

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее е- зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие овощи	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
280	Фрикадельки в томатном соусе	120/30	16,0	13,9	11,6	237	0,14	0,18	0	0	40,61	0	30,33	1,3
323	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	680	25,9	27,4	107,2	782,8								
	Обед:													
80	Свекольник	300	2,4	6,2	17,8	136	8,34	0,06	0	0	37,56	0	31,64	1,58
259	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	850	28,9	30,65	89,7	746,8								
	Всего:	1530	54,8	58,05	196,9	1529,6								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012. - 352 с