

Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2024

День 1 - ый

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 с6 2017 шк
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	9.47	7.90	39.00	257.90	0.19	1.17	38.00	0.15	136.90	182.87	47.60	1.22	№173 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	№378 СБ шк 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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	595	15.99	18.45	93.69	601.20	0.31	13.84	86.00	1.52	232.92	286.43	78.40	5.90	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2.59	3.29	25.59	142.45	0.05			1.30	9.10	29.40	10.50	0.49	
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 шк 2017
Итого:	235	8.39	8.29	35.19	249.45	0.13	2.60	40.00	1.30	249.10	209.40	38.50	0.69	
Итого за завтрак:	830	24.38	26.74	128.88	850.65	0.44	16.44	126.00	2.82	482.02	495.83	116.90	6.59	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90	№71 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2.29	6.45	18.26	105.95	0.06	15.82	10.00	2.38	58.05	55.10	23.03	0.85	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17.91	30.10	38.90	495.00	0.14	11.24	36.38	4.85	69.63	239.25	54.15	5.22	ТТК
Нектар 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 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	119	0.102			0.84	17.4	90	28.2	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	900	29.96	37.87	127.50	937.57	0.44	55.66	46.38	9.50	181.68	455.45	139.57	12.37	
ВСЕГО:	1730	54.34	64.61	256.38	1788.22	0.87	72.10	172.38	12.32	663.69	951.28	256.47	18.96	

День 2- ой

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 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
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5.28	6.20	37.58	203.67	0.18	0.96	37.02	0.57	148.55	233.65	70.82	1.72	№173 с6 шк 2017
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00	№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 высший 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	550	24.46	28.17	86.71	672.17	0.36	2.65	232.92	2.34	490.07	580.01	115.61	4.26	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0.90	0.00	18.18	76.32	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	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
Итого за завтрак:	730	25.36	28.17	104.89	748.49	0.38	6.25	232.92	2.52	502.67	592.61	122.81	6.78	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	1.97	6.37	12.11	105.75	0.09	8.25	0.00	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88	№101 с6 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 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.80	38.30	187.56	0.07			0.93	13.43	44.60	10.34	1.02	№203 с6 шк 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 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	940	32.49	30.67	128.20	907.41	0.39	19.90	0.00	6.76	144.52	442.67	121.81	9.12	
ВСЕГО:	1670	57.85	58.84	233.09	1655.90	0.77	26.15	232.92	9.28	647.19	1035.27	244.62	15.89	

День 3 - ий

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 с6 2017 шк

Нектар плодовый (разливной)	180	0.90	0.00	18.18	76.32	0.0198	3.6	0	0.18	12.6	12.6	7.2	2.52	№389 сб 2017 шк
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:	770	23.55	27.95	91.77	669.75	0.28	16.61	480.76	2.55	246.06	417.19	59.52	10.72	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	6.65		2.70	35.46	40.63	20.70	1.32	№52 сб 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4.54	8.12	16.95	135.57	0.14	12.06	2.20	1.35	32.82	100.57	34.94	1.37	№97 шк 2017 сб
Биточки рыбные из минтая	100	12.92	8.20	15.84	190.00	0.08	0.66	9.40	5.02	71.88	185.46	41.14	1.46	№ 234 шк 2017 сб
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03	№202 сб 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	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Итого:	956	33.62	28.04	155.67	989.83	0.47	20.27	31.60	11.51	196.37	499.66	147.46	9.03	
ВСЕГО:	1726	57.17	55.99	247.44	1659.58	0.75	36.88	512.36	14.06	442.43	916.86	206.98	19.75	

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	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
Каша кукурузная молочная	180	6.90	10.19	31.91	197.30	0.08	0.86	13.32	0.26	122.46	135.55	28.45	1.49	№174 сб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	0.95	11.60	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 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	№382 сб шк 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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	620	18.46	24.42	93.84	654.64	0.29	14.45	106.86	2.36	318.39	345.21	76.98	5.82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.00	0.04	0.60	28.00		248.00	184.00	28.00	0.20	№386 шк 2017 сб
Итого:	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 за завтрак:	820	24.26	29.42	102.24	756.64	0.33	15.05	134.86	2.36	566.39	529.21	104.98	6.02	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90	№71 сб шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	3.85	9.49	9.51	141.45	0.08	10.42	10.00	2.36	43.65	55.38	21.65	0.80	№99 шк 2017 сб
Плов из отварных куриных грудок	250	16.52	19.80	52.80	443.33	0.18	8.17	35.00	0.68	45.12	236.67	67.42	2.33	№291 шк 2017 сб
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 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	900	30.13	30.61	132.65	921.40	0.50	47.18	45.00	5.31	142.77	453.14	151.47	9.44	
ВСЕГО:	1720	54.39	60.03	234.89	1678.04	0.82	62.23	179.86	7.66	709.16	982.35	256.44	15.46	

