,80	81,9	350,2	2 485,4	1,29	143,81	2,01	14,11	992,82	1 466,88	396,55	22,09

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

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В



Handwritten signature

№ 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	6,1	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	69,6	542,6	0,14	20,71	0,57	3,98	219,93	233,93	53,86	5,88		
	Обед																
14	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		
56	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	2018	250	2,00	5,2	15,3	117,4	0,08	8,50	0,23	2,41	33,38	61,71	26,66	1,02		
271	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	2012	120/30	16,00	6,9	12,7	182,3	0,10	0,46	0,20	0,42	74,03	228,17	51,11	0,99		
323	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	2008	150/10	3,60	8,5	40,6	254,8	0,03	0,00	0,04	0,47	12,81	78,38	26,57	0,55		
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	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	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:		900	26,50	25,2	113,0	792,5	0,32	15,92	0,48	6,32	158,45	450,60	131,33	5,06		
	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		
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	15,18	21,7	5,4	280,7	0,05	0,47	0,23	4,24	39,98	148,44	20,47	1,95		
227	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	2018	160/5	7,49	4,9	47,9	265,8	0,09	0,00	0,02	1,58	19,54	56,04	11,27	1,29		
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	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:		595	34,77	32,5	101,5	840,8	0,33	5,63	0,29	7,52	308,65	444,80	81,49	6,14		
	Второй ужин																
435	РЯЖЕНКА	2008	250	7,00	6,1	10,2	131,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00		
	Итого за прием пищи:		250	7,00	6,1	10,2	131,0	0,05	1,25	0,00	0,00	310,00	230,00	35,00	0,00		
	Всего за день:			92,37	85,1	337,7	2 515,0	0,92	46,05	1,35	18,22	1 019,65	1 410,42	316,69	20,08		

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

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

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 и В2	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	6,1	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	72,2	511,2	0,22	4,56	0,18	2,07	162,74	263,82	56,02	2,60
	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
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	2008	200	2,30	4,4	16,2	113,2	0,07	5,28	0,18	0,40	20,33	46,68	18,74	0,84
284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМ. СОУСЕ	2012	90/30	10,00	7,7	8,6	152,8	0,11	7,47	2,80	1,05	15,83	144,68	14,96	2,97
158	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2018	200	3,60	6,0	20,0	150,0	0,10	20,09	0,77	1,65	62,77	85,37	41,37	1,84
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	24,7	114,8	786,1	0,44	37,93	3,79	7,39	165,04	408,72	126,09	9,77
	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	170/10	9,73	10,5	43,9	309,2	0,26	0,00	0,04	5,49	23,83	214,61	143,92	5,03
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	6,2	26,3	0,00	0,58	0,00	0,00	9,51	0,71	2,19	0,03
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
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	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:		625	34,13	43,1	91,1	888,5	0,45	11,86	0,25	10,92	199,54	498,12	197,85	9,89
	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:			84,23	93,9	332,3	2 526,6	1,25	117,25	4,27	20,60	834,72	1 404,26	432,16	25,70

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

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор: Марченкова Т.В

Диетсестра: Гусева В.В



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	Ca	P	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	23,25	19,9	31,8	405,9	0,05	0,29	0,11	0,53	179,84	237,50	26,49	0,89
300	ЧАЙ С САХАРОМ	2018	200	0,00	0,0	6,1	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	26,65	20,4	68,2	570,0	0,12	5,29	0,11	1,67	215,39	283,81	52,21	3,62
	Обед														
15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-РОВ И ОГУРЦОВ	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
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	2018	250	2,00	5,0	6,9	81,4	0,03	15,31	0,24	2,28	54,94	36,52	20,56	0,95
265	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СМЕТ. СОУСЕ	2012	80/30	11,18	8,6	15,8	189,0	0,08	0,60	0,13	0,41	52,49	155,03	33,67	1,48
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	24,38	26,5	105,1	763,0	0,41	40,33	0,48	7,05	216,53	399,43	125,72	6,97
	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	22,99	28,2	36,3	491,1	0,10	2,15	0,53	4,19	34,53	243,84	48,99	2,36
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	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:		532	36,19	36,1	87,5	820,6	0,27	4,88	0,59	5,93	313,34	493,43	103,96	5,63
	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:			93,82	87,7	303,4	2 427,8	0,91	53,85	1,24	14,65	1 061,06	1 433,97	326,09	19,04

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

День: Воскресенье

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

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	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	9,2	31,2	240,7	0,18	0,62	0,04	1,37	147,12	209,84	55,07	1,52
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	6,1	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	18,7	67,6	500,0	0,24	8,62	0,18	2,29	186,01	303,11	67,96	2,85
	Обед														
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	2018	80	1,30	4,1	7,7	74,5	0,03	26,43	0,50	1,95	39,18	29,88	17,68	1,11
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	2,70	4,5	15,4	114,1	0,08	15,11	0,58	1,23	47,74	64,63	31,19	1,39
306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	2012	80/0/20	14,41	15,9	13,7	258,0	0,06	0,56	0,06	0,98	32,70	128,03	16,03	1,25
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	26,11	29,3	106,3	781,8	0,33	137,18	1,47	7,33	192,77	326,02	107,80	7,45
	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	280	50	8,62	5,6	16,9	153,7	0,04	0,06	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52
	Итого за прием пищи:		250	9,62	5,8	36,5	237,1	0,06	1,66	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04
	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	100/30	11,66	9,1	15,2	192,7	0,08	0,28	0,16	3,14	38,48	154,08	36,59	0,78
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2018	200	0,00	0,0	6,2	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	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
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 пищи:		672	23,86	23,3	91,2	672,1	0,39	20,86	0,27	5,31	186,86	393,43	110,21	5,45
	Второй ужин														
435	РЯЖЕНКА	2008	250	7,00	6,1	10,2	131,0	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	9,20	6,9	37,5	261,5	0,12	19,25	0,01	1,52	342,94	264,92	55,34	4,32
	Всего за день:			84,79	84,0	339,1	2 452,5	1,14	187,57	1,98	16,70	973,19	1 387,40	358,29	23,11