

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

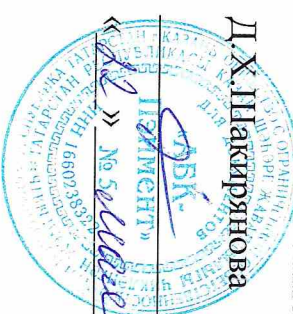
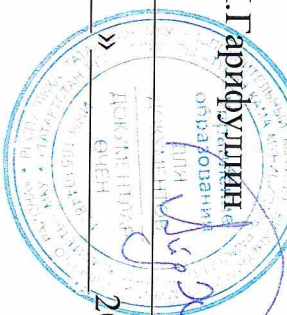
А.Х.Тарифуллин

Д.Х.Шакирянова

«__» 2025 г

«__» 2025 г

«__» № 566666 2025 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															Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	
ЗАВТРАК															
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 пшенная молочная с маслом сливочным	150/4	11,30	8,75	18,84	195,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ ук 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 ук 2017	
Чай с молоком и сахаром	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	
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	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.	
Батон нарезной															
Итого:	564	19,32	19,88	83,81	590,75	0,28	13,55	77,50	1,83	202,55	253,79	69,10	5,84		
ОБЕД															
Помидоры свежие (доп.гарнир)	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 ук 2017	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	5,47	5,46	28,68	148,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 сб 2017ук	
	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№233сорт23.12.19г	
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой															
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 ук	
	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	ср 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г.	
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный															
Итого:	730	27,59	36,05	118,01	825,32	0,35	37,75	39,10	7,46	146,00	363,30	108,22	10,21		
ВСЕГО:	1294	46,92	55,93	201,82	1416,07	0,64	51,30	116,60	9,29	348,55	617,09	177,32	16,05		

День 2- 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	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук
	180/5	4,05	5,91	34,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№182 сб ук 2017
	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб ук2017
	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
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Дени 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:	530	23,23	24,88	83,95	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09	
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 ук 2017
	200	1,58	3,87	17,69	102,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 сб ук 2017
	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	тк№963сорт04.08.24г
	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 сб ук 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 ук 2017
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	ср 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 134 табл. 6 Дени 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:	790	29,14	27,79	117,26	822,70	0,33	13,25	0,00	6,06	119,71	381,54	102,43	7,97	
ВСЕГО:	1320	52,37	52,67	201,21	1477,93	0,67	15,80	229,22	8,34	594,93	938,18	210,96	12,06	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											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 с6 2017 шк
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
	Каша Гречневая молочная с маслом сливочным	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
	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 с6 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	№338 с6 2017 шк	
Итого:	594	22,99	28,96	84,06	619,07	0,16	12,50	123,74	1,94	193,01	241,38	50,90	5,63		
ОБЕД	Помидоры свежие (доп.гарнир)	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
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	200/10/10	6,07	8,96	10,03	173,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 с6 2017 шк
	Рыба (минтай), 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 с6 2017 шк
	Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312 с6 2017 шк
Напиток из плодов 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 с6	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дем.Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Дем.Плюс 2012г.	
Итого:	831	27,16	27,70	120,69	824,65	0,46	145,63	37,86	7,05	271,18	480,32	144,65	6,41		
ВСЕГО:	1425	50,15	56,65	204,74	1443,72	0,62	158,13	161,59	8,99	464,19	721,70	195,55	12,04		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с 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 "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	5,63	3,04	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	№175 с6 2017 шк
	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 с6
	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
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	ср 134 табл. 6 Дем Плюс 2012г.
Итого:	609	19,30	19,76	87,05	632,30	0,26	14,27	120,82	1,88	431,12	387,75	76,95	4,55	
ОБЕД														
Огурцы 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 с6 шк 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,39	7,29	15,63	168,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113, 288 шк 2017 с6
	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	треб№65от 05.02.2024г.
	Сок	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	ср 144 табл. 6 Дем 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	ср 134 табл. 6 Дем Плюс 2012г.
Итого:	740	27,40	27,87	117,34	830,07	0,25	23,50	47,07	3,72	130,30	344,72	88,37	7,90	
ВСЕГО:	1349	46,70	47,63	204,39	1462,37	0,52	37,77	167,89	5,60	561,42	732,47	165,32	12,45	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом 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	№1 сб 2017 шк	
	Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	№210 сб 2017 шк	
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,11	5,99	26,79	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	№174 сб 2017 шк	
	Чай с молоком и 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	№378 Сб шк 2017	
	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	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
Итого:		518	19,70	23,19	83,82	594,10	0,67	1,52	221,39	2,07	234,22	329,21	55,01	4,85	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы 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 куриными фрикадельками	200/10	5,07	9,55	13,58	182,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97, 297 шк 2017 сб
	Тертени мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59	1023,00	0,41	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	треб75кор23.11.2023г
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06		0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№203 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 Дзем Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
Итого:	804	26,96	27,64	124,61	831,70	1023,32	14,96	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44		
ВСЕГО:	1322	46,66	50,82	208,43	1425,80	1024,00	16,48	232,05	11,32	395,51	748,99	175,97	12,28		

