

«Утверждаю»

Начальник пришкольного лагеря: Исф

«Согласовано»
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ им. В. Ф. Тарасова»



Меню лагеря труда и отдыха
2025

День 3 - ий

[illegible]

День 4 - ый

День 4 - мл														Ссылка рецепт
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	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Вутерброд 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 от 2017 г. ТТК №7Д
Какао "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,55	37,18	219,51	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	
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 от 2017 г.
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 от 2017 г. стр 134 табл. 6 Десяти Линос 2017г.
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:	573	29,97	32,75	105,98	835,31	0,25	2,63	184,44	1,72	516,79	511,88	81,64	2,27	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,06	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от окт 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113,105 от 2017 г.
Омлет тушеные с овощами фаршем	50/200	18,64	24,98	61,85	496,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 от 2017 г.
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 от 2017 г. стр 144 табл. 6 Десяти Линос 2017г.
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 134 табл. 6 Десяти Линос 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	
Итого:	890	32,94	33,66	140,88	995,72	0,32	-49,85	62,57	5,87	157,32	379,17	111,63	8,92	
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:	1963	62,91	66,41	246,86	1831,03	0,57	52,48	247,01	7,59	674,11	891,05	193,27	11,20	

День 5 - Ый

День 5 -ый	Наименование Блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сколько песчаник
			белки	жиры	угл-ды	ценность									
						Ккал									
ЗАВТРАК															

[illegible]

День 6 - ый															Среднее рейтинг
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	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 от 2017 г. №182 от 2017 г. ТТК №656 от 28.04.2020 №382 от 2017 г. №338 от 2017 г. ср 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.	
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,54	6,83	42,11	255,00	0,12	1,00	35,43	0,56	138,48	205,94	31,29		0,82
	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
	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
	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:	625	23,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14		
ОБЕД	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 от 2017 г. №99 от 2017 г. №291 от 2017 г. ср 144 табл. 6 Делит Плюс ср 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.	
	Суп на овощах на курином бульоне, со сметаной	250/10	5,06	10,05	19,51	187,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65		0,80
	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
	Настояр 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
	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	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		
Итого:	890	32,94	33,65	140,87	997,60	0,48	47,18	45,00	5,17	139,87	438,14	146,77	9,05		
Вода питьевая ПЗУТ	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:	2015	56,92	59,04	246,48	1719,85	0,81	61,82	175,99	7,83	473,51	852,76	226,36	14,19		

[illegible]

чай с сахаром с лимонном	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	№317 СБ 2017, инк срп 134 табл. 6 Джен Линос 2012г
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:	550	27,77	31,22	100,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92	
Д-рупа соленье (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	№670 СБ инк 2017
Суп гороховый с мясными фригательскими и тренками	250/1/1/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№4119,105 инк 2017 с6
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	№3271 инк 2017 с6
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00		9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 с6 2017 инк
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 инк 2017 срп 144 табл. 6 Джен Линос
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 Джен Линос 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	
Итого:	924	39,40	35,18	150,16	1060,72	0,79	38,56	21,23	16,41	161,15	576,88	180,93	10,58	
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:	1974	67,17	66,39	250,90	1861,76	1,19	42,02	224,13	23,52	633,85	1346,43	311,14	16,50	

День 8 - ой														
Наименование блюда 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 инк
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80	0,11	0,94	37,28	0,51	127,40	175,66	34,09	1,68	№173 с6 инк 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 инк 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 инк 2017 с6
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 инк срп 134 табл. 6 Джен Линос 2012г
Батон высшего сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого:	635	23,95	25,29	102,63	711,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	
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 с6 2016 доук
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 с6 2017 инк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	20,79	18,84	75,94	544,50	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	№342 с6 2017 инк срп 144 табл. 6 Джен Линос
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 Джен Линос 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	
Итого:	900	35,51	38,07	150,78	1075,45	0,50	34,25	41,70	7,58	172,07	376,37	116,94	8,81	
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:	2035	59,47	63,35	253,41	1787,40	0,80	48,49	263,98	9,93	487,34	799,73	190,93	15,34	

День 9-ый														
Наименование блюда 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 инк
Каши манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,78	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	37,14	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 СБ инк 2017
Блинны 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	ТТК №655 сг 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 инк 2017 срп 134 табл. 6 Джен Линос
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	
Итого:	560	23,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,93	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34	
ОБЕД														
Салат из свежих 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 с6 инк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	6,68	16,50	26,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№62 с6 инк 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 Десяти 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	ср 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	1007,80	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,04	92,79	6,28	
Количество 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 11 дней	2020	58,06	68,01	241,33	1793,93	0,56	122,85	350,65	7,58	530,23	867,89	165,87	12,29	