День 7 - ой

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 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 шк
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30	8.55	5.23	28.48	208.20	0.13	0.77	102.60	5.15	380.58	475.79	51.74	1.28	№219 сб 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 СБ 2017,шк
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	615	17.69	18.71	81.41	581.30	0.35	14.87	225.80	10.59	598.55	922.48	131.30	8.32	
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 шк 2017
Итого:	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	
Итого за завтрак:	815	23.49	23.71	91.01	688.30	0.43	17.47	265.80	10.59	838.55	1102.48	159.30	8.52	
ОБЕД														
Огурцы соленные (доп гарнир)	50	0.40	0.05	0.85	5.00	0.01	1.75		0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	№70 СБ шк 2017

Суп гороховый с мясными фрикадельками и гренками	250/11/10	8.93	6.72	24.22	206.64	0.26	5.88	2.20	2.70	48.67	124.65	44.32	2.54	№119,105 шк 2017 сб
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16.87	15.56	16.49	244.78	0.08	1.20	19.03	2.90	15.81	167.71	27.94	2.60	№271 шк 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5.44	11.76	42.16	304.00	0.28	29.00	-40.00	9.00	28.50	141.58	53.72	1.98	№314 сб 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 сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	934	40.06	35.30	154.12	1089.52	0.81	38.56	-18.77	16.55	164.05	591.88	185.63	10.97	
ВСЕГО:	1749	63.55	59.01	245.13	1777.82	1.24	56.03	247.03	27.14	1002.60	1694.36	344.94	19.50	

День 8 - ой

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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9.89	9.90	30.95	266.00	0.14	0.96	34.80	0.71	145.57	219.80	44.33	2.33	№173 сб шк 2017
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00	№209 сб шк 2017
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	№379 шк 2017 сб
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	635	23.20	26.65	79.93	669.00	0.32	14.26	194.80	2.32	326.05	441.80	81.73	6.81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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 сб 2017 шк
Итого:	180	0.9	0	18.18	76.32	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
Итого за завтрак:	815	24.10	26.65	98.11	745.32	0.34	17.86	194.80	2.50	338.65	454.40	88.93	9.33	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2.98	5.19	6.25	83.60	0.11	11.00		2.41	21.45	59.95	20.80	0.68	№10 сб 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4.48	12.92	6.09	156.25	0.04	9.88	0.00	2.30	35.88	33.58	14.18	0.58	№98 сб 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14.98	11.46	48.88	419.38	0.26	16.24	45.90	1.80	91.28	197.92	56.78	5.14	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	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	910	30.36	30.81	127.68	970.13	0.57	38.02	45.90	8.06	191.09	420.35	133.30	10.25	
ВСЕГО:	1725	54.46	57.45	225.79	1715.45	0.91	55.88	240.70	10.56	529.74	874.75	222.23	19.59	

День 9- ый

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 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 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9.47	7.90	39.00	257.90	0.19	1.17	38.00	0.15	136.90	182.87	47.60	1.22	№173 сб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	0.95	11.60	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 от 28.04.2020
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	0.036	12	0	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64	№338 сб 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	660	22.36	23.39	105.29	751.84	0.36	13.95	146.64	2.31	393.93	406.33	95.24	6.51	
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 шк
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:	860	28.16	28.39	113.29	851.84	0.44	15.21	182.64	2.31	609.93	568.33	120.44	6.69	
ОБЕД														
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32	№52 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне,с мясом птицы,со сметаной	250/10/10	6.38	16.50	23.93	251.75	0.06	10.95	15.82	2.52	63.89	77.10	29.05	1.43	№82 сб шк 2017
Биточки рыбные	100	12.92	8.20	15.84	190.00	0.08	0.66	9.40	5.02	71.88	185.46	41.14	1.46	№234 сб шк 2017
Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35	№312 сб шк 2017

