

Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель



Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2025

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Вит. А	Сит	Амт	Емт	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды	Ккал										
ЗАВТРАК															
Эттерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,34	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	N11 от 2017 инв
Экст натуральный	200	16,13	17,40	18,90	230,13	0,14	0,34	0,67	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	N110 от 2017 инв
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,00	0,00	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	N178 от 2017 инв
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N138 от 2017 инв
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Итого:	590	22,65	27,95	73,59	593,43	0,26	13,01	0,66	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	N139 от 2017 инв
2-ой ЗАВТРАК															
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0,18	0	0,18	12,6	12,60	7,20	2,52	N139 от 2017 инв
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,18	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	770	23,55	27,95	91,77	669,75	0,28	16,61	0,84	480,76	2,55	246,06	417,19	59,52	10,72	
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	12,06	2,20	1,35	35,46	40,63	20,70	1,32	N152 от 2017 инв
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	0,66	0,90	9,40	5,02	32,82	100,57	34,94	1,37	N157 инв 2017 от
Виточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	0,00	20,00	0,98	71,88	185,46	41,14	1,46	N173 инв 2017 от
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	0,90	0,00	0,08	14,63	46,10	10,34	1,03	N1202 от инв 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,84	14,18	4,40	5,14	0,95	N142 от 2017 инв
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,55	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Итого:	956	33,62	28,04	155,67	989,83	0,47	20,27	0,90	31,60	11,51	196,37	499,66	141,46	9,03	
ВСЕГО:	1726	57,17	55,99	247,44	1659,58	0,75	36,88	1,74	512,36	14,06	442,43	916,86	206,98	19,75	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Вит. А	Сит	Амт	Емт	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды	Ккал										
ЗАВТРАК															
Веттерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,34	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	N11 от 2017 инв
Капса куриная молочная	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	0,73	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	N1174 от 2017 инв
Виточки с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	0,00	29,14	0,00	11,01	29,90	8,59	0,50	TTK N1656 от 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	0,00	24,40	0,24	151,92	124,56	21,34	0,45	N1382 от инв 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N1338 от 2017 инв
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	0,29	14,45	0,60	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
2-ой ЗАВТРАК															
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	N1386 инв 2017 от
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	820	24,26	29,42	102,24	756,64	0,33	15,05	1,20	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	
ОБЕД															
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	10,42	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	N171 от инв 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	3,85	9,49	9,51	141,45	0,08	8,17	3,6	35,00	0,68	43,65	55,38	21,65	0,80	N1201 инв 2017 от
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	0,18	0,18	0	0,18	45,12	236,67	67,42	2,33	N1389 от 2017 инв
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0,18	0,00	0,84	12,6	12,6	7,20	2,52	ср 144 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Ден Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	0,50	47,18	3,6	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
ВСЕГО:	1720	54,39	60,03	234,89	1678,04	0,82	62,23	1,74	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	Сит	Амк	Еит	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	N31 ед 2017 ук
	180/20	8,55	5,23	28,48	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	N419 ед 2017 ук
	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	N377 ед 2017 ук
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N338 ед 2017 ук
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Батон высшего сорта														
Итого:	615	17,69	18,71	81,41	581,30	0,35	14,87	225,80	10,59	598,55	922,48	131,30	8,32	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	N335 ед 2017 ук
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
Остатки соленные (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	N370 ед 2017 ук
Суп гороховый с мясными приквашенными и грибами	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	N419,105 ук 2017 ед
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	N371 ук 2017 ед
Картофель, запеченный дольки	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	-40,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	N314 ед 2017 ук
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	N349 ед ук 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Итого:	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	-18,77	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	
ВСЕГО:	1749	63,55	59,01	245,13	1777,82	1,24	56,03	247,03	27,14	1002,60	1694,36	344,94	19,50	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	Сит	Амк	Еит	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка
		белки	жиры	угле-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	N1 ед 2017 ук
	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	N173 ед ук 2017
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	N209 ед ук 2017
	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	N379 ук 2017 ед
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N338 ед 2017 ук
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Итого:	635	23,20	26,65	79,93	669,00	0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Настояр пшеничный (разморожен)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	N389 ед 2017 ук
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	815	24,10	26,65	98,11	745,32	0,34	17,86	194,80	2,50	338,65	454,40	88,93	9,33	
Салат из зеленого горошка с/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	N10 ед 2016 доук
	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	N09 ед 2017 ук
	50/200	14,98	11,46	48,88	419,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТТК
	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	N342 ед 2017 ук
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Компот из свежих фруктов														
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	ср 134 таб. 6 Ден Планс 2017г.
Хлеб пшеничный														
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	0,57	38,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,40	10,25	
ВСЕГО:	1725	54,46	57,45	225,79	1715,45	0,91	55,88	240,70	10,56	529,74	874,75	222,23	19,59	

