

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения "ОГБОУ СОШ № 378 им. С.С. Смирнова" г. Санкт-Петербург

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г. / Ланенкова С.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ( ПОЛДНИК ) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА**

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017	
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	3,91	14,46	99,58	0,09	9,55	312,73	84,18	76,91	22,4	1,45	ТТК-426,02		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>7,62</b>	<b>8,83</b>	<b>52,51</b>	<b>319,69</b>	<b>0,17</b>	<b>16,06</b>	<b>312,73</b>	<b>120,82</b>	<b>102,31</b>	<b>42,52</b>	<b>2,13</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>7,62</b>	<b>8,83</b>	<b>52,51</b>	<b>319,69</b>	<b>0,17</b>	<b>16,06</b>	<b>312,73</b>	<b>120,82</b>	<b>102,31</b>	<b>42,52</b>	<b>2,13</b>			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Полдник</b>															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3а	РПН 2022	
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	263	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г		
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,81</b>	<b>12,42</b>	<b>45,32</b>	<b>340,22</b>	<b>0,13</b>	<b>8,58</b>	<b>84,14</b>	<b>164,14</b>	<b>178,51</b>	<b>20,4</b>	<b>0,82</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>11,81</b>	<b>12,42</b>	<b>45,32</b>	<b>340,22</b>	<b>0,13</b>	<b>8,58</b>	<b>84,14</b>	<b>164,14</b>	<b>178,51</b>	<b>20,4</b>	<b>0,82</b>			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 3

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	150	7,73	12,53	20,93	227,33	0,05	0,54	174	15	144,75	15	1,5	ТТК-311,02	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,38</b>	<b>17,21</b>	<b>47,79</b>	<b>387,46</b>	<b>0,15</b>	<b>4,56</b>	<b>174</b>	<b>57,22</b>	<b>175,55</b>	<b>35,07</b>	<b>2,65</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,38</b>	<b>17,21</b>	<b>47,79</b>	<b>387,46</b>	<b>0,15</b>	<b>4,56</b>	<b>174</b>	<b>57,22</b>	<b>175,55</b>	<b>35,07</b>	<b>2,65</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 4

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,27</b>	<b>11,76</b>	<b>50,7</b>	<b>342,02</b>	<b>0,17</b>	<b>21,3</b>	<b>26,37</b>	<b>89,7</b>	<b>199,82</b>	<b>49,7</b>	<b>1,48</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>8,27</b>	<b>11,76</b>	<b>50,7</b>	<b>342,02</b>	<b>0,17</b>	<b>21,3</b>	<b>26,37</b>	<b>89,7</b>	<b>199,82</b>	<b>49,7</b>	<b>1,48</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>11,57</b>	<b>8,93</b>	<b>54,83</b>	<b>345,51</b>	<b>0,13</b>	<b>9,96</b>	<b>82,27</b>	<b>54,42</b>	<b>81,21</b>	<b>28,41</b>	<b>3,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>11,57</b>	<b>8,93</b>	<b>54,83</b>	<b>345,51</b>	<b>0,13</b>	<b>9,96</b>	<b>82,27</b>	<b>54,42</b>	<b>81,21</b>	<b>28,41</b>	<b>3,27</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,45</b>	<b>11,3</b>	<b>44,43</b>	<b>320,79</b>	<b>0,24</b>	<b>14,88</b>	<b>38,05</b>	<b>75,34</b>	<b>186,48</b>	<b>90,94</b>	<b>4,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,45</b>	<b>11,3</b>	<b>44,43</b>	<b>320,79</b>	<b>0,24</b>	<b>14,88</b>	<b>38,05</b>	<b>75,34</b>	<b>186,48</b>	<b>90,94</b>	<b>4,24</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 7

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	5,8	5,4	8,5	105,8	0,04	0,4	20	29	54	15	0,9	ТТК-1 069,02	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	ТТК-334	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,28</b>	<b>9,02</b>	<b>44,57</b>	<b>300,46</b>	<b>0,14</b>	<b>8,5</b>	<b>59,9</b>	<b>59,9</b>	<b>148,2</b>	<b>46,1</b>	<b>2,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,28</b>	<b>9,02</b>	<b>44,57</b>	<b>300,46</b>	<b>0,14</b>	<b>8,5</b>	<b>59,9</b>	<b>59,9</b>	<b>148,2</b>	<b>46,1</b>	<b>2,25</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>18,21</b>	<b>12,74</b>	<b>46,37</b>	<b>371,52</b>	<b>0,21</b>	<b>11,39</b>	<b>12,27</b>	<b>49,56</b>	<b>158,92</b>	<b>30,45</b>	<b>1,51</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>18,21</b>	<b>12,74</b>	<b>46,37</b>	<b>371,52</b>	<b>0,21</b>	<b>11,39</b>	<b>12,27</b>	<b>49,56</b>	<b>158,92</b>	<b>30,45</b>	<b>1,51</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	50	4,27	4,2	11,2	99,67	0,03	0,2	21,47	22,61	29,45	4,75	0,39	ТТК-183,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПОДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,38</b>	<b>7,49</b>	<b>52,03</b>	<b>308,79</b>	<b>0,11</b>	<b>8,6</b>	<b>44,47</b>	<b>61,48</b>	<b>112,15</b>	<b>30,98</b>	<b>1,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>8,38</b>	<b>7,49</b>	<b>52,03</b>	<b>308,79</b>	<b>0,11</b>	<b>8,6</b>	<b>44,47</b>	<b>61,48</b>	<b>112,15</b>	<b>30,98</b>	<b>1,25</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	5,9	5,5	7,5	121,1	0	5	10	42	91	20	0,1	ТТК-3 141	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	ТТК-133	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,02</b>	<b>15,88</b>	<b>60,24</b>	<b>450,7</b>	<b>0,12</b>	<b>10,77</b>	<b>36,67</b>	<b>122,59</b>	<b>128,95</b>	<b>44,63</b>	<b>1,45</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>12,02</b>	<b>15,88</b>	<b>60,24</b>	<b>450,7</b>	<b>0,12</b>	<b>10,77</b>	<b>36,67</b>	<b>122,59</b>	<b>128,95</b>	<b>44,63</b>	<b>1,45</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 11

