

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*

*серию шифра №15*

*Т.А. Сидорова*



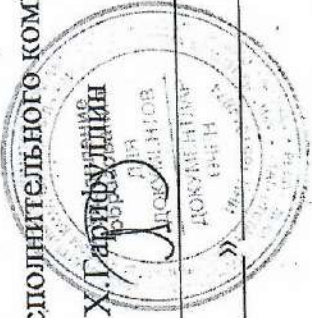
2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

*А.Х. Гарибуллин*



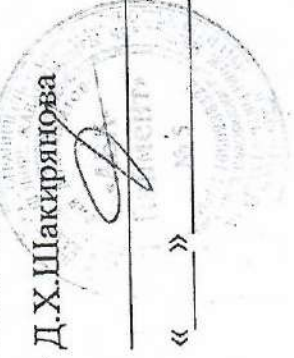
2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

*Д.Х. Шакирянова*



2024 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное 18 дневное меню лагерей труда и отдыха 12 лет и старше  
г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угль-вд	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бульерод с маслом сливочным	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 пшеница 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	№386 сб 2016 шк	
Батон	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.	
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,72</b>	<b>22,41</b>	<b>103,97</b>	<b>653,60</b>	<b>0,33</b>	<b>13,84</b>	<b>86,00</b>	<b>1,86</b>	<b>236,72</b>	<b>299,43</b>	<b>81,00</b>	<b>6,14</b>		
<b>ОБЕД</b>															
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	
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 сб 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	тг №235 от 25.12.19г	
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	119	0,102	0,00	0,00	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.	
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>29,96</b>	<b>37,87</b>	<b>127,50</b>	<b>937,57</b>	<b>0,44</b>	<b>55,66</b>	<b>46,38</b>	<b>9,50</b>	<b>181,68</b>	<b>455,45</b>	<b>139,57</b>	<b>12,37</b>		
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		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2015</b>	<b>51,68</b>	<b>60,28</b>	<b>231,47</b>	<b>1591,17</b>	<b>0,77</b>	<b>69,50</b>	<b>132,38</b>	<b>11,36</b>	<b>418,39</b>	<b>754,88</b>	<b>220,57</b>	<b>18,51</b>		

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угль-вд	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бульерод с сыром и маслом сливочным	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 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 сб шк 2017	
Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,59	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	0,06	0,00	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017	
Батон высшего сорта	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.	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,46</b>	<b>28,17</b>	<b>94,30</b>	<b>672,17</b>	<b>0,36</b>	<b>2,65</b>	<b>232,92</b>	<b>2,34</b>	<b>490,07</b>	<b>580,01</b>	<b>115,61</b>	<b>4,26</b>		
<b>ОБЕД</b>															
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 пшенной 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 сб шк 2017	
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	100,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,93	24,40	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	тг от 17.11.23г	
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	0	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.	
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>32,49</b>	<b>30,67</b>	<b>128,20</b>	<b>907,41</b>	<b>0,39</b>	<b>19,90</b>	<b>0,00</b>	<b>6,76</b>	<b>144,52</b>	<b>442,67</b>	<b>121,81</b>	<b>9,12</b>		
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		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1990</b>	<b>56,95</b>	<b>58,84</b>	<b>222,50</b>	<b>1579,58</b>	<b>0,75</b>	<b>22,55</b>	<b>232,92</b>	<b>9,10</b>	<b>634,59</b>	<b>1022,67</b>	<b>237,42</b>	<b>13,37</b>		

День 3 - ий

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	ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с маслом сливочным	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	
Запеканка из творога со ступщенным молоком	170/30	31,93	26,24	45,06	543,80	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	№223 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 24.04.2020	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№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	№386 сб 2016 шк	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>37,55</b>	<b>35,89</b>	<b>94,02</b>	<b>886,60</b>	<b>0,24</b>	<b>12,93</b>	<b>223,84</b>	<b>2,57</b>	<b>402,28</b>	<b>506,31</b>	<b>81,93</b>	<b>6,56</b>		
<b>ОБЕД</b>															
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 с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№696, сб 2017 шк	
Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 сб 2017 шк	
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 шк 2017 сб	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	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.	
<b>Итого:</b>	<b>1031</b>	<b>30,04</b>	<b>30,88</b>	<b>136,83</b>	<b>948,32</b>	<b>0,54</b>	<b>150,86</b>	<b>37,86</b>	<b>7,58</b>	<b>310,24</b>	<b>571,03</b>	<b>168,84</b>	<b>7,59</b>		
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		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2141</b>	<b>67,58</b>	<b>66,76</b>	<b>230,85</b>	<b>1834,92</b>	<b>0,78</b>	<b>163,79</b>	<b>261,69</b>	<b>10,15</b>	<b>712,52</b>	<b>1077,34</b>	<b>250,77</b>	<b>14,15</b>		