Наименование блоч и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угле-ды										г/порция
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	N3 с6 2017 ук
	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	N6/17 с6 2017 ук
	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 N6/6 с6 28.04.2020
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	N3/78 С5 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	N3/31 с6 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоко)	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 тедс 6 Джен Ллодс 2017с
Батон мясной сорт	660	22,36	23,39	105,29	751,84	0,36	13,95	146,64	2,31	393,93	406,33	95,24	6,51	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	N3 386 с6 2017 ук
	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
	860	28,16	28,39	113,29	851,84	0,44	15,21	182,64	2,31	609,93	568,33	120,44	6,69	
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	N53 с6 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	N81 с6 ук 2017
	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	N6234 с6 ук 2017
	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	N312 с6 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	N339 с6 2017 ук
Картофельное пюре	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	ср 144 тедс 6 Джен Ллодс 2017с
Настар плодовой (разливной)	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	
Хлеб ржаной	960	33,45	38,23	141,82	1030,17	0,52	46,08	25,22	12,05	260,43	553,75	170,29	10,97	
Итого:	1820	61,61	66,62	255,11	1882,01	0,95	61,28	207,86	14,36	870,46	1122,09	290,73	17,66	

Наименование блоч и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угле-ды										г/порция
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	N1 с6 2017 ук
	170/50	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	N227 с6 2017 ук
	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	N382 с6 ук 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	N338 с6 2017 ук
	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 тедс 6 Джен Ллодс 2017с
Батон мясной сорт	610	16,54	19,27	85,51	543,63	0,34	14,26	206,18	2,76	500,09	583,68	93,85	5,93	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	N335 С5 ук 2017
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	810	22,34	24,27	95,11	650,63	0,42	16,86	246,18	2,76	740,09	763,68	121,85	6,13	0,00
ОБЕД	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	N71 с6 ук 2017
	250/10	2,28	12,69	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	N36 с6 ук 2017
	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	N335, С5 ук 2017
	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	N202 с6 ук 2017
	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
Отварные с маслом сливочным	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 тедс 6 Джен Ллодс 2017с
Компот из яблок и яблок	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Хлеб ржаной	955	32,45	30,67	137,20	905,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	
Итого:	1765	54,79	54,94	232,31	1556,14	0,82	35,65	293,08	8,18	897,03	1181,38	234,39	14,03	

День 13-ый Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее покупка?
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Каши рисовая молочная с маслом сдобочным чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорта	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	N61 ed 2017 инв
	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	0,59	N6174 ed 2017 инв
	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	N6378 ed 2017 инв
	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	N6338 ed 2017 инв
	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 тудн, 6 джен Плюс 2017г.
Итого:	595	18,42	21,15	89,58	620,85	0,18	13,63	82,80	1,54	225,49	259,50	67,26	5,27	
2-ой ЗАВТРАК Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	N6385 ed 2017 инв
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	795	24,22	26,15	99,18	727,85	0,2595	16,23	122,8	1,54	465,485	439,5	95,26	5,47	
ОБЕД Помидоры свежие порционно Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы Рыба запеченная с луком Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	N671 ed 2017 инв
	250/10	7,83	10,13	21,57	174,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	ТТК
	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84	N6312 ed 2017 инв
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,51	49,20	115,46	37,00	1,35	N6349 ed 2017 инв
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,84	32,18	23,44	17,46	0,67	срп 144 тудн, 6 джен Плюс 2017г.
Итого:	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,55	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 134 тудн, 6 джен Плюс 2017г.
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:	980	35,47	31,41	127,84	907,38	0,76	58,42	50,37	10,00	211,33	563,89	191,79	8,89	
ВСЕГО:	1775	59,69	57,56	227,02	1635,23	1,02	74,65	173,17	11,54	676,82	1003,39	287,05	14,36	

День 14-ый Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее покупка?
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром с маслом Каши молочная с маслом сливочным Яблоко отварное Какао с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорта	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	N63 ed 2017 инв
	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	N6181 ed 2017 инв
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	N609 ed 2017 инв
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	N6382 ed 2017 инв
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N6318 ed 2017 инв
Итого:	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 тудн, 6 джен Плюс 2017г.
Итого:	650	23,15	25,84	82,96	645,97	0,27	14,86	233,90	2,13	489,49	463,25	73,29	5,39	
2-ой ЗАВТРАК 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	N6389 ed 2017 инв
	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	830	24,05	25,84	101,14	722,29	0,29	18,46	233,90	2,31	502,09	475,85	80,49	7,91	
ОБЕД Салат из свежих овощей Распашанки Домашний с курицей фруктовыми, со сметаной Котлеты "Аппетитные" Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	N624 ed 2017 инв
	250/1/10	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	N695 ed 2017 инв
	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	ТТК
	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	N6202 ed 2017 инв
	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,26	8,12	0,41	N6348 ed 2017 инв
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 тудн, 6 джен Плюс 2017г.
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:	966	31,63	33,20	130,71	942,07	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	
ВСЕГО:	1796	55,69	58,04	231,85	1664,36	0,75	46,95	284,38	9,31	661,94	929,21	202,48	16,13	

