

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова Э.Р.

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харитимова Э.Р.



Руководитель _____

Примерное меню пришкольных лагерей 2025

День 1 - мл														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	150/4	5,69	5,78	38,04	227,40	0,07	0,72	27,10	0,27	103,01	114,16	23,71	1,25	№174 с6 2017 шк
Сырники творожные с молоком ступенным	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40	0,05	0,36	34,20	1,72	158,56	181,50	20,65	0,45	№219 с6 2017 шк
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	624	24,99	25,09	111,33	775,10	0,23	13,75	109,30	3,35	357,59	399,21	75,16	6,38	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	20	1,73	1,66	8,79	61,63	0,03	0,00	0,00	0,86	6,07	19,60	7,00	0,33	стр 136 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,86	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	220	7,53	6,66	18,39	168,63	0,11	2,60	40,00	0,86	246,07	199,60	35,00	0,53	
Итого за завтрак:														
	844	32,52	31,75	129,72	943,73	0,34	16,35	149,30	4,21	603,65	598,81	110,16	6,91	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	стр 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	740,00	28,20	35,23	123,39	867,72	0,35	40,25	39,10	7,53	147,40	365,90	110,22	10,30	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2084,00	60,72	66,98	253,11	1811,45	0,69	56,60	188,40	11,74	751,05	964,71	220,37	17,21	

День 2-ой														Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	48,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 с6 шк 2017
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 шк2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	520	23,00	28,45	87,74	618,78	0,33	2,56	254,22	2,00	476,92	562,84	107,13	4,10	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	700,00	23,90	28,45	105,92	695,10	0,35	6,16	254,22	2,18	489,52	575,44	114,33	6,62	
Орухи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крупой на бульоне из индейки	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 с6 шк 2017

Углиш из отварной индейки	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95	0,09	2,74	37,10	0,51	37,21	113,17	20,54	2,63	ТТК
Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,67	2,12	31,95	162,90	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 65 смх 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 65 смх 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	802	28,17	29,54	123,12	872,65	0,39	16,06	37,10	3,97	138,24	344,76	102,34	7,60	
Вода питьевая ПЗТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2002,00	52,07	57,99	229,04	1567,75	0,73	22,22	291,32	6,15	627,75	920,20	216,67	14,22	

День 3 - ий														Сборник печеньки	
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угле- ды											Ккал
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 шк №223 СБ 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №376 еб 2017 шк №385 СБ 2017 шк ср 134 табл. 6 Длени Тимос 2012г.
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:		623	14,56	20,48	111,57	697,31	0,23	13,01	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96	
2 - ой ЗАВТРАК															
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ шк 2017	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48		
Итого за завтрак:	843	22,20	28,30	133,81	882,51	0,34	15,61	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44		
ОБЕД															
Огульки свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 еб шк 2017	
Расолильник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	4,07	7,16	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 еб 2017 шк	
Рыба тушеная с овощами	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 еб 2017 шк	
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 еб	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 еб	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Длени Тимос 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Длени Тимос 2012г.	
Итого:	871	29,27	28,94	123,62	876,85	0,44	139,13	37,86	6,76	277,98	492,52	143,05	6,32		
Вода питьевая ПЛЭТ	500	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:	2214,00	51,47	57,25	257,43	1759,36	0,78	154,74	174,34	10,47	708,55	930,14	239,82	13,76		
ВСЕГО:															

День 4 - вын														Сопровождающий рецензент
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	М3 сб 2017 инк
	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	ТТК №7/л
														№223 инк 2017 сб
	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№379 инк 2017 сб
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	93,00	14,00	0,50	
Кофейный напиток с молоком	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Батон высший сорт														стр 134 инк. с Девин Плюс 2012г
Итого:	543	29,27	29,39	101,23	760,85	0,24	2,53	152,85	1,64	500,93	496,16	77,65	2,57	

2 - ой ЗАВТРАК														
Картык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 инв 2017 6б
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
Итого за завтрак:		743,00	35,07	34,39	110,83	0,27	2,59	188,85	1,64	724,13	661,76	102,85	2,75	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 6б инв 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113,105 инв 2017 6б
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	15,88	21,63	53,88	457,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	№143, 241 инв 2017 6б
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 6б 2017 инв
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Ленин Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Ленин Плюс 2012г.
Итого:	740	28,17	28,96	123,15	859,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
Вода питьевая ПЗТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1983,00	63,24	63,35	233,98	1727,82	0,52	36,08	235,92	5,62	850,16	994,58	194,82	10,77	

