

Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель



Примерное меню пришкольных лагерей

2025

День 1 -ый															
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки рецептур	
		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 сб 2017 ук
	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 сб 2017 ук
	Сырники творожные с молоком стухеным	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 сб 2017 ук
	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 ук 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 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 Деми Плате 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	срп 136 табл. 6 Деми Плате 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 ук 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	№371 сб ук 2017	
Щи из свежей капусты с картошкой,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	№68,105 сб 2017ук	
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 пилочный (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 сб 2017 ук	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	срп 144 табл. 6 Деми Плате 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 Деми Плате 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		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В ₁ ,мг	С _м ,мг	А _м ,мкг	Е _м ,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки рецептур
		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 сб 2017 ук
Каши геркулесовая молочная с маслом	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 сб ук 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 сб ук 2017
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 сб ук 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	срп 134 табл. 6 Деми Тласе 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 сб 2017 ук
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	
ОБЕД														
Остатки свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№371 сб ук 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 сб ук 2017

Уплат из отарной индексы	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
Макаронные 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 сд ук 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 сд ук 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 Деши Плюс 2017г.
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 2017г.
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 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:	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	

Секция ресторн													
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	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38
	180/3	6,82	5,63	43,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50
	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
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588
	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	623	14,56	20,48	111,57	692,31	0,23	13,01	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96
Итого:													
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
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													
Отутры свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
Рассольник 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
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
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	150/50	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26
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
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:	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 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:	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

Лист 4 - вкл														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-лы										
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 сд 2017 ук
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	ТТК №7/А
сливочным														
Запеканка из творога с повидлом	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	№223 ук 2017 сд
Кофейный напиток с молоком	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	№379 ук 2017 сд
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 Деши Плюс 2017г.
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														
Калитк	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:														
ОБЕД	743,00	35,07	34,39	110,83	867,85	0,27	2,59	188,85	1,64	724,13	661,76	102,85	2,75	
Помидоры свежие порционно														
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с маслом птицы	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
Овоши тушеные с говяжьим фаршем	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
Нектар плодовых (разлиной)	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
Хлеб ржаной	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 пшеничный	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 инв. 6 Демв Линос 2012г.
Итого:	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 инв. 6 Демв Линос 2012г.
Вода питьевая ПЭТ	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	
ВСЕГО:	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	
	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														Содержимое рецептур	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угле-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 6б 2017 инв
	Капша подтаяная молочная с маслом сливочным	150/4	7,60	5,63	38,75	230,69	0,10	0,69	26,57	0,52	104,30	157,13	31,66	1,69	№173 6б 2017 инв
	Омлет натуральный	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 6б 2017 инв
	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 6б инв 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 6б 2017 инв
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 инв. 6 Демв Линос 2012г.	
Итого:	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		
2 - ой ЗАВТРАК															
Нектар плодовой (разлиной)	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	
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	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		
Салат из отварной свеклы с маслом растительным															
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	№97 инв 2017 6б	
Биточки 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	№ 234 инв 2017 6б	
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 6б инв 2017	
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	№342 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	срп 144 инв. 6 Демв Линос 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 инв. 6 Демв Линос 2012г.	
Итого:	804	28,72	29,80	132,11	859,54	0,29	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44		
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:	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														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержимое 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 6б 2017 инв
Капша яичная молочная с маслом сливочным	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	№182 6б инв 2017

