

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

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак 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	
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/4	2,15	4,83	15,61	116,85	7,07	0,08	0,17	1,91	27,03	61,18	24,24	0,98	56	2018	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	16,84	6,90	2,53	140,27	1,01	0,09	0,22	0,46	83,62	247,53	55,97	0,89	238	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,11	5,39	17,65	133,28	18,12	0,09	0,69	1,47	57,07	76,58	37,22	1,66	158	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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,00	0,05	0,07	0,70	1,40	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	891	30,31	27,04	102,54	779,07	29,30	0,42	1,13	7,48	221,98	498,09	158,94	7,41			

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	4,35	3,41	21,92	135,62	0,03	0,05	0,03	0,22	15,54	43,11	6,08	0,48	438	2011
Итого за прием пищи:	250	5,32	3,60	41,51	219,04	1,63	0,07	0,03	0,22	28,14	55,71	13,28	3,00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	2,16	4,08	2,08	53,60	4,80	0,02	0,00	1,84	18,40	22,40	10,40	0,56	20	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,92	5,43	12,06	105,21	8,56	0,07	0,16	2,46	26,98	49,71	21,63	0,90	69	2018
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,78	7,55	2,34	147,06	10,29	0,15	4,56	1,10	16,93	187,39	15,58	4,12	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/7	8,64	7,86	39,05	261,12	0,00	0,23	0,03	4,84	21,02	190,48	127,93	4,47	183	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,44	0,09	22,13	91,85	0,00	0,02	0,00	0,00	22,32	22,64	9,17	0,53	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	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:	802	31,22	25,56	111,97	822,12	23,65	0,60	4,75	11,79	120,23	533,31	203,24	12,70		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
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	2008
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 МАКАР-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
КОТЛЕТЫ 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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200/6	3,43	6,26	20,14	151,12	9,40	0,11	0,04	0,25	58,08	91,13	29,24	1,09	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	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:	916	30,38	27,05	116,79	836,85	22,24	0,46	0,40	8,13	225,22	499,14	139,48	6,60		

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

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,78	5,72	17,18	156,48	0,09	0,04	0,05	0,25	57,04	91,64	10,40	0,53	280	2018
Итого за прием пищи:	250	9,75	5,91	36,77	239,90	1,69	0,06	0,05	0,25	69,64	104,24	17,60	3,05		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	80	0,98	0,08	8,10	37,96	1,55	0,03	1,55	0,49	35,67	38,41	26,54	0,70	16	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,59	7,60	10,36	119,08	6,58	0,03	0,20	1,14	38,30	40,04	19,23	0,95	58	2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ	210	16,15	18,25	28,97	345,28	14,75	0,19	0,09	2,79	32,31	207,41	51,53	3,30	122	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	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:	780	24,66	26,57	100,50	744,04	22,88	0,38	1,84	6,19	131,03	355,25	119,53	7,47		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
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 ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	0,89	4,01	6,68	67,55	7,80	0,02	0,26	1,93	27,79	19,50	11,50	0,93	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,79	1,99	14,09	89,70	4,16	0,12	0,21	1,26	27,35	57,67	24,62	1,33	65	2018
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	190/30	15,57	17,28	22,53	310,33	0,73	0,07	0,06	1,73	28,67	135,48	19,98	2,11	276	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,44	0,09	22,13	91,85	0,00	0,02	0,00	0,00	22,32	22,64	9,17	0,53	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:	780	26,30	23,96	101,86	732,90	12,69	0,35	0,53	6,58	121,61	300,33	84,75	7,22		

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

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
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 МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	80	0,98	0,10	13,25	58,95	3,00	0,05	1,50	0,38	37,01	43,22	26,13	0,84	66	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,48	5,01	16,66	124,68	10,89	0,09	0,17	1,85	35,62	66,20	28,17	1,21	59	2018
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	17,78	19,97	16,25	318,31	8,11	0,15	1,22	2,53	55,63	207,62	52,18	2,57	143	2018
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,25	0,10	16,19	71,53	33,88	0,00	0,06	0,00	12,49	1,18	2,98	0,21	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	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	27,43	25,82	100,90	757,14	55,88	0,42	2,95	6,53	157,13	387,61	129,89	7,35		

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	10,11	6,95	17,39	173,68	0,10	0,05	0,07	0,53	64,86	111,17	11,78	0,76	287	2018
Итого за прием пищи:	250	11,08	7,14	36,98	257,10	1,70	0,07	0,07	0,53	77,46	123,77	18,98	3,28		
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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,80	3,64	10,26	81,38	7,72	0,06	0,12	1,74	25,57	44,64	19,27	0,80	69	2018
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,07	15,75	2,05	202,46	1,15	0,04	0,01	2,55	12,19	115,62	16,53	1,74	95	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/4	4,05	3,68	25,81	152,63	0,00	0,05	0,02	0,88	29,24	31,55	9,28	0,74	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	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:	864	26,40	27,09	100,56	752,24	11,97	0,29	0,15	8,52	118,76	294,51	84,69	6,76		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 2															
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
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	2008
Итого за прием пищи:	270	7,59	6,72	27,10	201,75	1,30	0,08	0,04	0,00	258,20	187,20	30,00	0,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С М-М	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
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,00	3,77	13,21	111,09	6,72	0,10	0,02	0,26	30,07	107,52	33,37	1,01	72	2018
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,55	4,50	20,91	145,20	42,54	0,06	0,12	0,34	107,20	75,35	37,88	2,31	346	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,18	13,99	12,95	230,25	0,66	0,06	0,06	1,08	19,09	116,56	14,20	1,27	134	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,44	0,09	22,13	91,85	0,00	0,02	0,00	0,00	22,32	22,64	9,17	0,53	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:	860	30,56	27,06	108,58	804,89	63,28	0,40	0,27	5,22	208,95	414,50	127,04	8,20		

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

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	7,17	3,59	24,89	160,97	0,06	0,05	0,03	0,50	37,91	71,99	9,21	0,54	442	2011
Итого за прием пищи:	250	8,14	3,78	44,48	244,39	1,66	0,07	0,03	0,50	50,51	84,59	16,41	3,06		
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ С МАСЛОМ	80	1,17	3,57	6,81	64,48	2,48	0,03	0,77	1,86	32,73	36,54	21,76	0,87	34	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,19	3,42	24,18	140,76	7,84	0,10	0,24	1,92	29,21	95,88	30,28	1,25	101	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,46	5,96	19,58	147,72	20,14	0,10	0,77	1,65	63,55	85,15	41,38	1,84	158	2018
СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	13,93	12,49	6,99	196,61	0,43	0,08	0,05	2,17	59,35	200,70	44,21	0,75	250	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	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	26,70	25,94	104,27	760,70	30,89	0,41	1,83	9,04	206,89	474,61	157,01	6,63		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак 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
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 МОРКОВИ С САХАРОМ	80	0,98	0,08	8,10	37,96	1,55	0,03	1,55	0,49	35,67	38,41	26,54	0,70	16	2018
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/5	2,04	4,06	13,59	101,47	6,17	0,05	0,09	1,52	42,42	56,17	25,79	1,35	70	2018
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,35	15,91	2,42	206,41	1,19	0,04	0,09	2,55	12,22	119,14	18,19	1,80	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,63	6,25	39,03	246,61	0,00	0,23	0,02	4,79	20,82	190,18	127,93	4,47	183	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	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	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:	795	29,54	26,79	107,10	790,80	8,91	0,44	1,75	10,71	132,02	457,03	215,81	10,26		