День 5 -ый														Сборник рецептур		
Наименование Единиц и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe			
		белки	жиры	угл-ды												
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 ед 2017 ук №173 ед 2017 ук №210 ед 2017 ук №378 ед 2017 ук №338 ед 2017 ук срп 134 табл. 6 Деят.Планс 2012г.		
	Каша полбыная молочная с маслом	150/4	7,60	5,63	38,75	230,69	0,10	0,69	26,57	0,52	104,50	157,13	31,66		1,69	
	сливочным	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07		1,32	
	Омлет натуральный	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20		-1,30	
	Чай с молоком, с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80		2,64	
Фрукты свежие (яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36			
Батон высшего сорт	619	21,09	28,59	94,76	718,81	0,27	13,49	236,86	2,26	251,85	373,58	70,53	7,69			
Итого:																
2 - ой ЗАВТРАК														№389 ед 2017 ук		
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2		2,52	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52			
Итого за завтрак:	799	21,99	28,59	112,94	795,13	0,29	17,09	236,86	2,44	264,45	386,18	77,73	10,21			
ОБЕД														№52 ед 2017 ук №97 ук 2017 ед № 234 ук 2017 ед №202 ед 2017 №342 ед 2017 ук срп 144 табл. 6 Деят.Планс 2012г. срп 134 табл. 6 Деят.Планс 2012г.		
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42		0,79	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66		1,13	
	Виточки рыбные из минтая	90	11,63	11,88	14,26	207,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03		1,31	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62		0,86	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14		0,95	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50		1,95	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6		0,44	
	Итого:	804	28,72	29,80	132,11	859,54	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96		7,44	
	Воля питьевая ПЦТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	
ВСЕГО:	2103,00	50,71	58,38	245,05	1654,67	0,69	32,22	247,52	11,70	425,74	805,96	198,70	17,65			

День 6 -ый														Содержание вещества
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	Nal от 2017 инк
	150/4	5,20	5,57	35,09	211,40	0,10	0,84	28,86	0,46	115,36	171,56	26,08	0,69	Mn182 от инк 2017
Бутерброд с маслом														
Каши ячневая молочная с маслом														
сливочным														

Элины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТГК М656 от 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	М682 от 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	М638 от 2017 инк
Эстон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	594	16,63	24,13	98,59	678,65	0,31	14,38	124,42	2,57	310,53	380,25	74,38	5,01	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20	М686 инк 2017 от
Итого:	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	28	0	248	184	28	0,2	
Итого за завтрак:	794	22,43	29,13	106,99	780,65	0,35	14,98	152,42	2,57	558,53	564,25	102,38	5,21	0,00
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	М671 от инк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	4,05	8,03	15,61	152,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	М699 инк 2017 от
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	М6291 инк 2017 от
Сектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	М638 от 2017 инк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	790	30,73	31,47	130,53	929,45	0,43	35,11	45,00	4,31	125,30	411,39	133,22	8,42	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2084,00	53,16	60,60	237,52	1710,10	0,78	50,09	197,42	6,88	683,82	975,63	235,59	13,63	

День 7 - ой															Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	Ватерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 еб 2017 шк
	Каши пшеничая молочная с маслом сливочным	150/4	5,34	6,10	33,56	210,69	0,14	0,84	28,86	0,12	98,10	130,75	34,00	0,89	№182 еб 2017 шк
	Сырники творожные с молоком ступенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 еб 2017 шк
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 еб 2017 шк
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дина Тисе 2012г.
Итого:	519	26,70	29,85	93,02	748,59	0,37	3,30	196,34	7,09	453,03	743,34	123,41	5,74		
2 - ой ЗАВТРАК															
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 еб шк 2017	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого за завтрак:															
ОБЕД	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 еб шк 2017	
Суп гороховый с мясными фрикадельками и трениками	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	№119,105 шк 2017 еб	
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 шк 2017 еб	
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 еб 2017 шк	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 еб шк 2017	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дина Тисе 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Дина Тисе 2012г.	
Итого:	814	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49		
Вода питьевая ППТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего:	2033	67,66	66,14	238,35	1815,28	1,15	39,57	220,86	21,69	834,69	1440,46	312,86	15,43		
День 8 - ой															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК															

