

		ТТК	100	8,12	9,01	84,06	353,00	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	
		ТТК	338	9,31	16,46	130,36	575,48	4,30	0,43	2,95	0,01	3,33	5,94	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Среднедневное значение за 1 неделю	336	12,77	12,88	113,08	535,13	2,41	0,24	1,65	0,01	1,87	3,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг						
2 День																					
Полдник 7-11 лет																					
Яблоко печенье (б/с)	ТТК	61	0,24	0,23	31,69	61,18	33,42	13,20	76,14	0,94	9,46	10,00	3,10	0,12	0,18						
Морс ягодный	ТТК	185	0,93	0,19	19,06	79,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Сдоба Уренгойская	ТТК	100	8,01	6,35	78,90	310,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		346	9,18	6,77	129,65	450,73	33,42	13,20	76,14	0,94	9,46	10,00	3,10	0,12	0,18						
3 День																					
Полдник 7-11 лет																					
Масло сливочное	ТТК	10	0,08	7,25	0,13	66,06	4,30	0,43	2,95	0,01	3,33	5,94	0,02	0,00	0,01						
Повидло яблочное	п/п	30	0,12	0,00	27,39	75,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Булочка Домашняя	ТТК	100	7,17	12,17	78,92	365,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		340	8,37	19,62	127,04	592,51	4,30	0,43	2,95	0,01	3,33	5,94	0,02	0,00	0,01						
4 День																					
Полдник 7-11 лет																					
Масло сливочное	ТТК	10	0,08	7,25	0,13	66,06	4,30	0,43	2,95	0,01	3,33	5,94	0,02	0,00	0,01						
Повидло яблочное	п/п	21	0,08	0,00	19,18	52,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Булочка Молочная	ТТК	100	9,26	2,28	54,42	274,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		331	10,42	9,73	94,32	478,88	4,30	0,43	2,95	0,01	3,33	5,94	0,02	0,00	0,01						
5 День																					
Полдник 7-11 лет																					
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Масло сливочное	ТТК	9	0,07	6,53	0,12	59,46	3,87	0,39	2,66	0,01	3,00	5,35	0,02	0,00	0,01						
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Плошка Новомосковская	ТТК	100	8,28	6,67	81,61	321,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		325	10,79	16,60	103,77	506,46	3,87	0,39	2,66	0,01	3,00	5,35	0,02	0,00	0,01						
6 День																					
Полдник 7-11 лет																					
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Булочка Ванильная	ТТК	100	8,12	9,01	84,06	353,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		326	17,91	12,51	106,24	545,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Среднедневное значение за 2 недели		334	11,31	13,04	112,20	514,75	9,18	2,89	16,94	0,19	3,83	5,45	0,63	0,02	0,04						
Среднедневное значение за 2 недели		335	12,04	12,96	112,64	524,94	5,79	1,57	9,30	0,10	2,85	4,39	0,32	0,01	0,02						

Стоимость питания 70 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

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

Главный технолог



М.А. Грашкова