

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Средней школы №15

И.А. Серикмбетов



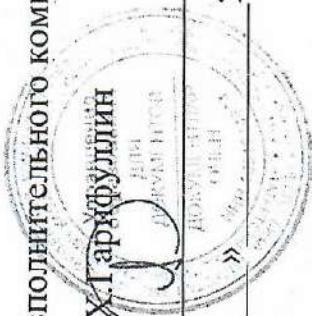
« _____ » 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« _____ » 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« _____ » 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания для учащихся от 7 до 12 лет
г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал									
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	
Сыр голландский порционно	25	6,58	6,65	0,00	85,83	0,01	0,18	52,50	0,10	250,00	150,00	13,75	0,18	№15 сб 2017 шк	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№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 (Яблоко)	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	
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.	
Итого:	589	20,20	24,03	82,71	626,58	0,29	13,72	130,00	1,93	452,55	403,79	82,85	6,01		
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 сб шк 2017	
Щи из свеклы капуста с картофелем, со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	108,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 сб 2017шк	
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	28,73	29,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	тк №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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	740	25,70	35,23	111,39	787,72	0,35	40,25	39,10	7,53	147,40	365,90	110,22	10,30		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1829	45,90	59,26	194,10	1414,30	0,64	53,97	169,10	9,46	599,95	769,69	193,07	16,31		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 сб шк 2017	
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017	
Каша 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	
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.	
Итого:	530	23,23	24,88	82,95	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09		
ОБЕД															
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017	
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 сб шк 2017	
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017	
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	тк 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	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	800	29,22	26,40	111,51	790,10	0,32	14,25	0,00	6,07	122,84	385,74	103,83	8,03		

ВСЕГО:		1830	52,45	51,28	194,46	1445,33	0,66	16,80	229,22	8,35	598,06	942,38	212,36	12,12
Наименование блюд 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										
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 №223 СБ 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №376 сб 2017 шк №386 сб 2016
Запеканка из творога с молоком стученным	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	0,09	0,61	109,20	0,70	271,52	320,24	38,50	1,04	
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	
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	
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	
Итого:	560	28,82	28,19	85,78	749,60	0,21	12,80	178,34	2,28	328,77	401,50	70,14	6,15	
ОБЕД														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017 №96 сб 2017 шк №229 сб 2017 шк №312, 139 шк 2017 сб №388 шк 2017 сб
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	4,07	7,56	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	
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	
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	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	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дани Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дани 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	25,67	26,34	113,62	806,85	0,44	139,13	37,86	6,76	277,98	492,52	143,05	6,32	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1931	54,49	54,53	199,40	1556,45	0,65	151,94	216,19	9,04	606,76	894,02	213,20	12,48	

ВСЕГО:		1830	52,45	51,28	194,46	1445,33	0,66	16,80	229,22	8,35	598,06	942,38	212,36	12,12
Наименование блюд 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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с 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 ТТК №7Д №379 шк 2017 сб №386 сб 2016 стр 134 табл. 6 Дани Плюс 2012г,
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,63	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	
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	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
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	
Итого:	609	18,30	19,26	87,05	632,30	0,26	14,27	120,82	1,88	431,12	387,75	76,95	4,55	
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 сб шк 2017 №113,105 шк 2017 сб ТТК №862 от 5.02.24г №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дани Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дани Плюс 2012г,
Суп - паща 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	
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,61	19,53	37,88	361,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	
Нестар плодовой (разлиной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
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	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:	750	25,66	26,94	112,07	787,47	0,26	33,50	47,07	4,09	128,03	339,32	93,37	8,14	

ВСЕГО:		1859	43,96	46,20	199,12	1419,77	0,52	47,77	167,89	5,97	559,15	727,07	170,32	12,69	
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									
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	
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№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 (яблока)	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	
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 Деян Плюс 2012г.	
Итого:	560	20,12	24,18	79,61	583,30	0,24	12,93	372,57	2,46	202,90	342,34	49,54	7,56		
ОБЕД															
Салат из свежей отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб 2017 шк	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	8,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97/105 шк 2017 сб	
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	тк №889 от 5.02.24г	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	тк от 17.11.2023г	
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	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 Деян 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 Деян Плюс 2012г.	
Итого:	804	28,72	26,30	132,11	823,11	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1864,00	48,84	50,47	211,72	1406,41	0,64	28,07	383,23	11,71	364,19	762,12	170,50	15,00		

