

«Утверждаю»

Начальник пришкольного лагеря: _____

Сид

«Согласовано»
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ им. В.Ф. Ларцова» _____



Меню пришкольного лагеря
2025

День 1 - 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	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 инк	
	Каша 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 инк	
	Сырники творожные с молоком стуженным	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 инк	
	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	
	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 инк	
	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	ср 134 табл. 6 Дзем Плес 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		
	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	№671 сб инк 2017
		Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 сб 2017инк
		Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовый (разливной)		180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 инк	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	ср 144 табл. 6 Дзем Плес 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 Плес 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 ПСТ		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:		1864	53,20	60,32	234,72	1642,82	0,58	54,00	148,40	10,88	504,99	765,11	185,37	16,68		

День 3 - ий		Сборник рецептов													
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	№1 сб 2017 шк	
	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№223 сб 2017 шк	
	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	
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 шк	
	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	
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	стр 134 рубл. 6 Десн Плюс 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:	623	20,16	20,53	111,57	692,31	0,23	13,01	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96		
ОБЕД	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017	
	200/1/1/10	4,07	7,16	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 сб 2017 шк	
	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 сб 2017 шк	
	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 сб	
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
Напиток из шиповника	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 рубл. 6 Десн Плюс 2012г.	
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 рубл. 6 Десн Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
Итого:	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 ПУТ	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:	1994	49,43	49,47	235,19	1569,16	0,67	152,14	134,34	9,17	463,35	728,74	206,82	13,28		

Детей 4 - 6 лет															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Скоринк рейтинг	
		белки	жиры	угле-воды											
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	M3 с6 2017 шк ТТК M7Д	
	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		
	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		
	Запеканка из творога с повидлом	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	M379 шк 2017 с6 срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Батон высший сорт	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		
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	M671 с6 шк 2017
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	M113,105 шк 2017 с6
	Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	15,88	21,63	53,88	457,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	M143, 241 шк 2017 с6
	Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	M389 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	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
	Итого:	740	28,17	28,96	123,15	859,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
Вода питьевая 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:	1783	57,44	58,35	224,38	1620,82	0,49	36,02	199,92	5,62	626,96	828,98	169,62	10,59		