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	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
	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 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 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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	563	19,75	22,18	87,20	591,60	0,25	14,31	75,50	1,93	290,77	305,72	66,25	5,31	
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
	200/10	3,53	6,49	7,68	102,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 шк 2017 сб
	200	17,73	24,39	48,91	405,92	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб
	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
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	730	29,05	32,74	116,15	789,64	0,43	32,61	45,00	4,24	123,90	408,79	131,22	8,33	
ВСЕГО:	1293	48,80	54,92	203,35	1381,24	0,68	46,91	120,50	6,17	414,67	714,50	197,46	13,65	

День 7 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,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 треб№763 стр23.11.2023г №173 Сб шк 2017 №377 Сб 2017,шк стр 134 табл. 6 Дешн Пинос 2012г.
	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	
	150/4	11,30	8,75	18,84	195,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	
	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	
	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:	539	31,97	25,53	85,68	717,35	0,48	3,65	255,30	10,81	654,18	1036,61	155,40	6,82	
ОБЕД	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 Сб шк 2017 №119 шк 2017 сб треб№847 стр4.01.2024г треб№829 стр22.12.2023г №349 сб шк 2017 стр 144 табл. 6 Дешн Пинос 2012г. стр 134 табл. 6 Дешн Пинос 2012г.
	200/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	
	90	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	
	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	
	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	
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	800	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49	
ВСЕГО:	1339	67,13	56,82	221,41	1677,04	1,17	37,32	239,82	25,42	795,84	1553,73	316,86	16,31	

День 8 - ой															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	6,46	8,49	25,21	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017	
	Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03	0,04	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 Дешн Пинос 2012г.
Итого:	605	21,27	22,82	84,47	654,90	0,30	14,02	191,10	2,50	293,76	400,23	73,25	6,47		
ОБЕД															
Зеленый горошек (дип-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	50/150	14,16	12,92	35,21	355,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	треб988сб20.02.2025г	
Напиток из изюма 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	треб555сб 3.06.2022г	
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 Дешн Пинос 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 Дешн Пинос 2012г.	
Итого:	790	27,97	26,56	121,41	814,45	0,45	20,48	54,20	6,78	154,16	350,81	103,72	8,50		
ВСЕГО:	1395	49,23	49,38	205,88	1469,35	0,75	34,50	245,30	9,28	447,92	751,04	176,96	14,98		

Детей 9-ый	Наименование биопол и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержит	
			белки	жиры	угле-ды										Ккал	продукт
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 от 2017 инк		
	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 от 2017 инк		
	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 №734 от 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 от 2017 инк		
Чай с молоком и 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 от 2017 инк		
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.		
Батон нарезной	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																
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 от 2017 инк		
	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 от 2017 инк		
Борщ со свежей капустой с картофелем, с мясом птицы, со сметаной	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 от 20.03.2024г		
	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 от 2017 инк		
Биточки рыбные из минтая с овощами	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инк		
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.		
Итого:	830	27,54	32,47	122,49	861,30	0,45	38,79	24,28	9,72	219,38	474,99	142,87	9,42			
ВСЕГО:	1438	54,57	78,33	240,77	1807,10	0,64	52,29	114,88	11,37	567,45	781,50	205,63	15,45			