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	150	8,7	11,25	19,2	212,85	0,08			35,63	39,45	4,88	0,42	ТТК-209,1	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,51</b>	<b>11,47</b>	<b>36,22</b>	<b>290,07</b>	<b>0,15</b>	<b>8,58</b>	<b>39,9</b>	<b>45,77</b>	<b>56,56</b>	<b>17,02</b>	<b>0,81</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,51</b>	<b>11,47</b>	<b>36,22</b>	<b>290,07</b>	<b>0,15</b>	<b>8,58</b>	<b>39,9</b>	<b>45,77</b>	<b>56,56</b>	<b>17,02</b>	<b>0,81</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 12

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,01</b>	<b>13,74</b>	<b>53,13</b>	<b>376,14</b>	<b>0,16</b>	<b>13,17</b>	<b>23,48</b>	<b>57,03</b>	<b>211,9</b>	<b>29,95</b>	<b>1,04</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,01</b>	<b>13,74</b>	<b>53,13</b>	<b>376,14</b>	<b>0,16</b>	<b>13,17</b>	<b>23,48</b>	<b>57,03</b>	<b>211,9</b>	<b>29,95</b>	<b>1,04</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 13

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,72	13,69	18,84	233,44	0,06	1,77	110,25	15	175,5	81	1,52	ТТК-54-12м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,78</b>	<b>13,98</b>	<b>41,88</b>	<b>336,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,82</b>	<b>110,25</b>	<b>39,9</b>	<b>213,5</b>	<b>90,8</b>	<b>2,34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,78</b>	<b>13,98</b>	<b>41,88</b>	<b>336,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,82</b>	<b>110,25</b>	<b>39,9</b>	<b>213,5</b>	<b>90,8</b>	<b>2,34</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 14

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,99</b>	<b>10,56</b>	<b>50,61</b>	<b>337,39</b>	<b>0,09</b>	<b>9,47</b>	<b>90</b>	<b>58,39</b>	<b>76,3</b>	<b>46,5</b>	<b>2,99</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>9,99</b>	<b>10,56</b>	<b>50,61</b>	<b>337,39</b>	<b>0,09</b>	<b>9,47</b>	<b>90</b>	<b>58,39</b>	<b>76,3</b>	<b>46,5</b>	<b>2,99</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 15

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ "ЗДОРОВЬЕ"	50	6,85	5,95	11,7	127,75	0	0,09	0	8,56	0	13,96	0,17	ТТК-100,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	1,33	5,92	10,24	99,55	0,01	0	53,5	14	10,67	2,67	0	ТТК-332	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,99</b>	<b>12,09</b>	<b>38,96</b>	<b>304,52</b>	<b>0,08</b>	<b>8,67</b>	<b>93,4</b>	<b>32,7</b>	<b>27,78</b>	<b>28,77</b>	<b>0,56</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>9,99</b>	<b>12,09</b>	<b>38,96</b>	<b>304,52</b>	<b>0,08</b>	<b>8,67</b>	<b>93,4</b>	<b>32,7</b>	<b>27,78</b>	<b>28,77</b>	<b>0,56</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 16

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9,69	12,34	26,14	260,06	0,02	1,71	85,62	36	52,29	2,91	0,43	ТТК-308,08	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>11,94</b>	<b>15,1</b>	<b>62,26</b>	<b>438,81</b>	<b>0,08</b>	<b>12,97</b>	<b>85,62</b>	<b>79,49</b>	<b>81,89</b>	<b>19,58</b>	<b>1,41</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>11,94</b>	<b>15,1</b>	<b>62,26</b>	<b>438,81</b>	<b>0,08</b>	<b>12,97</b>	<b>85,62</b>	<b>79,49</b>	<b>81,89</b>	<b>19,58</b>	<b>1,41</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 17