Нектар 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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	960	33.45	38.23	141.82	1030.17	0.52	46.08	25.22	12.05	260.53	553.75	170.29	10.97	
ВСЕГО:	1820	61.61	66.62	255.11	1882.01	0.95	61.28	207.86	14.36	870.46	1122.09	290.73	17.66	

День 10 - ый

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
Пудинг из творога со сгущённым молоком	170/30	5.90	5.41	24.90	133.03	0.16	0.67	141.78	1.05	311.37	390.92	51.31	1.86	№222 сб 2017 шк
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 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 сб 2017 шк
Батон высший 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	610	16.54	19.27	85.51	543.63	0.34	14.26	206.18	2.76	500.09	583.68	93.85	5.93	
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 шк 2017
Итого:	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	
Итого за завтрак:	810	22.34	24.27	95.11	650.63	0.42	16.86	246.18	2.76	740.09	763.68	121.85	6.13	0.00
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	2.28	12.69	12.34	123.45	0.10	8.42	10.00	2.38	37.95	62.83	25.08	0.95	№96 сб шк 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 шк 2017
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03	№202 сб шк 2017
Компот из изюма 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	ТТК
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	955	32.45	30.67	137.20	905.51	0.40	18.79	46.90	5.41	156.94	417.71	112.55	7.90	
ИТОГО за 10 дней	1765	54.79	54.94	232.31	1556.14	0.82	35.65	293.08	8.18	897.03	1181.38	234.39	14.03	

День 11 - ый

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 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 шк
Омлет натуральный	200	16.13	17.40	10.90	250.13	0.14	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52	№210 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
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 шк
Батон высший 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	625	27.02	31.54	73.97	676.29	0.27	12.64	504.26	2.77	343.19	474.89	59.33	8.83	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0.90	0.00	18.18	76.32	0.0198	3.6	0	0.18	12.6	12.6	7.2	2.52	№389 сб 2017 шк
Итого:	180	0.9	0	18.18	76.32	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
Итого за завтрак:	805	27.92	31.54	92.15	752.61	0.29	16.24	504.26	2.95	355.79	487.49	66.53	11.35	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	100	2.06	2.91	9.79	73.60	0.01	4.66	14.00	0.04	9.37	49.81	0.22	0.42	№12 сб дошк 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	3.53	7.90	9.14	128.61	0.06	15.93	14.38	2.40	63.11	66.55	24.61	0.97	№88 сб шк 2017
Шницель куринный натуральный	100	14.54	13.60	9.04	216.25	0.04	1.02	39.80	0.22	46.02	104.10	14.42	1.12	№306 сб дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4.42	10.08	44.09	284.64	0.03	0.00	20.00	0.39	2.84	74.63	19.60	0.64	№304 сб шк 2017
Напиток из шиповника	200	0.678	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63	№388 шк 2017 сб
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	966	32.98	35.89	141.18	1027.60	0.31	121.60	88.18	5.20	170.08	421.04	97.49	6.67	
ИТОГО за 11 дней	1771	60.89	67.43	233.32	1780.21	0.60	137.84	592.44	8.15	525.87	908.53	164.02	18.02	

День 12 - ый

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
Каша геркулесовая молочная	180	7.80	4.69	30.16	168.84	0.16	0.86	13.32	0.46	132.50	208.78	63.74	1.54	№173 сб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	4.95	13.75	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 от 28.04.2020
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	№379 шк 2017 сб
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	620	18.45	21.79	92.60	608.18	0.36	14.16	102.46	2.56	301.99	383.89	104.93	5.53	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	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	0.04	0.06	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	
Итого за завтрак:	820	24.25	26.79	102.20	715.18	0.39	14.23	138.46	2.56	525.19	549.49	130.13	5.71	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клёцками, с мясными фрикадельками	250/11	5.75	17.88	18.87	165.82	0.11	5.81	23.25	1.70	35.77	95.07	28.89	1.35	№108 сб шк 2017
Тефтели 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	№280сб шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.52	2.76	47.68	256.80	0.25			0.47	28.79	248.82	168.62	5.65	№171 сб шк 2017
Нектар 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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	951	35.79	31.64	145.90	918.60	0.63	19.73	57.38	4.47	158.53	629.02	273.43	14.00	
ВСЕГО:	1771	60.04	58.43	248.10	1633.78	1.02	33.96	195.84	7.02	683.72	1178.50	403.55	19.71	