День 10 - ый														Сборник рецептур	
Наименование биод 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															
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 от 2017 инк	
	150/4	11,30	8,75	18,84	195,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92		№173 от инк 2017
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	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 от 2017 инк	
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45		№382 от инк 2017
Какао с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 инк	
Фрукты свежие (Яблоки)	613	28,39	29,65	80,49	682,85	0,38	15,03	193,98	1,72	529,72	593,64	110,96	5,72		
ОБЕД															
Орпуж свежие (долгарин)	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 от инк 2017	
	200/10	1,87	10,57	9,94	142,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76		№96 от инк 2017
Расоильник ленинградский на бульоне из говядины, со сметаной	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, от инк 2017	
Бефстроганов из отварной говядины	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,90	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№203 от инк 2017	
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	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 от 2017 инк	
	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 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	803	28,90	27,79	114,29	813,66	0,34	13,01	26,90	4,48	124,96	340,87	89,91	7,24		
ВСЕГО:	1416	57,29	57,44	194,78	1496,51	0,72	28,04	220,88	6,20	654,68	934,50	200,87	12,96		
ИТОГО за 10 дней															

День 11 - вый															
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											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 сб 2017 шк	
	150/3	6,11	5,99	26,79	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	
	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 Дистл Пинос 2012г.	
	Итого:	653	23,05	26,68	93,68	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 дистл 2016
		200/10/10	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
		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	тпс№993 от 01.03.2025г
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	
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	
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 Дистл Пинос 2012г.	
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дистл Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный		809	27,98	29,36	117,56	852,75	0,26	116,48	70,57	4,37	146,23	346,61	82,17	5,62	
ВСЕГО:		1462	51,03	56,03	211,23	1533,71	0,96	129,63	315,46	6,74	505,57	746,31	152,39	13,50	
ИТОГО за 11 дней															

День 12 – вый															
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 сб 2017 шк №182 сб 2017 шк №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дистл Пинос 2012г.	
	150	9,60	7,51	25,13	195,70	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29		
	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		
	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:	560	19,33	20,24	84,11	588,30	0,30	14,02	71,10	2,10	272,70	332,19	88,32		5,01
ОБЕД	Огурцы свежие (лом.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 №108, 297 сб шк 2017 №280сб шк 2017 №302 сб шк 2017 №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дистл Пинос 2012г. стр 134 табл. 6 Дистл Пинос 2012г.
	Супл картофельный с клецками, с крупными фрикадельками	200/10	5,04	14,96	15,12	142,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	
	Терфени из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	189,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	
	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	
	Сок	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
Итого:	801	31,50	28,01	124,07	822,65	0,54	13,58	53,17	3,76	129,82	530,60	227,15	12,02		
ВСЕГО:	1361	50,83	48,25	208,17	1410,95	0,84	27,60	124,27	5,86	402,51	862,79	315,47	17,03		

День 13-ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											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 с6 2017 шк
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	11,30	8,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 с6 шк 2017
	Чай с молоком и 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	№338 с6 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 Деми Плюс 2012г.
Итого:	595	19,32	20,00	93,58	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45		
ОБЕД	Помидоры свежие (доп. гарнир)	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
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	9,47	26,26	201,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 с6 шк 2017
	Рыба (минтай), 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	тгк№935 с723.04.2024г
	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 с6 шк 2017
	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	820	29,21	27,97	118,22	822,58	0,63	42,05	41,46	7,96	178,16	465,84	157,13	7,24		
ВСЕГО:	1415	48,53	47,96	211,80	1455,48	0,83	55,58	122,78	9,83	394,62	722,90	223,34	12,69		