День 5 - Ый

Наименование блюд и продуктов	Единица измерения	Цена за единицу измерения
Борщ	порция	100 руб.
Суп	порция	100 руб.
Плов	порция	100 руб.
Курица	порция	100 руб.
Рис	порция	100 руб.
Хлеб	порция	100 руб.
Чай	порция	100 руб.
Кофе	порция	100 руб.
Салат	порция	100 руб.
Десерт	порция	100 руб.
Напиток	порция	100 руб.
Сок	порция	100 руб.
Молоко	порция	100 руб.
Сметана	порция	100 руб.
Масло	порция	100 руб.
Яйца	порция	100 руб.
Мясо	порция	100 руб.
Рыба	порция	100 руб.
Овощи	порция	100 руб.
Фрукты	порция	100 руб.
Кондитерские изделия	порция	100 руб.
Сладости	порция	100 руб.
Специи	порция	100 руб.
Соль	порция	100 руб.
Уксус	порция	100 руб.
Лимон	порция	100 руб.
Петрушка	порция	100 руб.
Укроп	порция	100 руб.
Зеленый лук	порция	100 руб.
Чеснок	порция	100 руб.
Морковь	порция	100 руб.
Помидоры	порция	100 руб.
Капуста	порция	100 руб.
Свекла	порция	100 руб.
Баклажаны	порция	100 руб.
Огурцы	порция	100 руб.
Перец	порция	100 руб.
Лук	порция	100 руб.
Масло растительное	порция	100 руб.
Масло сливочное	порция	100 руб.
Сметана	порция	100 руб.
Молоко	порция	100 руб.
Яйца	порция	100 руб.
Мясо	порция	100 руб.
Рыба	порция	100 руб.
Овощи	порция	100 руб.
Фрукты	порция	100 руб.
Кондитерские изделия	порция	100 руб.
Сладости	порция	100 руб.
Специи	порция	100 руб.
Соль	порция	100 руб.
Уксус	порция	100 руб.
Лимон	порция	100 руб.
Петрушка	порция	100 руб.
Укроп	порция	100 руб.
Зеленый лук	порция	100 руб.
Чеснок	порция	100 руб.
Морковь	порция	100 руб.
Помидоры	порция	100 руб.
Капуста	порция	100 руб.
Свекла	порция	100 руб.
Баклажаны	порция	100 руб.
Огурцы	порция	100 руб.
Перец	порция	100 руб.
Лук	порция	100 руб.
Масло растительное	порция	100 руб.
Масло сливочное	порция	100 руб.
Сметана	порция	100 руб.
Молоко	порция	100 руб.
Яйца	порция	100 руб.
Мясо	порция	100 руб.
Рыба	порция	100 руб.
Овощи	порция	100 руб.
Фрукты	порция	100 руб.
Кондитерские изделия	порция	100 руб.
Сладости	порция	100 руб.
Специи	порция	100 руб.
Соль	порция	100 руб.
Уксус	порция	100 руб.
Лимон	порция	100 руб.
Петрушка	порция	100 руб.
Укроп	порция	100 руб.
Зеленый лук	порция	100 руб.
Чеснок	порция	100 руб.
Морковь	порция	100 руб.
Помидоры	порция	100 руб.
Капуста	порция	100 руб.
Свекла	порция	100 руб.
Баклажаны	порция	100 руб.
Огурцы	порция	100 руб.
Перец	порция	100 руб.
Лук	порция	100 руб.
Масло растительное	порция	100 руб.
Масло сливочное	порция	100 руб.
Сметана	порция	100 руб.
Молоко	порция	100 руб.
Яйца	порция	100 руб.
Мясо	порция	100 руб.
Рыба	порция	100 руб.
Овощи	порция	100 руб.
Фрукты	порция	100 руб.
Кондитерские изделия	порция	100 руб.
Сладости	порция	100 руб.
Специи	порция	100 руб.
Соль	порция	100 руб.
Уксус	порция	100 руб.
Лимон	порция	100 руб.
Петрушка	порция	100 руб.
Укроп	порция	100 руб.
Зеленый лук	порция	100 руб.
Чеснок	порция	100 руб.
Морковь	порция	100 руб.
Помидоры	порция	100 руб.
Капуста	порция	100 руб.
Свекла	порция	100 руб.
Баклажаны	порция	100 руб.
Огурцы	порция	100 руб.
Перец	пор	

Масса порции	Питьевые вещества		Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание фосфора
	жидкие	угли-стые										

[illegible]

День 6 - ый

Наименование блюда 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	Бульбурд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
	Каша ячменная 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 с6 ук 2017
	Винниг 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 №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 с6 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 с6 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Диет Пмсс 2012г.	
Итого:	594	20,13	24,13	98,59	678,65	0,31	14,38	124,42	2,57	310,53	380,25	74,38	5,01		
ОБЕД	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 ук 2017
	Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	4,05	8,03	15,61	132,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 ук 2017 с6
	Плов из отарных 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	№291 ук 2017 с6
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Диет Пмсс 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 Диет Пмсс 2012г.	
Итого:	790	30,73	31,47	130,53	929,45	0,43	35,11	45,00	4,31	125,30	411,39	133,22	8,42		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1884	50,86	55,60	229,12	1608,10	0,74	49,49	169,42	6,88	435,82	791,63	207,59	13,43		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-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 от 2017 г.гк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/4	5,34	6,10	33,56	210,69	0,14	0,84	28,86	0,12	98,10	130,75	34,00	0,89	№182 от 2017 г.гк
Сырники творожные с молоком сгущенным	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 от 2017 г.гк
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 от 2017 г.гк

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	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	519	26,70	29,85	93,02	748,59	0,37	3,30	196,34	7,09	453,03	743,34	123,41	5,74	
ОБЕД														
Остатки соленные (доп гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 СБ июл 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и тренками	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	№119,105 июл 2017 сб
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 июл 2017 сб
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 сб 2017 июл
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 июл 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 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	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	814	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49	
Бюдж. 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:	1833	61,86	61,14	228,75	1708,28	1,07	36,97	180,86	21,69	594,69	1260,46	284,86	15,23	

