

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
536	Гуляш из мяса птиц	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,00
285	Гарнир макароны	150	5,52	5,29	35,32	211,09	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
15	Салат из свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	16,00	6,00	0,00	1,2	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	630	55,73	25,8	111,98	903	68,34	54,41	99,52	4,54	0,2	10,75	21,00
4 день													
82	Борщ из мяса птиц	250	1,8	6,66	0,9	111,11	36	33		1,2			
268са	Компот из сухофруктов	210	0,56	0,00	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,03	1,22	0,18
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,8	228,2	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Итого:	610	7,18	14,18	90,49	558,55	111,5	84,06	86,55	3,06	0,13	1,22	0,18
5 день													
181	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	94,23	17,82	102,24	0,54	0,09	0,91	0,04
394	Чай молочный	250	5,6	6,4	9,4	117,6	113,9	0,00	0,00	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Повидло	10	5,34	0	5,56	22,68	12,0	0	2,14	0,30	0	0	0
	Борцоки	70	3,87	4,32	24,4	162	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Итого :	620	21,79	18,2	103,04	652,65	277,97	58,85	248,26	2,25	0,27	1,05	1,26

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
301	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	131,85	30,36	143,73	0,44	0,07	1,39	0,05
395	Кофейный напиток	250	2,79	3,19	19,71	118,63	170,4	34,2	136,8	1,25	0,07	1,49	0,02
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	43,84	22,0	104	0,50	0,04	0,00	0,02
	Итого :	550	8,46	17,46	77,32	500,21	359,11	104,09	426,11	2,99	0,26	2,88	0,09
7 день													
98	Суп «Харчо» из мяса птиц	200	33,3	15,0	69,0	544,2	22,83	19,09	69,89	1,13	0,15	11,12	0,25
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
20	Салат из капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	37,2	0,00	0,00	0,5	0,26	32,44	0,00
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,8	228,2	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Итого :	650	40,32	27,58	165,04	1064,06	104,03	38,12	116,2	3,07	0,51	43,56	0,25
8 день													
15	Салат из свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
277	Гуляш из мяса птиц	90	48,8	15,0	34,4	467,8	23,25	0,00	0,00	0,99	0,03	0,69	0,00
302	Гарнир гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,80	1,52	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	1,231
268	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,03	1,22	0,18
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	630	59,38	25,94	137,51	1020,86	98,5	59,32	106,88	3,73	0,17	11,97	1,411

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
9 день													
104	Суп с фрикадельками вермишельевый	250	27,2	15,2	54,3	462	26,46	10,60	25,64	0,55	0,04	8,01	0,32
377	Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,64	0,01
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого :	540	27,77	15,65	91,24	616,09	152,03	127,21	252,76	19,77	0,13	11,65	0,33
10 день													
174	Каша пшеничная молочная	200	5,99	7,83	39,11	250,87	140,00	50,00	0,00	0,90	0,00	0,60	0,00
394	Чай молочный	250	5,6	6,4	9,4	117,6	113,9	0,00	0,00	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Повидло	10	5,34	0	5,56	22,68	12,0	0	2,14	0,30	0	0	0
	Итого :	550	17,38	14,68	78,97	496,6	278,92	67,53	43,72	2,37	0,12	0,74	1,2

Примечание :

Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставка осуществляется ежедневно.)

Согласно п.9.3. и 9.4. СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой .Препарат вводят в компоты ,кисели и т.п.,после их охлаждения до 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) не посредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

Используется сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных и дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Лапшиной и др.