День 14-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
					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 с6 2017 шк №181 с6 2017 шк №209 с6 шк 2017 №382 с6 шк 2017 №338 с6 2017 шк
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,96	3,23	34,26	137,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	
	Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
	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	
	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	
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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	600	24,12	22,10	84,87	609,60	0,25	14,57	229,40	2,03	456,65	434,45	68,22	5,28		
ОБЕД	Овурпы 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 с6 шк 2017 №95 с6 шк 2017 тгк№654 шк от 09.06.2018г №203 с6 шк 2017 №348с6 шк 2017
	Рассольник Домашний со сметаной	200/10	5,93	12,93	21,39	250,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	
	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	
	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	
	Компот из изюма	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	
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 Деми 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:	804	27,41	27,96	117,66	829,07	0,39	17,44	28,75	5,44	127,51	380,35	94,69	6,75	стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.	
ВСЕГО:	1404	51,53	50,06	202,53	1438,67	0,64	32,01	258,15	7,46	584,15	814,80	162,90	12,03		

День 15 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											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 с6 2017 шк
	Каша пшеничная молочная 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 с6 шк 2017
	Сырники из творога с молоком стуженым	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	№№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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк	
Итого:	595	20,24	20,50	83,97	598,36	0,30	13,58	173,70	6,56	504,60	669,47	104,65	7,62		
ОБЕД															
	Орутлы свежие (дол.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 с6 шк 2017
	Суп крестьянский с пшенной крупой	200	5,58	13,64	21,87	185,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 с6 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		81,72	55,67	37,57	3,05	№№225от 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 с6 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 с6 2017 шк	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деми Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	770	31,69	38,48	132,96	944,82	0,37	24,34	41,56	3,49	157,55	278,08	108,54	9,25		
ВСЕГО:	1365	51,93	58,98	216,93	1543,18	0,67	37,91	215,26	10,05	662,15	947,55	213,20	16,87		

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	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 №174 с6 2017 шк ТР №734 от 26.10.2023г №379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	150	8,11	3,32	26,59	163,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	
	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	
	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	
	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	
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:	610	25,29	39,05	122,57	925,60	0,24	14,02	71,10	1,93	264,33	271,16	58,91	4,97	
ОБЕД	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 с6 шк 2017 №88, 105 с6 2017 шк ТР №581 от 1.09.2023г №312 с6 шк 2017 №342 с6 2017 шк срп 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	200/10/10	4,87	8,64	10,76	129,91	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	
	90	10,68	8,98	16,21	170,20	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	
	150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
	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	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	23,00	23,50	1,95	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	821	26,12	26,27	138,19	829,00	0,44	36,49	20,66	9,03	205,91	452,02	132,19	7,30	
ВСЕГО:	1431	51,41	65,32	260,76	1754,60	0,67	50,51	91,76	10,96	470,24	723,18	191,10	12,27	

День 17 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	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 бс 2017 шк
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,96	5,30	25,25	185,30	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№174 бс шк 2017
	Омлет натуральный	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 бс 2017 шк
	Чай с молоком и 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	№338 бс 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	срп 134 табл. 6 Денн Плюс 2012г.	
Итого:	618	19,53	22,40	83,76	622,40	0,72	13,52	241,39	2,30	257,04	381,68	72,75	7,75		
ОБЕД	Осупы 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 бс шк 2017
	Суп картофельный на курином бульоне	200	8,21	10,12	13,53	157,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 шк 2017 бс
	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	треб№992от 20.02.2025г
	Рату из овощей	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 бс 2017 шк
	Напиток 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 бс 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	срп 144 табл. 6 Денн Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Денн Плюс 2012г.	
Итого:	850	27,01	27,84	118,65	828,10	0,43	38,15	95,62	6,71	302,70	519,62	137,48	27,64		
ВСЕГО:	1468	46,54	50,23	202,41	1450,50	1,16	51,67	337,01	9,01	559,74	901,30	210,22	35,39		