Углерод с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Саща пшеничная молочная с маслом	150/3	7,18	5,07	23,69	161,30	0,10	0,78	26,40	0,41	105,89	146,04	28,41	1,40	№173 с6 ук 2017
Линочным	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 ук 2017
Янцо отварное	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
Софейный напиток с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	593	21,76	22,97	72,73	580,25	0,28	14,08	211,40	2,08	291,87	387,24	67,01	6,13	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 ук
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	793	22,76	22,97	92,93	665,05	0,30	18,08	211,40	2,28	305,87	401,24	75,01	8,93	
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 с6 2016 доук
Суп крестьянский с пшенной крупой	200	3,58	10,34	4,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 с6 2017 ук
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	16,35	14,92	57,10	435,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	750	28,22	29,41	123,30	878,26	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2043	50,97	52,37	216,23	1543,31	0,73	45,96	253,10	8,33	460,18	740,41	179,39	17,24	

День 9-ый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№181 СБ ук 2017
	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 сг 28.04.2020
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ ук 2017
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	538	18,98	25,07	102,62	712,51	0,23	1,73	138,09	2,65	354,44	321,92	56,61	3,29	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 с6 2017 ук
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	738,00	24,78	30,07	110,62	812,51	0,30	2,99	174,09	2,65	570,44	483,92	81,81	3,47	
Салат из свежих с маслом растительным														
	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 с6 ук 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом птицы, со сметаной														
	200/10/10	5,10	13,20	21,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 с6 ук 2017
Виточки рыбные														
	90	11,63	11,88	14,26	207,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 ук 2017 с6
Картофельное пюре														
	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 ук 2017
Нестар плодовый (разливной)														
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
Хлеб ржаной														
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный														
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	820	28,49	35,37	122,54	898,53	0,45	38,79	24,28	9,72	219,38	474,99	142,87	9,42	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2058,00	53,27	65,44	223,16	1711,04	0,75	41,79	198,37	12,37	789,82	958,90	224,68	12,89	

День 10 -ый														Среднее результир
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Каши пшенная молочная с маслом	150/3	5,33	5,37	33,54	204,09	0,14	0,84	24,86	0,11	97,86	130,45	34,00	0,89	№182 с6 2017 ук
Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 с6 2017 ук
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 ук 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деят.Планс 2012г.
Итого:	648	25,96	29,23	123,13	860,79	0,36	15,31	151,81	2,18	381,80	457,77	94,78	5,63	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ ук 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
Итого за завтрак:	848,00	31,76	34,23	132,73	967,79	0,44	17,91	191,81	2,18	621,80	637,77	122,78	5,83	
ОБЕД														
Осудлы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 ук 2017
Расходник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	11,57	16,94	182,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 с6 ук 2017
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ ук 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	№202 с6 ук 2017
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	срп 144 табл. 6 Деят.Планс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 табл. 6 Деят.Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
ВСЕГО:	815	29,18	29,18	125,54	883,90	0,33	13,11	46,90	4,50	134,77	360,63	94,29	6,81	
Вода питьевая ППТ	500	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 10 дней	2163,00	60,94	63,40	258,27	1851,69	0,77	31,02	238,71	6,68	756,57	998,39	217,06	12,64	

День 11 -ый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№173 с6 2017 ук
	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 ук
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376, СБ 2017, ук
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	513	22,01	30,39	81,08	686,27	0,22	1,11	256,36	2,07	338,34	417,37	64,14	5,44	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 ук
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:	713	23,01	30,39	101,28	771,07	0,25	5,11	256,36	2,27	352,34	431,37	72,14	8,24	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 с6 дошк 2016
Пиц из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	11,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88 с6 ук 2017
Шпинат куринный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 с6 дошк 2016

ис отварной с маслом сливочным																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 12 - мй																											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов													
		белки	жиры	угле-ды											Ккал												
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк №173 с6 2017 инк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 инк 2017 с6 №338 с6 2017 инк стр 134 табл. 6 Дневн Плесо 2012г.													
	Капша терукусевая молочная с маслом	150/3	5,90	6,37	33,96	216,94	0,13	0,69	22,57	0,40	106,09	166,60	50,59		1,25												
	Блинны с маслом сливочным	43/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36		0,49												
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00		0,10												
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8		2,64												
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90		0,36												
	Итого:	593	16,43	23,80	95,82	666,19	0,32	13,94	113,73	2,51	274,82	340,72	91,54		5,22												
	2 - ой ЗАВТРАК																										
	Капшк	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20		0,18	№386 инк 2017 с6											
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20		0,18												
Итого за завтрак:														793	22,23	28,80	105,42	773,19	0,36	14,00	149,73	2,51	498,02	506,32	116,74	5,40	№71 с6 инк 2017 №108,105 с6 инк 2017 №280с6 инк 2017 №171 с6 инк 2017 №389 с6 2017 инк стр 144 табл. 6 Дневн Плесо 2012г. стр 134 табл. 6 Дневн Плесо 2012г.
ОБЕД																											
Остуды свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 инк 2017 №108,105 с6 инк 2017 №280с6 инк 2017 №171 с6 инк 2017 №389 с6 2017 инк стр 144 табл. 6 Дневн Плесо 2012г. стр 134 табл. 6 Дневн Плесо 2012г.													
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	15,96	15,12	206,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11														
Терфелл из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99														
Капша гречневая раскатная	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52														
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95														
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44														
Итого:	811	31,58	29,02	124,32	868,05	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08														
Вода питьевая П/Т	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
ВСЕГО:	2104	53,81	57,82	229,74	1641,24	0,89	28,59	202,90	6,28	630,96	1041,12	345,30	17,49														