День 4 - ий

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	ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 "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	ТТК №7Д	
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	№386 сб 2016 шк	
Батон высшего сорта	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.	
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>21,38</b>	<b>21,92</b>	<b>100,29</b>	<b>674,12</b>	<b>0,28</b>	<b>14,46</b>	<b>127,78</b>	<b>1,90</b>	<b>457,56</b>	<b>418,79</b>	<b>84,39</b>	<b>4,71</b>		
<b>ОБЕД</b>															
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 - 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, 288 шк 2017 сб	
Овощи тушеные с мясом	50/200	15,01	21,81	44,85	387,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	ТТК №862 от 5.02.24г	
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	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	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:	900	29,97	30,61	127,84	906,52	0,34	49,85	62,57	6,01	160,22	394,17	116,33	9,31
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:	2050	51,35	52,53	228,13	1580,64	0,62	64,31	190,35	7,90	617,78	812,96	200,73	14,02

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Вутерброд с маслом сливочным	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
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	18,90	350,13	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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016 шк
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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	610	24,15	28,53	90,97	647,85	0,28	13,01	480,76	2,71	237,26	417,59	54,92	8,44	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих отварной 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 мастинами фрикардфельми	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	№97/105 шк 2017 сб
Буточки рыбные из майтан с молочным соусом	90/20	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	тип №889от 5.02.24г
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	тгк от 17.11.23г
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.
<b>Итого:</b>	956	33,62	31,04	155,67	989,83	0,47	20,27	31,60	11,51	196,37	499,66	147,46	9,03	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	2066	57,77	59,57	246,64	1637,68	0,75	33,28	512,36	14,22	433,63	917,26	282,38	17,47	

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Вутерброд с маслом сливочным	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
Паша кукурузная молочная (варка)	180	6,20	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№309 сб 2016 шк
Машина 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	ТЛК №656 от 28.04.2020
Шоколад 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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016 шк
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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	640	21,96	25,00	104,12	707,04	0,31	14,45	106,86	2,70	322,19	358,21	79,38	6,06	
<b>ОБЕД</b>														
Машины свежие порционно из овощей на курином бульоне, со сметаной	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 куриной грудки	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	№59 шк 2017 сб
Суп картофельный (разливной)	180	16,52	19,80	32,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб
<b>Итого:</b>	530	22,47	30,29	59,91	618,78	0,32	43,59	50,00	3,74	112,77	388,06	112,07	4,03	№389 сб 2017 шк

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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	0,50	45,00	47,18	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
Вода питьевая ПЭГ	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:	2040	52,09	55,61	236,77	1628,44	0,81	151,86	61,63	8,00	464,96	811,35	231,04	15,50	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угль-ды	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 из творога со сгущенным молоком	180/30	36,09	26,23	38,78	535,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	ТТК№761от23.11.23г	
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	№386 сб 2016 шк	
Итого:	585	42,98	38,84	91,29	829,70	0,32	14,87	225,80	10,08	592,85	902,98	127,40	7,96		
<b>ОБЕД</b>															
Огуради соленые (дог гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	2,20	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№21 СБ шк 2017	
Суп гороховый с мясными фрикадельками и грибами	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	ТТК№829от22.12.23г	
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	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши 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		
Вода питьевая ПЭГ	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:	2019	83,04	74,14	245,41	1919,22	1,13	53,43	207,03	26,63	756,90	1494,86	313,04	18,94		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угль-ды	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с маслом сливочным	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	
Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,30	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	0,00	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	№386 сб 2016 шк	
Батат 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 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	655	24,70	27,23	90,98	721,40	0,34	14,26	194,80	2,66	329,85	454,80	84,33	7,05		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из зеленого горошка с/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 сб 2016 дошк	
Суп крестьянский с пшенией крутой на курином бульоне	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№143/2017, №366/2016г	
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	ТТК от 17.06.21г	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г.	