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	ТТК-334	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,61</b>	<b>8,52</b>	<b>38,42</b>	<b>264,51</b>	<b>0,12</b>	<b>5,33</b>	<b>10,5</b>	<b>59,87</b>	<b>203,87</b>	<b>49,13</b>	<b>1,41</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>8,61</b>	<b>8,52</b>	<b>38,42</b>	<b>264,51</b>	<b>0,12</b>	<b>5,33</b>	<b>10,5</b>	<b>59,87</b>	<b>203,87</b>	<b>49,13</b>	<b>1,41</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 18

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ "ВЕСНА"	50	0,53	2,58	1,27	30,36	0,01	5,87	2,73	29,73	17,63	9,17	0,35	ТТК-21	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,81</b>	<b>12,92</b>	<b>60,34</b>	<b>392,67</b>	<b>0,14</b>	<b>24,02</b>	<b>40,25</b>	<b>106,43</b>	<b>112,66</b>	<b>19,27</b>	<b>2,37</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>8,81</b>	<b>12,92</b>	<b>60,34</b>	<b>392,67</b>	<b>0,14</b>	<b>24,02</b>	<b>40,25</b>	<b>106,43</b>	<b>112,66</b>	<b>19,27</b>	<b>2,37</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 19

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34.01	
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	50	4,65	3,56	8,6	85,04	0	0	5	1,2	22,8	5	0,4	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,47</b>	<b>12,35</b>	<b>52,8</b>	<b>372,08</b>	<b>0,21</b>	<b>5,1</b>	<b>17,8</b>	<b>41,36</b>	<b>152,58</b>	<b>105,61</b>	<b>3,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>12,47</b>	<b>12,35</b>	<b>52,8</b>	<b>372,08</b>	<b>0,21</b>	<b>5,1</b>	<b>17,8</b>	<b>41,36</b>	<b>152,58</b>	<b>105,61</b>	<b>3,72</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 20

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,47</b>	<b>8,48</b>	<b>40,63</b>	<b>272,81</b>	<b>0,19</b>	<b>7,91</b>	<b>15,87</b>	<b>64,44</b>	<b>94</b>	<b>39,69</b>	<b>1,73</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>8,47</b>	<b>8,48</b>	<b>40,63</b>	<b>272,81</b>	<b>0,19</b>	<b>7,91</b>	<b>15,87</b>	<b>64,44</b>	<b>94</b>	<b>39,69</b>	<b>1,73</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 21

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>17,81</b>	<b>13,46</b>	<b>61,02</b>	<b>435,29</b>	<b>0,21</b>	<b>13,17</b>	<b>15,27</b>	<b>55,03</b>	<b>171,48</b>	<b>27,5</b>	<b>1,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>17,81</b>	<b>13,46</b>	<b>61,02</b>	<b>435,29</b>	<b>0,21</b>	<b>13,17</b>	<b>15,27</b>	<b>55,03</b>	<b>171,48</b>	<b>27,5</b>	<b>1,69</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 22

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	4,78	3,58	6,95	79,12	0,02	0	17,15	3,37	73,3	4,78	0,24	ТТК-1 069,04	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	ТТК-133	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,48</b>	<b>9,5</b>	<b>40,49</b>	<b>289,27</b>	<b>0,14</b>	<b>8,98</b>	<b>83,72</b>	<b>52,51</b>	<b>115,74</b>	<b>18,42</b>	<b>0,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,48</b>	<b>9,5</b>	<b>40,49</b>	<b>289,27</b>	<b>0,14</b>	<b>8,98</b>	<b>83,72</b>	<b>52,51</b>	<b>115,74</b>	<b>18,42</b>	<b>0,83</b>		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 23

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	4,12	4,6	3,65	72,46	0	0	15	41	136,42	29	1,32	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,03</b>	<b>10,54</b>	<b>62,9</b>	<b>386,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,31</b>	<b>27,27</b>	<b>91,32</b>	<b>198,93</b>	<b>46,51</b>	<b>2,43</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,03</b>	<b>10,54</b>	<b>62,9</b>	<b>386,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,31</b>	<b>27,27</b>	<b>91,32</b>	<b>198,93</b>	<b>46,51</b>	<b>2,43</b>		



Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 24

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10,17</b>	<b>10,66</b>	<b>41,66</b>	<b>303,01</b>	<b>0,19</b>	<b>3,4</b>	<b>23,48</b>	<b>44,5</b>	<b>216,55</b>	<b>28,55</b>	<b>1,22</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>10,17</b>	<b>10,66</b>	<b>41,66</b>	<b>303,01</b>	<b>0,19</b>	<b>3,4</b>	<b>23,48</b>	<b>44,5</b>	<b>216,55</b>	<b>28,55</b>	<b>1,22</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за период</b>	<b>259,06</b>	<b>278,95</b>	<b>1180,11</b>	<b>8285,98</b>	<b>3,58</b>	<b>253,5</b>	<b>1547,68</b>	<b>1683,91</b>	<b>3405,84</b>	<b>986,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>10,79</b>	<b>11,62</b>	<b>49,17</b>	<b>345,25</b>	<b>0,15</b>	<b>10,56</b>	<b>64,49</b>	<b>70,16</b>	<b>141,91</b>	<b>41,1</b>	<b>1,9</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>57</b>								
<b>Сбалансированность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>								

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Полдник
	390

**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

**Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)**

**Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)**