

5 День																					
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины												
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг							
Завтрак	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80							
Оуруел свежий	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96	12,17	13,23	0,95	126,50	5,36	0,03	0,00	0,40							
1 Улиш из фише илдейки	ТТК 1417	200	4,68	10,68	43,61	316,92	19,44	161,72	5,44	0,00	24,00	0,35	0,00	0,00							
Греча отварная с маслом	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10							
Напиток Каркаде	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00							
Выточник "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 608	2,5	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный из муки в/с																					
Итого за прием		645	18,89	22,98	86,63	614,79	78,09	189,56	7,83	127,14	29,52	0,49	0,00	10,29							
Средненежное значение за 1 неделю		591	17,74	20,72	82,25	567,72	117,12	67,06	2,92	114,70	36,75	0,22	0,00	9,47							

2 Недела																					
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины												
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг							
1 День																					
Завтрак																					
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	2,5	0,27	0,05	1,28	6,35	3,43	4,90	0,22	6,37	0,00	0,01	0,00	6,13							
Соуски отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Макаронья с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	169,88	14,52	0,92	0,03	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06							
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб стоприный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	2,5	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	2,5	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием		555	18,99	19,32	57,07	524,28	173,58	19,42	1,16	6,37	37,80	0,08	0,00	6,18							

2 День																					
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины												
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг							
Завтрак																					
Чезвбиччи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15							
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	180	4,05	7,47	35,82	159,30	26,42	20,59	0,97	12,96	0,00	0,05	0,00	0,00							
Чай зелесый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб стоприный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	2,5	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	50	3,44	0,50	24,02	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием		555	20,68	21,81	98,23	605,22	39,85	20,59	3,22	12,96	12,96	0,19	0,00	0,15							

3 День																					
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины												
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг							
Завтрак																					
Быточкы Чикен толл	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00							
Рис отварной с маслом	ТТК 1423	185	7,20	14,50	53,10	452,80	7,25	28,27	0,00	0,59	13,32	0,04	0,00	0,01							
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,10							
Хлеб стоприный из ржанно-пшеничной муки	ТТК 609	2,5	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	2,5	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Оуруел свежий	ТТК 675/1	2,5	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	0,15	0,00	0,00	0,01	0,00	2,45							
Итого за прием		560	20,10	23,53	99,46	792,97	31,87	32,59	1,54	1,23	13,49	0,08	0,00	2,56							

4 День																					
Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины												
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг							
Завтрак																					
Каша молочноя из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,46							
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	6,00	0,08	0,00	0,00	0,00							
Творожок с кокосом	ТТК 511	100	6,20	4,50	9,80	96,30	67,05	11,31	0,44	91,69	42,56	0,04	0,00	0,00							
Молоко ступенное	ТТК 662	15	1,27	1,27	7,98	47,61	46,05	5,10	0,03	32,85	0,00	0,01	0,00	0,15							
Каша с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45							
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием		560	14,80	23,95	53,52	488,29	308,04	48,92	1,24	284,99	63,44	0,11	0,00	1,06							

5. День																			
Завтрак																			
Паночки рыбные	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК 589	185	1,54	4,20	30,53	152,11	49,64	35,61	1,31	0,00	16,83	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,88
Чай с лимонном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб столотный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Пшеничный", обогащенный дрожж	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		554	13,07	12,63	81,79	463,11	52,19	36,30	1,39	0,00	16,83	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,92
Среднедневное значение за 2 недели		557	17,53	20,25	78,01	574,78	121,11	31,56	1,71	58,52	28,90	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,77
Среднедневное значение за 2 недели		574	17,63	20,48	80,13	571,25	119,11	49,31	2,32	86,61	32,83	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам),

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

И.о.руководителя производственной службы



И.М.Бородина