Сен. 12 -ый															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	30/10	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 с 2017 инк	
	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97	0,15	0,82	28,69	0,49	127,41	200,04	60,70	1,50	№173 с 2017 инк	
	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 №65 с 28.04.2020	
	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 инк 2017 с 6	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с 2017 инк	
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	ср 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
Батон высшего сорт															
Итого:	624	23,61	25,36	102,62	712,22	0,35	14,17	119,85	2,59	296,13	374,16	101,66	5,47		
ОБЕД	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 с 2017 инк	
	250/11	5,75	20,88	18,87	265,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 с 2017 инк	
	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	№280 с 2017 инк	
	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	3,6	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 с 2017 инк	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	0,00	0,00	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с 2017 инк	
Нектар плодовой (разливной)	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 Десяти Плюс 2012г.	
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный															
Итого:	941	35,13	34,52	141,94	998,80	0,61	19,73	57,38	4,33	155,63	614,02	268,73	13,61		
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:	2065	58,74	59,89	244,56	1711,02	0,96	33,90	177,23	6,92	451,76	988,18	370,39	19,09		

День 13-ый															Сборник рецептур								
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe										
ЗАВТРАК		белки	жиры	угл-ды	Ккал																		
		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
		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
		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
		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	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	ср 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.									
Батон высшего сорт	630	35,83	35,91	102,81	849,70	0,26	1,84	162,96	5,30	459,94	525,25	78,44	3,66										
Итого:																							
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 июл 2017								
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы	250/10	7,83	15,13	38,57	294,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	№102 с6 июл 2017								
	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 №312 с6 июл 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	№349 с6 июл 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	ср 144 табл. 6 Десяти 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	ср 134 табл. 6 Десяти 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									
	Итого:	970	34,81	36,29	140,88	1007,58	0,75	58,42	50,37	9,86	208,43	548,89	187,09	8,50									
	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:	2100	70,64	72,21	243,69	1857,28	1,01	60,26	213,33	15,15	668,37	1074,14	265,53	12,15									

Таблица 14 - ний														Согласно протоколу
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. Вит.	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Углерод 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 от 2017 г.гк
Каши рисовая молочная с маслом	180/4	4,33	5,88	37,14	219,26	0,05	1,00	31,43	0,13	110,67	117,03	25,82	0,42	№174 от 2017 г.гк
Ливанчик	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 от 2017 г.гк
Яйцо отварное	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 от 2017 г.гк
Какао 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 от 2017 г.гк
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	ср 134 г.гк, 6 декаб. 2012г.
Батон высшего сорт														
Итого:	639	23,77	28,90	100,82	717,71	0,25	14,70	252,33	1,86	473,09	482,79	80,01	5,60	
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 от 2017 г.гк
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,85	9,76	29,93	268,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№95 от 2017 г.гк
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	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 от 2017 г.гк
Сливочным	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	№348 от 2017 г.гк
Компот из 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	ср 144 г.гк, 6 декаб. 2012г.
Хлеб ржаной	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	ср 134 г.гк, 6 декаб. 2012г.
Хлеб пшеничный														
Итого:	956	32,97	33,79	140,75	997,27	-0,44	28,49	50,48	6,86	156,95	438,36	117,29	7,83	
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:	2095	56,74	62,69	241,57	1714,98	0,69	43,19	302,81	8,73	630,03	921,16	197,30	13,43	

Детей 15 - лет														Содержание питательных	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угле- 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 ук	
	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97	0,15	0,82	28,69	0,49	127,41	200,04	60,70	1,50	№17 с6 2017 ук	
	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 ук 2017	
	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,С6 2017, ук	
	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	ср 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
Батон высшего сорт															
Итого:	554	26,25	28,36	110,36	802,43	0,29	1,37	112,97	3,72	320,10	449,79	100,11	4,52		
ОБЕД	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 ук 2017	
	250	5,06	8,12	15,67	165,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№413 с6 ук 2017	
	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	
	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	3,6	0	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 ук 2017	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198			0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук	
	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 Дели Плюс 2017г.	
	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	ср 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
	Хлеб пшеничный														
	Итого:	910	33,06	34,17	140,27	998,01	0,40	21,94	54,06	4,44	172,01	329,41	119,55	9,95	
	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:	1964	59,32	62,53	250,63	1800,44	0,69	23,30	167,03	8,16	492,11	779,20	219,66	14,47		

Детей 16 - лет	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сколько пиццы
						Ккал										
			белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																

[illegible]

День 17 -ый															Сборник 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	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	
	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№173 сб ук 2017	
	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	
	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	
	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 Демин Плюс 2012г.	
Батон высшего сорт															
Итого:	564	25,82	33,22	101,02	807,17	0,28	1,73	270,47	2,52	407,12	494,56	76,92	5,73		
ОБЕД	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 №631	
	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 ук 2017 сб	
	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	
	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 ук	
	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	
	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 Демин Плюс 2012г.	
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Демин Плюс 2012г.	
	Итого:	980	35,10	35,62	154,50	1114,12	0,90	39,10	100,82	10,89	422,06	870,69	261,61	32,74	
	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:	2044	60,93	68,84	255,51	1921,29	1,18	40,83	371,29	13,40	829,18	1365,25	338,52	38,46	