День 13- ый

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
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11.90	10.60	34.89	277.55	0.06	0.96	34.80	0.17	129.47	155.94	36.46	0.59	№174 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	№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 сб 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	595	18.42	21.15	89.58	620.85	0.18	13.63	82.80	1.54	225.49	259.50	67.26	5.27	
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 шк 2017
Итого:	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	
Итого за завтрак:	795	24.22	26.15	99.18	727.85	0.2595	16.23	122.8	1.54	465.485	439.5	95.26	5.47	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с горохом на курином бульоне,с мясом птицы	250/10	7.83	10.13	21.57	174.45	0.23	6.06	5.82	2.52	48.04	104.50	37.60	2.24	
Рыба запеченная с луком	100/10	14.03	13.47	4.82	196.83	0.11	2.42	44.55	4.64	40.42	171.99	44.53	0.84	ТТК
Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35	№312 сб шк 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 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	980	35.47	31.41	127.84	907.38	0.76	58.42	50.37	10.00	211.33	563.89	191.79	8.89	
ВСЕГО:	1775	59.69	57.56	227.02	1635.23	1.02	74.65	173.17	11.54	676.82	1003.39	287.05	14.36	

День 14 - ый

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 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 шк
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4.99	3.97	32.35	173.47	0.08	1.17	38.00	0.46	132.57	116.69	20.30	0.46	№181 сб 2017 шк
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00	№209 сб шк 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	№382 сб шк 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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Итого:	650	23.15	25.84	82.96	645.97	0.27	14.86	233.90	2.13	489.49	463.25	73.29	5.39	
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 шк
Итого:	180	0.9	0	18.18	76.32	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
Итого за завтрак:	830	24.05	25.84	101.14	722.29	0.29	18.46	233.90	2.31	502.09	475.85	80.49	7.91	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	13.21		0.55	25.43	35.63	18.84	0.66	№24 сб шк 2017
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	5.85	8.05	15.93	193.36	0.11	13.28	14.38	2.43	53.61	83.38	30.56	1.22	№95 сб шк 2017
Котлеты "Аппетитные"	100	9.75	12.48	6.40	143.75	0.07	2.00	16.10	1.58	18.82	146.40	18.93	2.00	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03	№202 сб шк 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	№348сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Итого:	966	31.63	32.20	130.71	942.07	0.46	28.49	50.48	7.00	159.85	453.36	121.99	8.22	
ВСЕГО:	1796	55.69	58.04	231.85	1664.36	0.75	46.95	284.38	9.31	661.94	929.21	202.48	16.13	

День 15 - ый

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
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30	8.55	5.23	28.38	208.20	0.13	0.77	102.60	5.15	380.58	475.79	51.74	1.28	№219 сб 2017 шк
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
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Итого:	600	13.99	14.80	81.17	530.46	0.23	12.96	142.60	6.52	432.52	546.64	78.70	6.25	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2.59	3.29	25.59	142.45	0.05			1.30	9.10	29.40	10.50	0.49	
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.00	0.04	0.60	28.00		248.00	184.00	28.00	0.20	№386 шк 2017 сб
Итого:	235	8.39	8.29	33.985	244.45	0.04	0.60	28.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	
Итого за завтрак:	835	22.38	23.09	115.15	774.91	0.27	13.56	170.60	6.52	680.52	730.64	106.70	6.45	0.00
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 сб шк 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	2.57	5.54	11.62	115.75	0.05	0.50	12.50	2.58	28.55	38.50	10.68	0.65	№113 сб шк 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	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03			0.34	1.64	73.13	19.60	0.63	№304 сб шк 2017
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 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Итого:	920	31.23	31.71	140.18	967.81	0.42	21.94	54.06	4.58	174.91	344.41	124.25	10.34	
ВСЕГО:	1755	53.61	54.80	255.33	1742.72	0.69	35.49	224.66	11.10	855.43	1075.05	230.95	16.79	