День 8 - ой

Наименование блоч и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник 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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	7,18	5,07	23,69	161,30	0,10	0,78	26,40	0,41	105,89	146,04	28,41	1,40	№173 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
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 ук 2017 сб
Фрукты свежие (Яблока)	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	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 Десн Плюс 2012г.
Итого:	593	21,76	22,97	92,73	620,25	0,28	14,08	211,40	2,08	291,87	387,24	67,01	6,13	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60		1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016 доух
Суп крестьянский с пшениной крупой	200	3,58	10,34	4,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 сб 2017 ук
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	16,35	14,92	57,10	435,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00		0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
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 П/Т	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1843	49,97	52,37	216,03	1498,51	0,71	41,96	253,10	8,13	446,18	726,41	171,39	14,44	

День 9-ый

Наименование Отпол и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вl,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник	
		белки	жиры	угл-ды										ресурсы	
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	М3 с6 2017 инк	
	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	М181 СБ инк 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 №66 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	М378 СБ инк 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	ср 134 табл. 6 Дина Плюс 2012г.	
Итого:	538	20,18	25,07	102,62	712,51	0,23	1,73	138,09	2,65	354,44	321,92	56,61	3,29		
ОБЕД															
	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	М62 с6 инк 2017	
	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	М682 с6 инк 2017	
	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	М-234 инк 2017 с6	
Биточки рыбные															

Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 июл 2017
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 июл
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 н6н, 6 Дзем Плес 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 н6н, 6 Дзем Плес 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:	1858	48,67	60,44	225,16	1611,04	0,67	40,53	162,37	12,37	573,82	796,90	199,48	12,71	

День 10 - нй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки ресурсы
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 июл
	Каша пшеница молотая с маслом сливочным	150/3	5,33	5,37	33,54	0,14	0,84	24,86	0,11	97,86	130,45	34,00	0,89	№182 с6 2017 июл
	Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 с6 2017 июл
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 июл 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 июл
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 н6н, 6 Дзем Плес 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	
ОБЕД	Отуды свежие	60	0,48	0,06	1,50	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 июл 2017
	Расоляник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	11,57	16,94	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№66 с6 июл 2017
	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ июл 2017
	Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	№202 с6 июл 2017
	Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 н6н, 6 Дзем Плес 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 н6н, 6 Дзем Плес 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	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 10 дней	1963	55,14	58,40	248,67	1744,69	0,69	28,42	198,71	6,68	516,57	818,39	189,06	12,44	

День 11 - нй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки ресурсы
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 июл
	Каша полбяная молотая с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№173 с6 2017 июл
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 июл
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 июл
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 н6н, 6 Дзем Плес 2012г,
	Итого:	513	22,01	30,39	81,08	0,22	1,11	256,36	2,07	338,34	417,37	64,14	5,44	
ОБЕД	Кукуруза к/с (доп.гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 с6 доул 2016
	Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	11,56	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88 с6 июл 2017
	Пшеница куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 с6 доул 2016
	Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	0,03	0,00	11,98	0,31	2,08	61,84	16,34	0,53	№304 с6 июл 2017
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 июл 2017 с6
	Итого:	60	1,23	1,75	5,87	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	

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 рубл. 6 Девиз 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 рубл 6 Девиз 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	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 11 дней	1827	50,20	60,03	203,61	1546,38	0,49	117,59	326,93	6,44	484,56	763,98	146,31	11,05	