Утробод с маслом Каши пшеничная молочная с маслом сливочным Ябло отварное Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоки)	30/10 1503 50 200 120 30	2,33 7,18 6,35 3,17 0,48 2,25	8,12 5,07 5,75 2,68 0,48 0,87	15,55 23,69 0,35 5,97 11,76 15,42	144,60 161,30 78,75 60,60 56,40 78,60	0,03 0,10 0,04 0,04 0,036 0,03	0,00 0,78 0,00 1,30 12 0,00	40,00 26,40 125,00 20,00 0 0,00	0,62 0,41 0,30 0,00 0,24 0,51	8,10 105,89 27,50 125,48 19,2 5,70	22,50 146,04 96,00 90,00 13,2 19,50	3,90 28,41 6,00 14,00 10,8 3,90	0,38 1,40 1,25 0,10 2,64 0,36	№1 сб 2017 инв №173 сб инв 2017 №209 сб инв 2017 №379 инв 2017 сб №338 сб 2017 инв срп 134 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Батон 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														
Нектар плодовой (галииной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 инв
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:														
Итого:	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	№10 сб 2016 доук №98 сб 2017 инв ТТК №342 сб 2017 инв срп 144 табл. 6 Деят. Плане 2012г. срп 134 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Салат из зеленого горошка к/с Суп крестьянский с пшенной крупой Филе куриной грудки тушеное с овощами Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60 200 50/150 200 50 40	1,79 3,58 16,35 0,16 3,30 3,04	3,11 10,34 14,92 0,12 0,60 0,32	3,75 4,87 57,10 18,10 19,80 19,68	50,16 125,00 435,50 74,60 99,00 94,00	0,06 0,03 0,20 0,01 0,09 0,044	6,60 7,90 12,48 0,90 0,00 0	0,00 0,00 41,70 0,00 0,00 0	1,44 1,84 1,47 0,16 0,70 0,44	12,87 28,70 75,16 15,08 14,50 8	35,97 26,86 168,94 6,40 75,00 26	12,48 11,34 45,12 6,34 23,50 5,6	0,41 0,46 4,09 0,96 1,95 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 блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Список рецептов	
		белки	жиры	угл-ды										рецептур	
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 инв	
	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 инв 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 от 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	№379 СБ инв 2017	
	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 Деят.Плане 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 сб 2017 инв	
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:															
Итого:	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		
ОБЕД															
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 сб инв 2017	
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом 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 сб инв 2017	
Виточка 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 инв 2017 сб	
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 сб инв 2017	
Нектар плодовой (разлиной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 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	срп 144 табл. 6 Деят.Плане 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.Плане 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	233,16	1711,04	0,75	41,79	198,37	12,37	789,82	958,90	224,68	12,89		

День 10 -ый

Наименование блюд и продуктов

День 10 -ый														Сборник рецептов	
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-ны											
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 сб 2017 ук
	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	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 сб 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 сб 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 сб 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 сб 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	стр 134 учеб 6 Девч Плюс 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	0	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:															
Итого:	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															
Овруда свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,36	№71 сб ук 2017	
Расоляник 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 сб ук 2017	
Вешторганов 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 сб ук 2017	
Компот из яблома 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	стр 144 учеб 6 Девч Плюс 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	стр 134 учеб 6 Девч 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 учеб 6 Девч Плюс 2012г.	
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	стр 144 учеб 6 Девч Плюс 2012г.	
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	стр 144 учеб 6 Девч Плюс 2012г.	
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	стр 144 учеб 6 Девч Плюс 2012г.	

День 11 -ый

Наименование блюд и продуктов

Дет. 11 - ый														
Наименование блюд 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	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 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 сб 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 сб 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 учеб 6 Девч Плюс 2012г.
Батон высшего сорт														
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 сб 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/б (поп.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 сб дошк 2016
Шницель свиной с картошкой, 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 сб ук 2017
Шницель куриный 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 сб дошк 2016

ис отадрной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46	0,03	0,00	11,98	0,31	2,08	61,84	16,34	0,53	МЗ304 с6 шк 2017
Запиток 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	МЗ3М шк 2017 с6
Слеб 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 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	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
ВСЕГО:	814	28,18	29,64	122,53	860,11	0,26	116,48	70,57	4,37	146,23	346,61	82,17	5,62	
Зода питания 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	
ИТОГО за 11 дней	2027	51,20	60,03	223,81	1631,18	0,51	121,59	326,93	6,64	498,56	777,98	154,31	13,85	