День 18 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Вутерброд 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 бс 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	34,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№182 бс шк 2017
Булочка сдобная	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	треб№865от13.11.2023г
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 бс 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	№338 бс 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	срп 134 табл. 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	659	25,68	33,06	112,23	857,83	0,35	14,56	129,22	2,28	472,42	493,04	114,53	5,73	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	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 бс шк 2017
Суп картофельный с горохом, с гренками	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	№102 бс шк 2017
Плов из куриных грудок	50/150	17,73	24,39	48,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 бс 2017 шк
Напиток из изюма 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	треб№55 от3.06.2022г
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Денн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	750	30,60	30,70	142,97	896,54	0,47	18,96	0,00	7,71	105,78	460,46	132,40	8,64	
ВСЕГО:	1409	56,29	63,76	255,19	1754,37	0,81	33,51	129,22	9,99	578,20	953,50	246,92	14,37	

День 19 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Булгур 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 сд 2017 шк
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,96	3,23	34,26	137,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 сд 2017 шк
Пудинг из творога со сгущенным 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 сд 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	№336 сд 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 Деми Плюс 2012г.
Итого:	665	19,35	20,42	94,36	588,96	0,25	13,63	173,58	1,96	393,73	435,40	77,50	6,29	
ОБЕД														
Орushi свежие (дол.гарнар)	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	№21 сд шк 2017
Борщ со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/10/10	3,20	12,96	10,98	141,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82, 105 сд 2017 шк
Шиншеь куринный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 сд шк 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 сд 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 сд 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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.
Итого:	781	32,70	28,47	117,76	826,81	0,47	18,21	50,20	3,93	164,82	496,87	220,18	12,05	
ВСЕГО:	1446	52,05	48,89	212,12	1415,77	0,72	31,84	223,78	5,89	558,55	932,27	297,69	18,34	

День 20-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержим	
		белки	жиры	угле-ды										Кал	пекунтуп
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 65 2017 ук
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/4	7,71	6,89	47,72	230,45	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 65 ук 2017
	Яйцо вареное	40	1,60	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 65 ук 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 65
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		ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	509	21,00	27,15	84,94	628,55	0,25	2,13	222,60	1,98	420,76	464,03	68,10	3,70		
ОБЕД															
	Оружия солёные (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 65 2017 ук
	Суп крестьянский с пшенной крупой с куринными фрикадельками	200/10	3,38	5,22	21,90	135,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№98, 297 65 2017 ук
	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	треб.762 от 24.11.2023г
	Напиток 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 65 ук 2017
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	731	30,32	30,92	122,11	841,51	0,55	16,56	2,20	8,69	151,58	583,70	217,28	9,33		
ВСЕГО:	1240	51,32	58,07	207,05	1470,06	0,80	18,68	224,80	10,67	572,33	1047,72	285,38	13,03		

День 21 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержимое 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 от 2017 шк
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	11,30	8,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 от 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
Чай с сахаром с лимоном	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 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	срп 134 табл. 6 Дениз Плюс 2012г.
Итого:	610	21,94	22,93	91,82	662,70	0,30	14,97	156,52	5,94	338,41	600,19	114,97	7,81	
ОБЕД														
Помидоры свежие (поп гарнир)	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	№11 от шк 2017
Суп картофельный с рисом	200	4,09	4,28	21,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№101 от шк 2017
Гуляш из куриной грудки	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	треб№444 от 03.03.2021г
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 от шк 2017
	Компот из яблома	200	0,35	0,08	17,87	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№346б шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дениз Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Дениз Плюс 2012г.
ВСЕГО:	793	31,51	31,24	118,01	832,86	0,40	18,07	0,00	6,93	123,40	435,96	108,51	8,62	
ИТОГО за 21 день	1403	53,45	54,17	209,83	1495,56	0,70	33,04	156,52	12,88	461,81	1036,15	223,48	16,43	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ														
	28995	1084,71	1162,32	4484,81	31779,98	1039,20	980,52	4047,75	201,30	10995,03	18182,16	4544,98	320,14	
	1381	51,65	55,35	213,56	1513,33	49,49	46,69	192,75	9,59	523,57	865,82	216,43	15,24	
В среднем на 1 учащегося в день														