

«СОГЛАСОВАНО»

« » 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



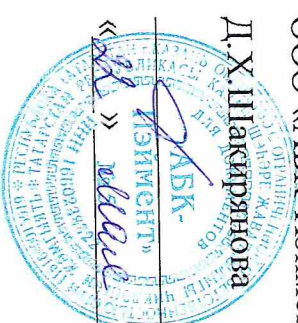
« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шарипова



« » 2025 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

Лист 3 - нй															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	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	
	60/20	11,60	9,27	18,41	203,40	0,05	0,31	54,60	0,35	135,76	160,12	19,25	0,52	№223 СБ 2017 шк	
	150/4	8,20	10,99	28,28	172,01	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	№173 СБ 2017 шк	
	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 с6 2017 шк	
Чай с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк	
Фрукты свежие (Яблоки)	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 Диет Пинос 2012г.	
Батон нарезной	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:	644	26,74	30,41	109,76	750,07	0,22	12,50	123,74	2,79	202,51	273,88	57,40	6,23		
Обед	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 с6 шк 2017	
	250/10/10	7,67	10,88	12,42	151,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№96,с6 2017 шк	
	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 с6 2017 шк	
	200	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 с6	
Пюре картофельное	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 с6	
Напиток из плодов шиповника														стр 144 табл. 6 Диет Пинос 2012г.	
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 134 табл. 6 Диет Пинос 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
Итого:	950	31,79	32,72	136,23	952,32	0,55	153,36	37,86	7,83	294,24	542,03	164,84	7,44		
ВСЕГО:	1594	58,53	63,12	245,99	1702,39	0,77	165,86	161,59	10,62	496,75	815,91	222,23	13,66		

День 4 - ый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угле- ды	Ккал									
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 шк
														ТТК №7Д
	220/5	12,41	8,10	41,31	250,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	№379 шк 2017 с6
	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	№338 с6 2017 шк
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	стр 134 табл. 6 Диет Пинос 2012г.
Батон нарезной	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:	650	26,08	24,82	100,29	694,12	0,28	14,46	127,78	1,90	457,56	418,79	84,39	4,71	
ОБЕД	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 с6 шк 2017
	250/10	8,20	9,48	22,65	251,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113,288 шк 2017 с6
	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 стр 05.02.2024г
	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
	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 Диет Пинос 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Диет Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный														
Итого:	850	32,27	32,46	135,29	959,52	0,31	29,85	62,57	5,36	156,89	389,17	103,33	8,71	
ВСЕГО:	1500	87,6,08	87,4,82	950,29	1544,12	0,59	864,46	977,78	851,90	1307,56	1268,79	934,39	854,71	

День 5 - ый														Сборник рецептур
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	Утробод 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 с6 2017 ук
	Умлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 с6 2017 ук
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/4	8,55	7,21	31,98	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 с6 2017 ук
	Чай с молоком и 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 С5 ук 2017
	Фрукты свежие (5блоки)	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон нарезной	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 Делии Плюс 2012г.
Итого:	669	22,62	24,89	100,77	683,12	0,71	13,52	221,39	2,31	253,42	342,41	65,81	7,49	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 ук
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/10	4,54	8,37	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97, 297 ук 2017 с6
Терфени мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,50	177,32	179,59	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	тте№758сг23, 11.2023г
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	№203 с6 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 с6 2017 ук
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 Делии 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 Делии Плюс 2012г.
Итого:	955	33,54	32,33	168,33	977,15	179,98	20,20	30,66	11,01	189,18	481,11	143,35	8,88	
ВСЕГО:	1624	56,16	57,21	269,10	1660,27	180,69	33,72	252,05	13,32	442,60	823,52	209,15	16,37	