День 12 - ый

День 12 - вым																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вл,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов		
		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 сб 2017 ук №173 сб 2017 ук ТТК №656 от 28.04.2020 №379 ук 2017 сб №338 сб 2017 ук ср 134 пбл. 6 Дзем Пинос 2012г.		
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,90	6,37	33,96	216,94	0,13	0,69	22,57	0,40	106,09	166,60	50,59		1,25	
	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	
	Битины с маслом сливочным	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	
	Кофейный напиток с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8		2,64	
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 пбл. 6 Дзем Пинос 2012г.		
Витон высшего сорт	593	20,13	23,80	95,82	666,19	0,32	13,94	113,73	2,51	274,82	340,72	91,54	5,22			
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб ук 2017		
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	15,96	15,12	206,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 сб ук 2017	
	Тедтеги 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 ук 2017	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 сб ук 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 ук	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 пбл. 6 Дзем Пинос 2012г.	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,77	8	26	5,6	0,44	ср 134 пбл. 6 Дзем Пинос 2012г.	
	Итого:	811	31,58	29,02	124,32	868,05	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08		
	Вода питьевая 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:	1904	51,71	52,82	220,14	1534,24	0,85	28,52	166,90	6,28	407,76	875,52	320,10	17,31		

День 13-ый

День 13-ый														Сборник рецептов	
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	М1 6б 2017 шк М174 6б шк 2017 М219 СБ шк 2017 М378 СБ шк 2017 срп 134 пнбл 6 Деят Плато 2012г.	
	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		
	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:	610	34,33	35,33	87,53	797,30	0,24	1,84	162,96	4,96	456,14	512,25	75,84	3,42		
ОБЕД	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	М61 6б шк 2017 М102 6б шк 2017 М312 6б шк 2017 М349 6б шк 2017 срп 144 пнбл 6 Деят Плато 2012г. срп 134 пнбл 6 Деят Плато 2012г.	
	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		
	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		
	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		
	200	0,66	0,09	22,03	99,00	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
	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		
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
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:	1940	63,66	65,08	210,13	1665,28	0,87	46,39	204,42	12,99	635,70	980,69	234,97	10,74		

День 14 - Ый

[illegible]

продуктов	порции	липидами, выделенная			ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 инк
	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 с6 инк 2017
	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
	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 с6 инк 2017
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 инк
	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 Деин Плюс 2012г.
	Итого:	608	23,04	27,68	668,96	0,24	14,53	245,76	1,84	454,56	463,19	75,70	5,53	
	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 инк 2017
	Расходник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	6,49	10,43	27,39	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 с6 инк 2017
	Котлеты "Аппетитные"	90	8,71	11,14	5,71	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	0,06		176,06	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 инк 2017
	Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348с6 инк 2017
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
	Итого:	814	28,22	29,03	124,68	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	
	1922	51,26	56,71	212,31	1529,37	0,62	34,89	274,51	7,55	586,65	843,91	174,69	12,38	
ВСЕГО:														

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										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк
	150/3	2,99	11,75	17,82	188,94	0,05	7,93	40,00	0,95	23,36	43,88	15,20	0,78	№173 с6 2017 инк
	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 инк 2017
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 инк
	Батон	30	2,25	0,87	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
Итого:		503	20,65	31,59	676,00	0,17	8,47	124,28	3,84	212,25	280,63	52,01	3,55	
ОБЕД	Осудра свежее порционно	60	0,48	0,06	1,50	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 инк 2017
	Суд-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	11,30	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 с6 инк 2017
	Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	0,13	7,84	41,56	0,28	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	0,03	0,00	0,00	0,18	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с6 инк 2017
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 инк
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
	Итого:	780	28,24	29,29	122,64	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ВСЕГО:	1783	48,90	60,88	210,18	0,53	26,31	175,84	7,57	367,08	566,85	159,15	12,92	
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										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк

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	№1/4 еб 2017 ук
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 №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 ук 2017 еб
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 еб 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	593	20,14	22,36	105,21	689,05	0,25	13,94	113,73	2,35	266,85	282,60	63,54	5,19	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/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	№53 еб ук 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	200/1/10	5,97	7,64	16,76	179,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 еб 2017 ук
Быточки 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	№ 234 ук 2017 еб
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	№312 еб ук 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 еб 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	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 ПУТ	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:	1909	48,33	53,85	228,46	1597,64	0,69	50,43	134,39	11,38	472,76	734,62	195,73	12,49	