сеп. 15 - вый														Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	Утробод с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	N11 с6 2017 инк
	Зарпинг творожные с молоком	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	N1219 с6 2017 инк
	Кушеница	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	N175,СБ 2017,инк
	Лай 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	N1338 с6 2017 инк
	Другая свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
Итого:		600	13,99	14,80	81,17	530,46	0,23	12,96	142,60	6,52	432,52	546,64	78,70	6,25	
2 - ой ЗАВТРАК															
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	0,49	N1316 инк 2017 с6
Раженика	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,20	N1316 инк 2017 с6
Итого за завтрак:															
	835	22,38	23,09	115,15	774,91	0,27	13,56	170,60	6,52	680,52	730,64	106,70	6,45	6,45	0,00
ОБЕД															
Оурды свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,60	N171 с6 инк 2017
Суп-паша домашня с картофелем на курином бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	0,65	N113 с6 инк 2017
Фрикасе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	3,05	ТТК
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	0,63	N1304 с6 инк 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	2,52	N1349 с6 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	2,34	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
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	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
Итого:	920	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	10,34	
ВСЕГО:	1755	53,61	54,80	255,33	1742,72	0,69	35,49	224,66	11,10	855,43	1075,05	230,95	16,79	16,79	

День, 16 -ый	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	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	N11 с6 2017 инк
	Каши кружные молочная	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	N1174 с6 инк 2017
	Батина с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК N1656 от 28.04.2010
	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	N1379 инк 2017 с6
	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	N1318 с6 2017 инк
	Батон вышний сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
	Итого:	640	18,32	28,42	97,90	658,56	0,28	14,26	103,94	2,39	305,56	325,71	72,80	5,64	
	2 - ой ЗАВТРАК														
	Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	N1315 СБ инк 2017
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за завтрак:	840	24,12	33,42	107,50	765,56	0,36	16,86	143,94	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
	ОБЕД														
	Салат из отварной свеклы 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	N153 с6 инк 2017
	Шп из свежей капусты, с картофелем, с мясным фаршем, со сметаной	250/1/1/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	N168 с6 2017 инк
	Быдочка рыбные из минтая с маслом	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	N1234 инк 2017 с6
	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	N1312 с6 инк 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	N134 с6 2017 инк
	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	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
	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	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г
	Итого:	966	30,42	30,73	132,32	939,02	0,53	46,08	41,60	11,09	247,78	537,33	159,74	8,85	
	ВСЕГО:	1806	54,54	64,15	239,82	1704,58	0,89	62,94	185,54	13,47	793,34	1043,04	260,54	14,69	

Соп. 17 - мн														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Завтрак с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	N3 6/2017 мк
Домашний творог	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	N210 6/2017 мк
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	N337 6/2017 мк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	0,24	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N338 6/2017 мк
Батон высшего сорта	30	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 6/2017 мк
Итого:	625	28,10	32,52	75,87	697,33	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Некислотный (размороженный)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	N289 6/2017 мк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	805	29,00	32,52	94,05	773,65	0,30	16,72	512,26	2,95	399,86	520,19	70,37	11,06	
Салат из фасоли с кукурузой и солёными огурцами	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК, М331
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	N97 мк 2017 6/2017
Куриная грудка запечённая с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	ТТК
Овощное рагу	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	N443 6/2017 мк
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	N449 6/2017 мк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл 6/2017 мк
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,035	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл 6/2017 мк
Итого:	990	35,76	35,74	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,06	885,69	266,31	33,13	
ВСЕГО:	1795	64,76	68,26	252,51	1907,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,92	1405,88	336,68	44,19	

День 18 - мн														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение по рецепту
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	N1 6/2017 мк
Какао "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	N175 6/2017 мк
Какао с молоком	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	N382 6/2017 мк
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	N338 6/2017 мк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл 6/2017 мк
Итого:	615	15,55	18,11	91,64	588,22	0,27	14,64	100,68	1,50	330,20	350,35	80,88	4,71	
2 - ой ЗАВТРАК														
Варени	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	N 386 6/2017 мк
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:														
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	N71 6/2017 мк
Суп гороховый на мясном бульоне, с грибами	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	N119 6/2017 мк
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	N265 6/2017 мк
Компот из яблок и абрикос	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	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	ср 144 табл 6/2017 мк
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	ср 134 табл 6/2017 мк
Итого:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,57	33,14	0,00	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	
ВСЕГО:	1735	59,62	66,03	268,13	1869,69	0,92	49,04	137,68	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ														
	31730	1905,02	1955,49	5124,14	31045,82	915,49	1983,81	5858,42	1104,14	14002,43	20147,79	5511,64	1220,84	
	1763	105,83	108,64	284,67	1724,77	50,86	110,21	335,47	61,34	777,91	1119,32	306,20	67,82	
В среднем на 1 учащегося в день														