День 6 - 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 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 шк
	180/4	11,90	10,19	35,91	270,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 с6 2017 шк
	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
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
	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 Делии Плюс 2012г.
Итого:	594	22,54	24,05	96,52	680,90	0,26	14,45	77,72	1,97	311,18	328,31	70,99	5,56	
ОБЕД	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 с6 шк 2017
	250/10	5,85	10,49	13,51	191,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 шк 2017 с6
	250	22,17	30,49	48,64	507,40	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 с6
	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
	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 Делии Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Делии Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	850	37,23	43,04	130,59	1023,47	0,48	34,68	45,00	4,96	135,77	440,14	141,47	8,99	
Итого:	1444	59,77	67,09	227,11	1704,37	0,74	49,13	122,72	6,93	446,95	768,45	212,46	14,55	
ВСЕГО:														

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	30/15/10	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
	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	ТР№6763 от 23.11.2023г
	180/4	6,74	7,47	31,34	174,44	0,16	0,93	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 Сб шк 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, шк
	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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	569	27,41	24,25	98,18	696,74	0,49	3,70	255,30	10,81	654,18	1036,61	155,40	6,82	
ОБЕД	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	№70 Сб шк 2017
	250/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	19,03	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119 шк 2017 сб
	100	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	-40,00	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	ТР№847 от 4.01.2024г
	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	0,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	ТР№829 от 22.12.2023г
	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 Дени 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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	920	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	-18,77	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	
ВСЕГО:	1489	67,47	59,55	252,30	1786,26	1,30	42,26	236,53	27,36	818,23	1628,49	341,04	17,79	

День 8 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
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	200/5	9,89	12,90	36,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	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	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	655	24,70	27,23	96,21	721,40	0,34	14,26	194,80	2,66	329,85	454,80	84,33	7,05	
ОБЕД														
Зеленый горошек (дол.гарнир)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016 дошк
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	5,57	6,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 сб шк 2017
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	ТР№988 от 20.02.2025г
Напиток из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	ТР№555от 3.06.2022г
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 Дени 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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	860	30,21	31,30	143,96	921,63	0,54	24,24	58,40	7,37	175,18	401,29	121,48	10,05	
ВСЕГО:	1515	54,90	58,53	240,17	1643,03	0,88	38,50	253,20	10,03	505,03	856,09	205,81	17,11	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник	
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	рецептур
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	
	150/3	9,11	8,32	26,59	181,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 ук	
	50	7,45	23,00	37,00	370,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК №374 стр 26, 10.2023г	
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ ук 2017	
	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 нарезной	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 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	608	27,03	45,86	118,28	945,80	0,19	13,50	90,60	1,65	348,07	306,52	62,76	6,03		
ОБЕД	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 сб ук 2017	
	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 сб ук 2017	
	75/25	10,68	8,98	16,21	170,20	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	ТТК №930 стр 20.03.2024г	
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 сб ук 2017	
	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	
Сок	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 Плюс 2012г.	
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	960	31,21	39,01	142,19	1010,37	0,51	46,01	24,28	11,55	253,34	535,21	166,17	10,83		
Итого:	1568	58,24	84,87	260,47	1956,17	0,70	59,50	114,88	13,20	601,41	841,72	228,93	16,86		

День 10 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
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 ук
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/3	3,85	2,12	26,34	156,50	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	№175 сб 2017 ук
Пудинг из творога со ступенным молоком	75/25	10,20	8,49	22,74	208,20	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 сб 2017 ук
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 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 сб 2017 ук
Батон нарезной	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 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	643	23,19	23,89	99,41	722,90	0,36	15,02	193,80	2,22	551,53	615,46	112,65	5,88	
ОБЕД														
Осудина свежая (донгаршир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб ук 2017
Рассольник ленинградский на бульоне из говядины, со сметаной	250/10	2,28	12,69	12,34	183,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№96 сб ук 2017
Бефстроганов 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, СБ ук 2017
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№203 сб 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 сб 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
ВСЕГО:	905	31,87	31,70	131,98	942,91	0,39	14,69	46,90	5,37	138,41	381,75	102,57	8,10	
ИТОГО за 10 дней	1548	55,06	55,59	231,39	1665,81	0,76	29,70	240,70	7,59	689,94	997,20	215,22	13,98	