ВСЕГО:		1859	43,96	46,20	199,12	1419,77	0,52	47,77	167,89	5,97	559,15	727,07	170,32	12,69	
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									
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	
Каша кукурузная молочная (вязкая)	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№309 сб 2016 шк	
Валеры 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	
Каша 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 (яблока)	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	
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 Деян Плюс 2012г.	
Итого:	590	18,37	20,80	98,80	670,74	0,30	14,31	104,64	2,65	301,78	333,62	74,84	5,81		
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 сб шк 2017	
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 шк 2017 сб	
Плов из куриной грудки	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб	
Нектар плодовой (разморожен)	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	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 Деян 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 Деян Плюс 2012г.	
Итого:	790	25,95	26,33	120,42	819,45	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:	1880,00	44,32	47,13	219,22	1490,19	0,73	49,41	149,64	6,97	427,08	747,01	208,05	14,24		

День 7 - ой

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	угл-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром и с 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	180/20	35,34	26,21	33,10	509,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	тк №761 от 23.11.23г	
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	
Итого:	575	42,23	38,82	79,61	803,70	0,31	14,77	225,80	10,08	561,15	880,08	124,00	7,94		
ОБЕД															
Огуры соленые (луг 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 Сб шк 2017	
Суп гороховый с мясными фрикадельками и грибами	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 шк 2017 сб	
Колбаса 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 шк 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	тк №829 от 22.12.23г	
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	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 Дели 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 Дели 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		
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:	1889	77,38	70,11	215,34	1763,39	1,01	48,44	210,32	24,69	702,80	1397,20	285,46	17,43		

День 8 - ой

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	угл-ды	Ккал	Ккал									
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	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017	
Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,20	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	
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.	
Итого:	605	21,27	23,81	82,47	654,90	0,30	14,02	191,10	2,50	293,76	400,23	73,25	6,47		
ОБЕД															
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016 дошк	
Суп крестьянский с пшеничной крупой и курином бульоне	200	3,58	10,34	14,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 сб 2017 шк	
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	12,92	35,21	355,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	№143/2017г. №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	тк от 17.06.21г	
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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	750	26,03	27,41	111,41	798,26	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1855	47,30	51,22	193,88	1453,16	0,74	41,90	232,80	8,55	448,07	739,40	177,63	14,79		

День 9 - 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	Ккал									
ЗАВТРАК															
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 пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	5,65	33,30	222,60	0,17	1,05	36,20	0,14	123,33	164,73	42,84	1,10	№173 сб 2017 шк	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020	
Чай с молоком с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб шк 2017	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016	
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.	
Итого:	640	19,62	21,14	99,59	716,54	0,34	13,83	144,84	2,30	380,36	388,20	90,48	6,38		
ОБЕД															
Салат из свежих с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб шк 2017	
Борщ из свежей капусты с картофелем, маслом лтнца, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	19,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 сб шк 2017	
Биточки рыбные	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	ТТК №889 от 5.02.24г	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№512 сб шк 2017	
Нектар шоловый (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	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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.	
Итого:	820	28,49	30,87	120,54	862,10	0,45	38,79	24,28	9,72	219,38	474,99	142,87	9,42		
Вода питьевая ПЕУТ	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:	1960	48,11	52,01	220,13	1578,64	0,79	52,62	169,12	12,01	599,74	863,18	233,35	15,80		

День 10 - 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	Ккал									
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	
Пудинг из творога со стученым молоком	120/30	20,39	16,98	45,48	416,40	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 сб 2017 шк	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016	
Итого:	510	27,28	29,39	80,39	696,00	0,24	14,15	164,48	1,60	426,98	456,41	75,26	4,80		
ОБЕД															
Отурица свежая	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017	
Расолыник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	9,57	9,94	102,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№87 сб шк 2017	
Бедстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	13,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245/532, СБ шк 2017	
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	ТТК от 17.11.23г	
Компот из яблома и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК от 22.04.21г	
Итого:	760	16,53	16,53	76,00	576,66	0,18	12,74	16,90	2,85	68,59	140,04	55,91	3,92	стр 144 табл. 6 Деся Плюс 2012г.	