День 13- мй																											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов													
		белки	жиры	угле-ды											Ккал												
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк №174 с6 инк 2017 №219 СБ инк 2017 №378 СБ инк 2017 стр 134 табл. 6 Дневн Плесо 2012г.													
	Бутерброд с маслом	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34		0,52												
	Суп молочный с вермишелью	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40	0,09	0,51	88,56	3,53	248,92	312,39	34,50		0,86												
	Сырники творожные с молоком ступенным	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20		1,30												
	Чай с молоком ,с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90		0,36												
	Батон высший сорт	610	34,33	35,33	82,53	797,30	0,24	1,84	162,96	4,96	456,14	512,25	75,84		3,42												
	Итого:															№385 СБ инк 2017											
	2 - ой ЗАВТРАК																										
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20												
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20												
Итого за завтрак:														810	40,13	40,33	92,13	904,30	0,32	4,44	202,96	4,96	696,14	692,25	103,84	3,62	№71 с6 инк 2017
ОБЕД																											
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54														

Суп картофельный с торохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	12,07	30,26	244,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 с6 июл 2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	ТТК
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 июл 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	0,09	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 июл 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	830	29,32	29,75	122,60	867,98	0,63	44,55	41,46	8,03	179,56	468,44	159,13	7,33	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2140,00	69,46	70,08	214,73	1772,28	0,95	48,99	244,42	12,99	875,70	1160,69	262,97	10,94	

День 14 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	3,61	4,66	30,95	180,51	0,04	0,84	24,86	0,11	92,14	97,43	21,51	0,35	№1174 с6 июл 2017
Йогурт отарное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 июл 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№332 с6 июл 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	608	23,04	27,68	81,63	668,96	0,24	14,53	245,76	1,84	454,56	463,19	75,70	5,53	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 ук
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	808	24,04	27,68	101,83	753,76	0,27	18,53	245,76	2,04	468,56	477,19	83,70	8,33	
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 июл 2017
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/1/1/10	6,49	10,43	27,39	244,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№55 с6 июл 2017
Котлеты "Аппетитные"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 июл 2017
Компот из яблок	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№34с6 июл 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	814	28,22	29,03	124,68	860,41	0,38	20,37	28,75	5,72	132,09	380,73	98,99	6,85	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2122	52,26	56,71	226,51	1614,17	0,64	38,89	274,51	7,75	600,65	857,91	182,69	15,18	

День 15 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,99	11,75	17,82	188,94	0,05	7,93	40,00	0,95	23,36	43,88	15,20	0,78	№173 с6 2017 ук
Сырники творожные с молоком ступенчатым	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 с6 июл 2017
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017, ук
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	503	20,65	31,59	77,14	676,00	0,17	8,47	124,28	3,84	212,25	280,63	52,01	3,55	

2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 156 табл. 6 Дневн Пмное 2012г. №386 инв 2017 6б
Раженика	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого:	230	8,39	7,49	21,58	194,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	733	29,0432	39,08	98,72	870,45	0,21	9,07	152,28	3,84	460,25	464,63	80,01	3,75	
ОБЕД														
Орудия свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	22,20	8,40	0,36	№71 6б инв 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	11,30	98,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 6б инв 2017
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 6б инв 2017
Настар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 6б 2017 инв
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дневн Пмное 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дневн Пмное 2012г.
Итого:	780	28,24	29,29	122,64	859,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
Вода питьевая ПЭТ	500	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:	2013	57,29	68,37	221,36	1730,27	0,57	26,91	203,84	7,57	615,08	750,85	187,15	13,12	