День 11 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		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 шк
	150/5	6,11	6,12	28,99	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк
	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
	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
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)														срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Батон нарезной	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:	653	23,05	26,81	95,88	680,96	0,70	13,15	244,89	2,37	359,34	399,70	70,22	7,88	
ОБЕД	50	1,03	1,46	4,90	36,80	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 сб доук 2016
	250/10/10	5,53	7,90	10,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88, 105 сб шк 2017
	75/25	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	треб№93от 01.03.2025г
	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 сб шк 2017
	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
Напиток из шиповника														срп 144 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
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	срп 134 табл. 6 Делит 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	
ВСЕГО:	915	32,50	33,08	136,38	969,18	0,31	119,64	78,60	5,16	161,73	390,70	95,96	6,39	
ИТОГО за 11 дней	1568	55,55	59,89	232,26	1650,14	1,00	132,78	323,49	7,53	521,07	790,40	166,18	14,27	

День 12 -ый

День 12 - в/й															Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		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 №182 сб 2017 шк №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.	
Каша геркулесовая молочная	180	13,52	10,32	38,16	294,84	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29		
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	19,2	13,2	10,8	2,64		
Батон нарезной	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:	590	23,25	23,05	97,14	687,44	0,30	14,02	71,10	2,10	272,70	332,19	88,32	5,01		
ОБЕД															
Овощи свежие (доп.парин)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017	
Суп картофельный с клецками, с куриными фрикадельками	250/10	5,75	18,88	18,87	207,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108, 297 сб шк 2017	
Терфени из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280сб шк 2017	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№302 сб шк 2017	
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Делит Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.	
Итого:	900	35,39	32,59	144,65	953,60	0,63	14,73	57,38	4,42	146,20	608,02	266,43	13,70		
Итого:	1490	58,63	55,64	241,79	1641,04	0,93	28,75	128,48	6,51	418,89	940,20	354,74	18,71		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.г	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 сб 2017 шк
	200/5	14,90	12,60	34,89	287,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	0,59	№174 сб шк 2017
	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
	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
	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 Делии Плюс 2012г.
Итого:	615	22,92	23,73	99,86	683,25	0,20	13,63	82,80	1,88	229,29	272,50	69,86	5,51	
ОБЕД	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
	250/10	7,83	10,40	31,57	232,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	№102 сб шк 2017г.
	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,33	0,84	треб935 стр23.04.2024г.
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 сб шк 2017
	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
Итого:	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 Делии Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Делии Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	930	34,92	32,43	135,94	953,38	0,74	45,92	50,37	9,65	204,33	550,89	181,79	8,44	
Итого:	1545	57,84	56,15	235,80	1636,63	0,95	59,55	133,17	11,53	433,62	823,39	251,65	13,95	
ВСЕГО:														

Наименование блюд 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										
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 шк
	200/5	6,99	6,97	38,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№181 сб 2017 шк
	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
	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
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Итого:	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 Делии Плюс 2012г.
ОБЕД	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
	250/10	6,85	14,05	21,93	273,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№95 сб шк 2017
	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	треб651 вкт от 09.06.2018г.
	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	№203 сб шк 2017
	200	0,35	0,08	17,87	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348сб шк 2017
Итого:	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 Делии Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Делии Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	915	31,94	32,21	134,18	955,17	0,45	20,28	50,48	6,50	145,09	438,74	110,15	7,85	
Итого:	1585	58,60	58,63	233,42	1653,54	0,75	35,14	284,38	8,97	638,38	914,99	186,04	13,49	
ВСЕГО:														