День 16 - ый

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
Каша кукурузная молочная	200	7.67	11.32	35.46	219.22	0.09	0.96	14.80	0.29	136.07	150.61	31.61	1.66	№174 сб шк 2017
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	4.95	13.75	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 от 28.04.2020
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	№379 шк 2017 сб
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	640	18.32	28.42	97.90	658.56	0.28	14.26	103.94	2.39	305.56	325.71	72.80	5.64	
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 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:	840	24.12	33.42	107.50	765.56	0.36	16.86	143.94	2.39	545.56	505.71	100.80	5.84	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.90	0.05	6.86	0.00	1.88	28.33	41.61	18.39	1.31	№53 сб шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	250/11/10	4.22	7.74	8.34	127.52	0.07	15.87	12.20	2.45	60.42	77.94	26.57	1.02	№88 сб 2017 шк
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12.96	11.83	15.91	223.00	0.08	0.66	29.40	5.07	73.08	186.96	41.14	1.47	№ 234 шк 2017 сб
Пюре картофельное	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 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	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	966	30.42	30.73	132.32	939.02	0.53	46.08	41.60	11.09	247.78	537.33	159.74	8.85	
ВСЕГО:	1806	54.54	64.15	239.82	1704.58	0.89	62.94	185.54	13.47	793.34	1043.04	260.54	14.69	

День 17 - ый

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 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 шк
Омлет натуральный	200	16.13	17.40	10.90	250.13	0.14	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52	№210 сб 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	0.036	12	0	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64	№338 сб 2017 шк
Батон высший сорт	30	3.75	1.45	25.70	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	625	28.10	32.52	75.87	697.33	0.28	13.12	512.26	2.77	387.26	507.59	63.17	8.54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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 сб 2017 шк
Итого:	180	0.9	0	18.18	76.32	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	
Итого за завтрак:	805	29.00	32.52	94.05	773.65	0.30	16.72	512.26	2.95	399.86	520.19	70.37	11.06	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	100	10.92	11.72	27.10	266.83	0.45	1.05	0.00	3.47	114.75	341.32	120.20	4.93	ТТК №331
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4.68	4.68	16.90	140.20	0.14	12.24	5.82	1.37	35.81	94.13	33.43	1.39	№97 шк 2017 сб
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	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	ТТК
Овощное рагу	200	3.46	14.72	17.06	198.89	0.12	25.02	52.00	3.92	71.92	87.00	32.52	1.18	№143 сб 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 сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	990	35.76	35.74	158.46	1133.92	0.92	39.10	100.82	11.03	424.96	885.69	266.31	33.13	
ВСЕГО:	1795	64.76	68.26	252.51	1907.57	1.22	55.82	613.08	13.98	824.82	1405.88	336.68	44.19	

День 18 - ый

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
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6.41	5.10	41.31	230.02	0.11	1.06	36.28	0.13	145.28	170.59	40.94	0.88	№175 сб 2017 шк
Какао с молоком	200	4.08	3.54	7.60	78.60	0.06	1.59	24.40	0.00	151.92	124.56	21.34	0.45	№382 сб шк 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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	615	15.55	18.11	91.64	588.22	0.27	14.64	100.68	1.50	330.20	350.35	80.88	4.71	
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	

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	№ 386 сб 2017 шк
Итого:	200	5.97	10.6	19.7	198.5	0.08	1.26	37.00	0.95	217.50	170.50	26.20	1.04	
Итого за завтрак:	815	21.52	28.71	111.34	786.72	0.35	15.90	137.68	2.45	547.70	520.85	107.08	5.74	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90	№71 сб шк 2017
Суп гороховый на мясном бульоне,с гречками	250/10	6.73	5.43	24.14	185.07	0.25	5.83	0.00	2.63	46.30	101.80	40.77	2.37	№119 сб 2017 шк
Плов из отварной говядины	50/200	22.16	30.49	48.64	507.40	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13	№265 сб 2017 шк
Компот из изюма 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	ТТК
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	11.80	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	920	38.10	37.31	156.79	1082.97	0.57	33.14	0.00	10.05	130.12	555.36	167.84	10.74	
ВСЕГО:	1735	59.62	66.03	268.13	1869.69	0.92	49.04	137.68	12.49	677.82	1076.21	274.92	16.49	