День 17 - Ый

День 1 - Вит															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		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 инк	
	Каши полбяная молочная с маслом сливочным	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 инк
	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 сб 2017 инк
	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
	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	ср 134 табл. 6 Диет Плес 2012г.
Итого:	513	23,07	24,89	87,61	707,31	0,24	1,59	264,36	2,07	382,41	450,08	67,98	5,15		
ОБЕД	Салат из фасоли с кукурузой и соевыми продуктами	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96	ТТК № 311
	Суп картофельный на курином бульоне, с мясом, птицы	200/10	4,21	4,21	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 инк 2017 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	180	3,11	13,25	15,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	№ 143 сб 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 сб 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 Диет Плес 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 Диет Плес 2012г.
	Итого:	860	29,16	28,91	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30	
	Вода питьевая ППТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ВСЕГО:	1873	52,23	53,80	221,27	1648,51	0,91	35,37	359,98	10,81	743,29	1153,49	270,58	35,44	

День 18 - Ый

Данные по выданному образцу		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Срок годности
Наименование блюда и продуктов	ЗАБИТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды											
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 от 2017 г.
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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 №71
Пирог "Полосатый" 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 от 2017 г.

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 от 10.06.2017
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	стр 134 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Итого:	528	24,61	25,56	110,26	745,35	0,26	3,19	120,05	1,85	362,12	428,06	77,89	2,71	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционными	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	№171 от 10.06.2017
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с грибами	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96	№119 от 10.06.2017
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 от 10.06.2017
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
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 Делам Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Итого:	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
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:	1788	55,33	55,44	243,60	1644,29	0,72	24,65	120,05	9,63	469,29	891,12	212,29	11,44	

День 19 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,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 от 2017 инк
Каши манная молочная с маслом сливочным	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 от 10.06.2017
Виниш 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 №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 инк
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 от 2017 инк
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	стр 134 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Итого:	623	20,13	20,70	102,19	643,97	0,22	13,15	98,59	2,49	175,76	199,41	52,72	5,88	
ОБЕД														
Остатки свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№171 от 10.06.2017
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	13,96	15,98	189,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№482 от 2017 инк
Пшеница 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 от 10.06.2016
Каши гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 от 10.06.2017
Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Итого:	791	32,78	29,48	123,01	876,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	12,11	
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:	1914	52,91	50,18	225,20	1520,17	0,68	32,36	148,79	6,44	343,71	700,48	274,30	17,99	

День 20-ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,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 от 2017 инк
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 от 10.06.2017
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 от 10.06.2017
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 от
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 от 2017 инк
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	стр 134 табл. 6 Делам Плюс 2012г.
Итого:	594	21,03	23,65	87,54	614,82	0,29	14,02	216,10	2,22	295,46	406,43	71,85	6,48	
ОБЕД														
Остатки солёные (пот.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№21 от 2017 инк
Суп крестьянский с пшенной крутой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	26,90	172,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№98 от 2017 инк
Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№284 от 2017 инк

омитот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	срп 144 табл. 6 Дени Тинос 2012г.
леб 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 Дени Тинос 2012г.
леб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	731	29,82	30,95	123,18	860,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
года питания 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:	1825	50,85	54,61	210,72	1475,13	0,83	30,75	218,30	10,56	429,93	973,08	278,01	16,10	

Ген. 21 - мй наименование биол. и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		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
	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб ук 2017
	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 СБ ук 2017
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017, 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	срп 134 табл. 6 Дени Тинос 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	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб ук 2017
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 сб ук 2017
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб ук 2017
	Макaronные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	0,06		0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб ук 2017
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	17,87	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 сб ук 2017
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дени Тинос 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дени Тинос 2012г.
	ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56	
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за 21 день	1853	61,47	63,73	215,58	0,67	16,82	200,80	14,04	603,22	1197,42	232,03	13,94	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ		39305	1114,40	1199,60	4680,94	14,87	930,85	4316,85	202,60	10734,64	18098,76	4513,32	307,46	
В среднем на 1 учащегося в день		1872	53,07	57,12	222,90	0,71	44,33	205,56	9,65	511,17	861,85	214,92	14,64	