Лист 13-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 рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Утроброд 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 молотая с маслом сливочным	150/5	6,54	8,60	31,21	201,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017
Утроинки из творога с молоком ступенным	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	ТРК№763 от23.11.2023г
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Дени Плюс 2012г
Итого:	595	22,49	23,67	99,39	680,96	0,33	13,58	173,70	7,07	510,30	688,97	108,55	7,98	А.00
ОБЕД														
Оурулы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	7,48	20,92	16,09	202,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 сб 2017 шк
Фрикассе из отварной куриной грудки с овощами	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	ТРК№225от17.05.2019г
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	3,6	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб шк 2017
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	0,00	0	0,18	12,6	90,00	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	28,20	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дени 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 Дени Плюс 2012г
Итого:	870	35,74	47,04	143,40	1047,31	0,41	26,31	41,56	4,26	169,90	318,48	120,75	9,97	
ВСЕГО:	1465	58,23	70,71	242,79	1728,27	0,74	39,89	215,26	11,32	680,20	1007,45	229,30	17,95	

День 16 -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 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 молотая	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 сб шк 2017
Круассан	50	7,45	23,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК №34 от 26.10.2023г
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Дени Плюс 2012г
Итого:	660	24,85	47,05	131,44	981,82	0,26	14,26	74,80	2,00	298,35	308,81	66,81	5,38	
ОБЕД														
Салат из свежей отварной 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
Шпа из свежей капусты, с картофелем,с мясными приправами, со сметаной	250/10/10	7,22	11,14	12,34	159,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№887105 сб 2017 шк
Биточки рыбные из минтая	100	11,87	9,98	18,02	189,12	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	ТРК№581 от1.09.2021г
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дени 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 Дени Плюс 2012г
Итого:	960	32,33	32,28	138,43	937,14	0,52	46,02	20,66	10,54	239,39	517,28	155,63	8,69	
ВСЕГО:	1620	57,18	79,33	269,86	1918,96	0,78	60,28	95,46	12,54	537,74	826,09	222,44	14,07	

сентябрь 17 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Вл, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержимое рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК Уттерборд с маслом сливочным Саха янчезаа молочная с маслом сливочным Умлет натуральный Най с молоком и сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Затон нарезной	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
	150/3	8,96	6,30	27,25	195,30	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№174 с6 шк 2017
	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 с6 2017 шк
	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
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Итого:	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
ОБЕД Оуруцы свежие (долгларин) Суп картофельный на курином бульоне Куриная грудка запеченная под сыром с овощами (80/40) Рату из овощей Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 с6 шк 2017
	250	10,98	13,68	19,90	220,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№97 шк 2017 с6
	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	тгк№692 сг 20.02.2025г
	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 с6 2017 шк
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 шк 2017
Итого:	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	срп 144 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	940	31,54	33,07	135,61	954,09	0,50	43,05	100,82	7,61	320,88	565,37	153,11	28,50	
ВСЕГО:	1578	54,57	57,05	231,65	1638,89	1,25	56,57	342,21	10,24	581,72	960,04	228,46	36,49	

День 18 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Вл, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержимое рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК Бутерборд с сыром и маслом сливочным Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Булочка слобная Какао с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон нарезной	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
	200/5	5,28	9,20	47,58	213,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№182 с6 шк 2017
	50	7,05	9,30	16,80	209,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тгк№65 сг 1.11.2023г
	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Итого:	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
ОБЕД Помидоры свежие (долгларин) Суп картофельный с горохом, с грибами Плов на куриных грудках Напиток из изюма и яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 с6 шк 2017
	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№102 с6 2017 шк
	250	22,17	30,49	48,64	507,40	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 с6
	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	тгк№55 сг 2.06.2022г
	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	срп 144 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	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	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
ВСЕГО:	1550	64,48	74,14	279,88	1955,74	1,01	42,04	167,92	7,55	628,17	996,78	281,34	14,90	
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ		27588,00	1862,06	1954,75	5116,46	1045,03	1812,69	4415,11	1037,19	10781,91	17003,07	4930,36	1139,98	
В среднем на 1 учащегося в день		1533	103,45	108,60	284,25	58,06	100,70	245,28	57,62	598,99	944,62	273,91	63,33	