День 19 - ый

Наименование блюдо 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
Пудинг из творога со сгущенным молоком	170/30	5.90	5.41	24.90	133.03	0.16	0.67	141.78	1.05	311.37	390.92	51.31	1.86	№222 сб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	0.95	11.60	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 от 28.04.2020
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
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	640	13.77	15.93	89.29	554.43	0.31	12.86	210.92	3.15	374.32	491.68	86.85	7.33	
2 - ой ЗАВТРАК														
Крекер	20	1.84	2.82	12.64	83.20	0.03	0.00		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		240.00	180.00	28.00	0.20	№385 СБ шк 2017
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:	860	21.41	23.75	111.53	744.63	0.42	15.46	250.92	4.45	619.52	693.08	119.85	7.81	0
ОБЕД														
Огурцы свежие порционно	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 сб шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	3.56	13.87	12.17	142.61	0.06	10.83	14.38	2.45	63.59	72.15	28.61	1.37	№82 сб 2017 шк
Шницель куриный натуральный	100	14.54	13.60	9.04	216.25	0.04	1.02	39.80	0.22	46.02	104.10	14.42	1.12	№306 сб дошк 2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.52	2.76	47.68	256.80	0.25			0.47	28.79	248.82	168.62	5.65	№171 сб шк 2017
Нектар 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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	11.80	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	941	38.09	31.45	137.92	942.28	0.56	25.45	54.18	4.81	201.40	602.17	268.06	14.15	
ВСЕГО:	1801	59.49	55.20	249.45	1686.91	0.97	40.91	305.09	9.26	820.92	1295.25	387.91	21.96	

День 20- ый

Наименование блюдо 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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9.89	9.90	30.95	266.00	0.14	0.96	34.80	0.72	145.57	219.80	44.33	2.33	№173 сб шк 2017
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00	№209 сб шк2017
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	№379 шк 2017 сб
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	635	23.20	26.65	79.93	669.00	0.31	14.26	194.80	2.33	326.05	441.80	81.73	6.81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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 сб 2017 шк
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	№389 сб 2017 шк
Итого за завтрак:	815	24.10	26.65	98.11	745.32	0.33	17.86	194.80	2.51	338.65	454.40	88.93	9.33	
ОБЕД														
Огурцы соленые (доп.гарнир)	50	0.40	0.05	0.85	5.00	0.01	1.75		0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	№ 21 сб 2017 шк

Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	250/11	3.68	6.21	18.17	117.82	0.05	9.93	2.20	2.37	38.24	56.42	17.72	0.75	№98 сб 2017 шк
Запеканка картофельная с мясом	250	22.63	28.52	47.74	521.75	0.45	8.54	0.00	6.38	73.66	502.95	189.55	6.82	№284 сб 2017 шк
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	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	871	34.63	36.02	133.22	955.47	0.67	21.12	2.20	10.35	165.88	700.26	255.81	11.72	
ВСЕГО:	1686	58.72	62.67	231.33	1700.79	1.01	38.98	197.00	12.86	504.53	1154.66	344.74	21.05	

День 21 - ый

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	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 сб 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11.90	10.60	34.89	277.55	0.06	0.96	34.80	0.17	129.47	155.94	36.46	0.59	№174 сб шк 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 СБ 2017,шк
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	610	21.04	24.08	87.82	650.65	0.29	15.07	158.00	5.62	347.44	602.64	116.02	7.63	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	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	5.80	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 за завтрак:	810	26.84	29.08	97.42	757.65	0.32	15.13	194.00	5.62	570.64	768.24	141.22	7.81	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	13.21		0.55	25.43	35.63	18.84	0.66	№24 сб шк 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5.12	5.35	16.14	133.25	0.16	5.81	0.00	2.44	50.28	137.98	38.30	1.81	№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	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03	№202 сб шк 2017
Компот из изюма	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	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10			0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.40	24.6	117.5	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	945	35.65	39.21	129.41	1009.21	0.46	19.94	20.00	8.04	159.50	515.71	132.83	9.86	
ИТОГО за 21 день	1755.00	62.48	68.29	226.83	1766.86	0.79	35.07	214.00	13.66	730.13	1283.95	274.05	17.67	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	36972	2085.72	2141.64	5831.75	36200.38	918.25	2098.77	6574.51	1139.91	16058.01	23881.65	6518.35	1281.53	
В среднем на 1 учащегося в день	1761	99.32	101.98	277.70	1723.83	43.73	99.94	313.07	54.28	764.67	1137.22	310.40	61.03	