День 16 -ый																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал	
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 шк №174 еб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 еб №338 еб 2017 шк стр 134 табл. 6 Диет. Пмис 2012г.		
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,42	4,93	43,35	239,80	0,06	0,69	22,57	0,24	98,13	108,48	22,58		1,21	
	Влины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36		0,49	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	60,60	1,30	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00		0,10	
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80		2,64	
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90		0,36	
	Итого:	593	15,94	22,36	105,21	689,05	0,25	13,94	113,73	2,35	266,85	282,60	63,54		5,19	
	2 - ой ЗАВТРАК															№485 СБ шк 2017
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00		0,20	
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20	
Итого за завтрак:	793	21,74	27,36	114,81	796,05	0,33	16,54	153,73	2,35	506,85	462,60	91,54	5,39			
ОБЕД	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№653 еб шк 2017 №88 еб 2017 шк № 234 шк 2017 еб №312 еб шк 2017 №342 еб 2017 шк стр 144 табл. 6 Диет. Пмис 2012г. стр 134 табл. 6 Диет. Пмис 2012г.		
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	200/1/1/10	5,97	7,64	16,76	179,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14		0,85	
	Пи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	90/5	11,67	15,50	14,31	240,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03		1,31	
	Быточки рыбные из минтая с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75		1,01	
	Пюре картофельное	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14		0,95	
	Компот из свежих яблок	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0	0,70	14,50	75,00	23,50		1,95	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6		0,44	
	Хлеб пшеничный	816	28,19	31,49	123,25	908,59	0,44	36,49	20,66	9,03	205,91	452,02	132,19		7,30	
	Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	
	Вода питьевая ПЗТ	2109	49,93	58,85	238,06	1704,64	0,77	53,03	174,39	11,38	712,76	914,62	223,73		12,69	
ВСЕГО:																
День 17 -ый																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал	
ЗАВТРАК																

Уттерборг с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 инк
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№1/73 с6 2017 инк
Зливочный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 инк
Омлет натуральный	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 С6 инк 2017
Чай с молоком, с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Батон высшего сорта	513	25,07	24,89	75,61	707,31	0,24	1,59	264,36	2,07	382,41	450,08	67,98	5,15	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар пшловый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 инк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96	ТТК № 331
отурами	200/10	4,21	4,21	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 инк 2017 с6
Суп картофельный на курином бульоне, с														ТТК
масом птицы	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	№ 143 с6 2017 инк
Куриная грудка запеченная с овощами и	180	3,11	13,25	15,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	№349 с6 инк 2017
сыром	200	0,66	0,09	12,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Овощное рагу	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Компот из сухофруктов	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	860	29,16	28,91	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30	
Хлеб пшеничный	500	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:	2053	53,13	53,80	227,45	1724,83	0,93	38,97	359,98	10,99	755,89	1166,09	277,78	37,96	
Всего:														

День 18 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. редуц.тр
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк ТТК №71 №222 с6 2017 инк №382 с6 инк 2017 срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	
сливочным	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	
Пудинг творожный с повидлом	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
Какао с молоком	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Батон высшего сорт	528	24,61	25,56	110,26	745,35	0,26	3,19	120,05	1,85	362,12	428,06	77,89	2,71	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	№ 386 с6 2017 инк
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:														
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 инк 2017
Суп картофельный с горохом на мясном	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96	№119 с6 инк 2017
бульоне, с грибами	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 с6 2017 инк
Плов из отварной говядины	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Компот из яблок и яблок	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая ПЭТ	1988	61,30	66,04	263,30	1842,79	0,81	25,91	157,05	10,58	686,79	1061,62	228,49	12,48	
ВСЕГО:														

День 19 - ый

Масса

Пищевые вещества

Энергетическая

Содрунк

День 21 - вый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб шк 2017
	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 СБ шк 2017
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017,шк
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Писс 2012г.
Итого:	550	29,66	30,63	88,08	775,10	0,29	3,33	200,80	7,13	471,57	753,09	122,22	5,38	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кашык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 сб
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
Итого за завтрак:	750	35,46	35,63	97,68	882,10	0,33	3,39	236,80	7,13	694,77	918,69	147,42	5,56	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 сб шк 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб шк 2017
Компот из яблок	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348сб шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Днев Писс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Днев Писс 2012г.
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56	
Вода питьевая ПЭТ	500	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 21 день	2053	67,27	68,73	225,18	1747,30	0,71	16,89	236,80	14,04	826,42	1363,02	257,23	14,12	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	43515	1184,96	1284,24	4933,31	35820,00	16,00	979,35	4833,85	208,33	14122,61	20710,86	4962,12	330,38	
В среднем на 1 учащегося в день	2072	56,43	61,15	234,92	1705,71	0,76	46,64	230,18	9,92	672,51	986,23	236,29	15,73	