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
													8	0,44
ВСЕГО:	815	29,16	26,72	118,51	790,66	0,33	26,90	4,48	134,29	360,03	94,29	6,80		
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 10 дней	1825	56,45	56,11	198,90	1486,66	0,57	191,38	6,09	561,27	816,43	169,55	11,60		

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										
ЗАВТРАК														
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
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 сб 2017 шк
чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№386 сб 2016
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.
Итого:	575	22,99	27,19	79,70	613,76	0,23	12,55	396,07	2,52	308,83	399,63	53,95	7,95	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 сб дошк 2016
Щи из свежей капусты с картошкой, с куриными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	7,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88/105 сб шк 2017
Шницель куриный рубленый	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 сб дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46	0,03	0,00	11,98	0,31	2,08	61,84	16,34	0,53	№304 сб шк 2017
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	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	814	28,18	29,64	118,53	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	1889	51,17	56,83	198,23	1473,87	0,50	129,04	466,64	6,89	455,05	746,24	136,12	13,57	

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										
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
Каша геркулесовая молочная	150	4,10	3,91	25,13	140,70	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29	№173 сб 2017 шк
Бананы 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
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
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.
Итого:	610	18,35	18,79	95,71	632,44	0,35	14,02	100,24	2,82	283,71	362,09	96,90	5,51	
ОБЕД														
Огуры свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	14,96	15,12	136,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 сб шк 2017
Тертельни 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	№278/2016г,366/2016г
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	№302 сб шк 2017
Настар 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	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.

Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:	1921	49,93	46,81	220,02	0,88	28,60	153,41	6,59	416,65	896,89	325,46	17,59											

День 13 -ый Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угль-ды										
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
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб шк 2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№386 сб 2016
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 Депп Плюс 2012г.
Итого:	595	18,32	18,80	93,58	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45	
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 сб шк 2017
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	9,07	19,26	164,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 сб шк 2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 сб шк 2017
Компот из 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	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 Депп Плюс
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 Депп Плюс 2012г.
Итого:	830	29,32	26,75	111,60	787,98	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:	1925	47,64	45,55	205,18	1420,88	0,82	58,08	122,78	9,90	396,02	725,50	225,34	12,78	

День 14 -ый Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угль-ды										
ЗАВТРАК														
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
Каши манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 сб 2017 шк
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№382 сб шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№386 сб 2016
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр. 134 табл. 6 Депп Плюс 2012г.
Итого:	600	21,72	24,10	79,87	602,60	0,25	14,57	229,40	2,03	456,65	434,45	68,22	5,28	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017
Рассольник Домашний с куриными припеделками, со сметаной	200/1/10	3,93	7,93	14,39	180,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 сб шк 2017
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК №65Д от 09.06 2018г.
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб шк 2017

Компот из яблок	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	19,96	8,12	0,41	№348сб шк 2017 стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	14,50	23,50	1,95		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	8	26	0,44		
Итого:	814	25,66	26,53	111,68	796,41	0,38	20,37	132,09	380,73	98,99		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1914	47,38	50,63	191,55	1399,01	0,63	34,94	588,74	815,18	167,20		

День 15 - ый
Наименование блюда и продуктов

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										
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 стуженым молоком	180/20	35,34	26,21	33,10	509,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	№219 сб 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№386 сб 2016
Итого:	560	38,53	34,91	79,57	752,86	0,19	12,86	142,60	6,01	395,12	504,24	71,40	5,87	
ОБЕД														
Отурум свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Суп-лапша домашняя с картошкой на курином бульоне	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№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	0,00	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК №225 от 17.05.2019г
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 сб шк 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	780	28,24	29,29	120,64	853,82	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	0,00	
ВСЕГО:	1840	66,77	64,20	200,21	1606,68	0,56	30,69	194,16	9,73	549,94	790,46	178,55	15,24	

День 16 - ый
Наименование блюда и продуктов

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										
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
Каша кукурузная молочная (вязкая)	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№309 сб 2017 шк
Видня 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
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№386 сб 2016
Ватон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	610	18,36	19,67	97,17	652,74	0,28	14,02	100,24	2,65	275,34	301,06	67,50	5,47	
ОБЕД														
Салат из свежых отварной с зеленым горошком т/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 сб 2017 шк
Щи из свежей капусты, с картошкой, с маслом сливочным, со сметаной	200/1/10	3,87	7,64	6,76	109,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 сб 2017 шк
Виточка рыбные на миндале с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	0,07	0,59	28,46	4,57	65,89	168,41	37,03	1,32	ТТК №890 от 5.02.24г
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 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	816	26,09	27,00	113,27	802,16	0,44	36,49	40,66	9,08	207,11	453,52	132,19	7,31	
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:	1976	44,45	46,67	210,43	1454,90	0,72	50,51	140,90	11,73	482,46	754,58	199,69	12,78	