День 12 - мй															Сборник рецептур
Наименование блюда и продуктов															
ЗАВТРАК	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды											
Бутерброд с маслом Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Блины с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (Яблоки)	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	МЗ с6 2017 шк МЗ173 с6 2017 шк ТТК МЗ56 от 28.04.2020 МЗ179 шк 2017 с6 МЗ38 с6 2017 шк ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
	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		
	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		
	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		
	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															МЗ86 шк 2017 с6
Каток	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:	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:															
ОБЕД															МЗ71 с6 шк 2017
Овощи свежие Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками Тетраги из говядины(без риса) в томатном соусе	60 200/11 80/40	0,48 5,04 10,05	0,06 15,96 9,78	1,50 15,12 10,31	8,40 206,97 169,36	0,02 0,09 0,06	6,00 4,66 0,33	19,04 19,04 34,13	0,06 1,37 0,63	13,80 29,09 30,97	25,20 80,62 108,03	8,40 23,82 19,51	0,36 1,11 0,99	МЗ108,105 с6 шк 2017 МЗ280 с6 шк 2017 МЗ171 с6 шк 2017	
Каша гречневая рассыпчатая Нектар плодовой (разливной)	150 180	8,77 0,90	2,30 0,00	39,73 18,18	214,00 76	0,21 0,0198	0,00 3,6	0,00 0	0,39 0,18	23,99 12,6	207,35 12,6	140,52 7,2	4,71 2,52	МЗ389 с6 2017 шк	
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 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	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
Итого:	811	31,58	29,02	124,32	868,05	0,53	14,38	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08		
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:	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 - кд														
Наименование блюда 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										
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 шк
	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	№174 с6 шк 2017
	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	№219 СБ шк 2017
	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
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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	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	
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 СБ 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	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	
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

Суп картофельный с торехом на курном бульоне, с маслом 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 сб ук 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	44,57	103,91	33,30	1,21	№312 сб ук 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 сб ук 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 Демн 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	ср 134 табл. 6 Демн 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 - вы														Сборник рецептур	
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											Ккал
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 ук	
	Каши 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	№174 сб ук 2017
	Ябло 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 сб ук 2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,54	0,448	№382 сб ук 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 сб 2017 ук
Ватон 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	ср 134 табл. 6 Демн 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															
Настоя плоховый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 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:	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		
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 ук 2017	
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	6,49	10,43	27,39	244,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 сб ук 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	
Макроновые 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 сб ук 2017	
Компот из изюма	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	№34Кб5 ук 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 Демн 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	ср 134 табл. 6 Демн 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 - вы														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	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 сб 2017 шк
Каши 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 сб 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 сб шк 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,шк
Ватон	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 124 табл. 6 Демн 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							ср 136 рубл. 6 Днев Плюс 2012г.
Ракшенка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49
	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:	733	29,0432	39,08	98,72	870,45	0,21	9,07	152,28	3,84	460,25	464,63	80,01	0,20
Итого за завтрак:													
ОБЕД													
Отуры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
Сул-лаппа докатиши с кедгосфенем на куринем 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
Фрикассе из отварных куринных 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
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
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		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:	780	28,24	29,29	122,64	839,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37
Вода питьевая ТЭТ	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:	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																Ссылка на источник
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe			
		белки	жиры	уг-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	M1 cб 2017 шк	
	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	M174 cб 2017 шк	
	Винегр с маслом сливочным	45/5	2,30	13,17	109,05	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	TTK M656 от 23.04.2020	
	Кофеинный 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	M379 шк 2017 cб	
	Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	11,76	56,40	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	M338 cб 2017 шк	
	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 Дневн Лансе 2012г.	
	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															
	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	M335 Cб 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:																
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																
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и/с	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	M653 cб шк 2017		
Щи из свежей капусты, с картошкой,с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	5,97	7,64	16,76	179,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	M88 cб 2017 шк		
Рыбчики рыбные из минтая с маслом сливочным	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	M1234 шк 2017 cб		
Пюре картофельное	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	M312 cб шк 2017		
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	M342 cб 2017 шк		
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 Дневн Лансе 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 Дневн Лансе 2012г.		
Итого:	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			
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	0,00		
ВСЕГО:	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			
День 17 - ый																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe			
		белки	жиры	уг-ды												
ЗАВТРАК																

День 21 - мн		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на стандарт
Наименование блюда и продуктов		Белки	Жиры	Угле-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 мк
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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 с6 2017
	Сырники творожные с молоком стуженным	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 2017
	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 с6 2017 мк
	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 Денн Тисос 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															№386 мк 2017, с6
Капук		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:		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															№24 с6 мк 2017
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	№102 с6 мк 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	№260 с6 мк 2017
Гуляш из отающей 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	№202 с6 мк 2017
Микроновые изделия(спагетти) отажные с мясным соусом		150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№348 с6 мк 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	срп 144 табл. 6 Денн Тисос 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 Денн Тисос 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:		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 ТЭТ		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	