Хлеб пшеничный	50	Пищевые вещества			Вит. мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
		белки	жиры	угл-ды									
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	0,57	36,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,30	10,25	
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:	2065	55,86	58,03	218,66	0,91	52,28	240,70	10,72	520,94	875,15	217,63	17,31	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит. мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ккал	квал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 пшенная моренная 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 с6 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	№386 с6 2016 шк
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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	660	22,36	23,39	103,29	751,84		0,36	13,95	146,64	2,31	393,93	406,33	95,24	6,51	
<b>ОБЕД</b>															
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 с6 шк 2017
Борщ из свежей капусты с картофелем, 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 с6 шк 2017
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	90/20	12,92	8,20	15,84	190,00		0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	ТТК №889 от 5.02.24г
Пюре картофельное	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 с6 шк 2017
Пеканг 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	118,80		0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Слеб 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.
<b>Итого:</b>	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	
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:	2120	55,81	61,62	247,11	1782,01		0,88	60,02	171,86	14,36	654,46	960,09	265,53	17,48	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит. мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ккал	квал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с маслом сливочным	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
Булочка из творога со сливочным маслом	170/50	27,95	24,03	57,33	557,40		0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	№222 с6 2017 шк
Вязо 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
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	№386 с6 2016 шк
<b>Итого:</b>	560	34,84	36,44	92,24	837,00		0,28	14,26	206,18	1,91	490,59	551,16	87,35	5,33	
<b>ОБЕД</b>															
Пюре свежее	100	0,80	0,10	2,90	14,00		0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Сосискик Ленинградский на масле, вязо, 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	№87 с6 шк 2017
<b>Итого:</b>	350	14,44	12,75	17,26	181,00		0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,97	19,81	1,98	№243/332, СБ шк

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	Ккал									
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 Деци Плюс 2012г.			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
<b>ВСЕГО:</b>	955	32,45	30,67	137,20	905,51	0,40	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90				
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	2015	67,30	67,11	229,44	1742,51	0,69	7,33	647,53	968,88	199,89	13,23				

День 11 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	158,10	112,50	0,68	0,49	№3 сб 2017 шк			
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	137,45	301,03	1,00	3,52	№210 сб шк 2017			
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	18,94	15,66	0,00	1,59	№376,СБ 2017 шк			
Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	19,2	13,2	0,24	2,64	№386 сб 2016 шк			
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	9,50	32,50	0,85	0,60	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
<b>Итого:</b>	625	27,02	31,54	90,97	676,29	0,27	12,64	343,19	474,89	2,77	8,83				
<b>ОБЕД</b>															
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	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	63,11	66,55	2,40	0,97	№88/105 сб шк 2017			
Шницель куриный рубленый	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	46,02	104,10	0,22	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	2,84	74,63	0,39	0,64	№304 сб шк 2017			
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	21,34	3,44	0,76	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	0,84	2,34	стр 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	32,50	0,55	0,55	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
<b>ВСЕГО:</b>	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	170,08	421,04	5,20	6,67				
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО за 11 дней</b>	2091	59,99	67,43	232,15	1703,89	0,58	134,24	513,27	895,93	7,97	15,50				

День 12 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	8,10	22,50	0,62	0,38	№1 сб 2017 шк			
Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	132,50	208,78	0,46	1,54	№173 сб 2017 шк			
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	11,01	29,90	0,73	0,50	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	125,48	90,00	0,00	0,10	№379 шк 2017 сб			
Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	19,2	13,2	0,24	2,64	№386 сб 2016 шк			
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	9,50	32,50	0,85	0,60	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.			
<b>Итого:</b>	640	21,45	22,37	102,88	660,58	0,38	14,16	305,79	396,89	2,90	5,77				
<b>ОБЕД</b>															
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	23,00	42,00	0,10	0,60	№71 сб шк 2017			
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82	0,11	5,81	35,77	95,07	1,70	1,35	№108 сб шк 2017			
Тефтели из говядины (без риса) и	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	30,97	108,03	0,63	0,99	№278/2016г.			

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	ккал	ккал									
Каша гречневая рассыпчатая Нектар плодовой (розлиновой) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	3,6	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№302 сб шк 2017 №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198			0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
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		
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:	2091	57,24	54,01	248,78	1579,18	1,01	33,90	159,84	7,36	464,32	1025,90	380,95	19,77		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды	ккал	ккал										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом сливочным Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с молоком с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорт Итого:	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 №174 сб шк 2017 №378 сб шк 2017 №386 сб 2016 шк стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.		
	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			
	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			
	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			
	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:	615	21,60	21,93	99,86	673,25	0,20	13,63	82,80	1,88	229,29	272,50	69,86		5,51	
	ОБЕД Помидоры свежие порционно Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы Рыба запеченная с луком Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Итого:	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  ТТК №312 сб шк 2017 №349 сб шк 2017 стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
		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	
		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	
		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	
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			
60		3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34			
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:		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		
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:		2095	57,07	53,34	227,70	1580,63	0,97	72,05	133,17	11,88	440,62	836,39	261,65	14,40		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды	ккал	ккал										
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром и маслом сливочным Каша манная молочная с маслом сливочным Ябло вареное Каша с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорт Итого:	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 №181 сб 2017 шк №209 сб шк 2017 №382 сб шк 2017 №386 сб 2016 шк стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.		
	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			
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448			
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
	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:	670	24,65	26,42	93,24	698,37	0,30	14,86	233,90	2,47	493,29	476,25	75,89		5,63	
	Салат из свежих овощей с маслом растительным Рассольник Домашний с куриными	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 №05 сб шк 2017
		250/11/20	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56		1,77	



Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	кал	ккал									
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	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	0,38	т.т. №65Д от 09.06.2018г
Масляные 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	1,28	№202 сб шк 2017
Компот из яблок	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12'	0,41	1,59	№348 сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	2,64	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	2,64	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
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	8,22	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2136	56,29	58,62	223,95	1640,44	0,75	43,35	284,38	9,47	653,14	929,61	197,88	13,85	13,85	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	кал	ккал									
День 15 - ый															
Завтрак															
Бутерброд с маслом сливочным	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 из творога со ступенным молоком	180/30	36,09	26,23	38,78	535,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	т.т. №761 от 23.11.23г	
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	№386 сб 2016 шк	
Итого:	570	39,28	34,93	91,15	778,86	0,20	12,96	142,60	6,01	426,82	527,14	74,80	5,89		
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 картошкой 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	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	т.т. №225 от 17.05.2019г	
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	3,6	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб шк 2017	
Нектар плодовой (яблони)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	0,00	0,00	0,84	12,6	12,6	7,2	2,52	№189 сб 2017 шк	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	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	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34		
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:	1990	70,51	66,64	231,33	1746,67	0,62	34,89	196,66	10,59	601,73	871,55	199,05	16,23		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	кал	ккал									
День 16 - ый															
Завтрак															
Бутерброд с маслом сливочным	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	
Ваша кулрузная молочная (вязан)	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	№309 сб шк 2016	
Милки 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	т.т. №656 от 28.04.2020	
Софлейный 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	№386 сб 2016 шк	
Варен 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	660	21,82	29,00	108,18	710,96	0,31	14,26	103,94	2,73	309,36	338,71	75,40	5,88		
Обед															
Варен высшего сорт 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	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Сi	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры										
Салат из свежих отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	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	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 сб 2017 шк
Выпечка: рыбные из минтая с маслом сливочным	90/10	12,96	11,83	15,91	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	тте№89от5.02.24г
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	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	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	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дефин Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дефин Плюс 2012г.
Итого:	966	30,42	30,73	132,32	0,53	46,08	41,60	11,09	247,78	537,33	159,74	8,85	
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	
ВСЕГО:	2126	52,24	59,73	240,50	0,84	60,34	145,54	13,81	557,14	876,04	235,14	14,73	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Сi	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры										
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 сб 2017 шк.
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	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	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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016 шк
Багон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Дефин Плюс 2012г.
Итого:	625	28,10	32,52	91,07	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
ОБЕД													
Салат из фасоли с/с с кукурузой, к/с и огурцом соевых	100	10,92	11,72	27,10	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	тте №33 от сб 03.20г
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№97 шк 2017 сб
Куриная грудка запеченная под сыром с овощами	120	8,28	3,41	27,00	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	тте от 30.06.21г
Рагу овощное	200	3,46	14,72	17,06	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	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	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дефин Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дефин Плюс 2012г.
Итого:	990	35,76	35,74	158,46	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31	33,13	
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:	2115	63,86	68,26	249,53	1,20	52,22	613,08	13,80	812,22	1393,28	329,48	41,67	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры										
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом сливочным	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 сб 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочное	220/5	6,41	5,10	41,31	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	тте №7Д от 29.11.21г
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016 шк

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 сб шк 2017
Помидоры свежие порционно	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 сб 2017 шк
Сул гороховый на масле бульонес	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 сб 2017 шк
Гренки	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ЛК от 22.04.21г
Цлов из говядины	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 Деши
Компот из яблок и яблок	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	Приос 2012г.
Хлеб ржаной	920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,57	33,14	0,00	0,00	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	Приос 2012г.
Хлеб пшеничный	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	2055	59,55	59,20	258,71	1723,59	0,86	47,78	100,68	100,68	11,88	464,12	918,71	251,32	15,69	
Вода питьевая ПЭТ	37220,00	1075,37	1101,73	4249,62	30443,33	14,92	1092,61	4579,99	4579,99	206,54	10368,25	17442,86	4351,28	311,81	
ВСЕГО:	2068	59,74	61,21	236,09	1691,30	0,83	60,70	254,44	254,44	11,47	576,01	969,05	241,74	17,32	
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ															
В среднем на 1 учащегося в день															