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									
ЗАВТРАК															
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	
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№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 (Яблокт)	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	
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	555	23,07	24,89	79,61	582,40	0,23	13,03	404,07	2,18	349,10	419,34	55,19	7,42		
ОБЕД															
Салат из фасоли 1/с с кукурузой 1/с и огурцов соленых	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 №331 от 6.03.20г	
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,21	4,12	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 шк 2017 сб	
Куриная грудка, запеченная под сыром с овощами (80/40)	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 от 30.06.21г	
Рагу овощное	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 шк	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб шк 2017	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,30	1,95	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	860	29,16	28,82	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1915	52,23	53,71	213,27	1523,60	0,90	46,81	499,69	10,92	709,98	1122,75	257,78	37,72		

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									
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	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №7Д от 29.11.21г	
Каша 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 (Яблокт)	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	
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.	
Итого:	594	18,82	18,94	88,68	598,80	0,27	14,45	93,72	1,82	307,56	332,31	76,04	4,79		
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 сб шк 2017	
Суп гороховый на мясном бульоне, с гречами	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 сб шк 2017	
Плов из говядины	50/150	17,75	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 сб 2017 шк	
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 от 21.04.21г	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-дыд	ккал	ккал									
Хлеб рисной	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 Дели 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 Дели 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:	1854	49,53	48,82	222,02	1497,74	0,73	35,91	93,72	9,60	414,74	795,37	210,43	13,52		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-дыд	ккал	ккал									
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	
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	120/30	20,39	16,98	45,48	416,40	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 сб 2017 шк	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк	
Фрукты свежие (Яблоко)	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	№389 сб 2017 шк	
Итого:	560	26,01	26,63	94,45	759,20	0,24	12,75	169,22	2,33	305,01	377,41	70,86	6,44	№386 сб 2016	
ОБЕД															
Огуры свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017	
Борщ со св капустой, картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	10,96	9,98	121,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82 сб 2017 шк	
Шницель куриный рубленый	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 сб дошк 2016	
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	№302 сб шк 2017	
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк	
Хлеб ржаной	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	791	32,78	26,48	117,01	808,21	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:	1851	58,79	53,11	211,45	1567,41	0,70	31,96	219,41	6,27	472,96	878,48	292,45	18,55		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-дыд	ккал	ккал									
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	
Каша 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 сб шк 2017	
Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб	
Фрукты свежие (Яблоко)	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	
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	584	19,76	22,50	79,62	595,87	0,28	14,02	191,10	2,16	289,96	387,23	70,65	6,23		
ОБЕД															
Огуры соленые (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	№ 21 сб 2017 шк	
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№98 сб 2017 шк	
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	ТТК №762 от 24.11.22г	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 шк	
Хлеб ржаной	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	731	29,82	30,95	112,18	790,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
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	
ВСЕГО:	1815	49,58	53,46	191,80	1386,18	0,82	30,75	193,30	10,50	424,43	953,88	276,81	15,85	

День 21 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,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	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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 шк 2017	
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	№377 сб 2017 шк	
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	№386 сб 2016	
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.	
Итого:	610	18,94	20,93	91,82	662,70	0,30	14,97	156,52	5,94	338,41	600,19	114,97	7,81		
ОБЕД															
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017	
Суп картофельный на мясном бульоне с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 сб шк 2017	
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017	
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	ТК от 17.11.23г	
Компот из яблок	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 сб шк 2017	
Хлеб рисовой	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56		
Вода питьевая 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 21 день	1913	50,75	54,03	219,32	1527,90	0,68	28,47	156,52	12,86	470,06	1044,52	224,79	16,38		
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	39485	1087,42	1112,13	4329,74	31302,96	14,88	1023,94	4617,56	205,57	10848,12	18182,35	4528,10	328,56		
В среднем на 1 учащегося в день	1880	51,78	52,96	206,18	1490,62	0,71	48,76	219,88	9,79	516,58	865,83	215,62	15,65		