

Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель



Примерное меню дошкольных лагерей 2025

Лист 3 - нй Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Ссылка рецепт	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	Завтрак 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	№1 сд 2017 инк
	Завтрак с творожком с молоком	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	№23 СБ 2017 инк
	Завтрак с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №556 от 28.04.2020
	Чай с сахаром	190/10	0,58	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сд 2017 инк
	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 сд 2017 инк
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. Девч. Линос 2017г.	
Итого:	640	15,97	18,37	79,27	627,28	0,28	12,93	223,84	3,08	407,98	525,81	85,83	6,92		
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	0,28	№345 СБ инк 2017
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	2,60	245,20	201,40	33,00	0,48	
Итого за завтрак:	860	23,61	26,19	101,51	817,48	0,38	15,53	263,84	4,38	653,18	727,21	118,83	7,40		
ОБЕД	Оурица свежая	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сд инк 2017
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№66 сд 2017 инк
	Рыба тушеная 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 сд 2017 инк
	Пюре картофельное с капустой тушеной (дом. гарнир)	200/20	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 инк 2017 сд
	Напиток из лимонника	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 инк 2017 сд
	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 табл. 6. Девч. Линос 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. Девч. Линос 2017г.
	Итого:	1031	30,04	30,88	136,83	948,32	0,54	150,86	37,86	7,48	310,24	571,03	168,84	7,59	
	ВСЕГО:	1891	53,64	57,06	238,34	1765,80	0,92	166,39	301,69	11,96	963,42	1298,24	287,67	14,99	

Лист 4 - из 11		Содержание												
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Вит. А	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание рецептур
		Белки	Жиры	Углеб.										
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	№5 сд 2017 инк
	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №71
	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 инк 2017 сд
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сд 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	ср 134 табл. 6. Девч. Линос 2017г.
Итого:	630	18,58	21,24	90,01	621,72	0,26	14,46	127,78	1,56	453,76	405,79	81,79	4,47	
2 - ой ЗАВТРАК	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№336 инк 2017 сд
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	Итого:	830	24,38	26,24	99,61	728,72	0,30	14,52	163,78	1,56	676,96	571,39	106,99	4,65
ОБЕД	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сд инк 2017
	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113, 105 инк 2017 сд
	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	№143, 241 инк 2017 сд
	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 сд 2017 инк
	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. Девч. Линос 2017г.
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 табл. 6. Девч. Линос 2017г.
Итого:	900	29,97	30,61	127,84	906,52	0,34	49,85	62,57	6,01	160,22	394,17	116,33	9,31	
ВСЕГО:	1730	924,38	926,24	999,61	1628,72	0,90	914,52	1063,78	11,96	1471,39	1006,99	904,65		

День 5 - ый
Наименование блюда и
продуктов

ЗАВТРАК	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
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	№1 от 2017 инв
Омлет картофельный	200	16,13	17,40	18,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 от 2017 инв
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 инв
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 от 2017 инв
Батон ватный 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	срп 134 табл. 6. Денн Пинос 2012г.
Итого:	590	22,65	27,95	73,59	593,43	0,26	13,01	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инв
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	770	23,55	27,95	91,77	669,75	0,28	16,61	480,76	2,55	246,06	417,19	59,52	10,72	
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	№32 от 2017 инв
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 инв 2017 от
Биточки рыбные из минтая	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	№ 234 инв 2017 от
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	№302 от инв 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 от 2017 инв
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 144 табл. 6. Денн Пинос
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	срп 134 табл. 6. Денн Пинос 2012г.
Итого:	956	33,62	28,04	155,67	989,83	0,47	20,27	31,60	11,51	196,37	499,66	147,46	9,03	
ВСЕГО:	1726	57,17	55,99	247,44	1659,58	0,75	36,88	512,36	14,06	442,43	916,86	206,98	19,75	

День 6 - ый

Наименование блюда 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	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	№1 от 2017 инв
Каши кружурная молочная	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 от 2017 инв
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
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	№302 от инв 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 инв
Батон ватный 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	срп 134 табл. 6. Денн Пинос 2012г.
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	0,29	14,45	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Реженика	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 инв 2017 от
Итого:	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	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	820	24,26	29,42	102,24	756,64	0,33	15,05	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	
Полдница свежие порционные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от инв 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	3,85	9,49	9,51	141,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 инв 2017 от
Плов из отварных куриных тушек	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 инв 2017 от
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инв
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 144 табл. 6. Денн Пинос
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	срп 134 табл. 6. Денн Пинос 2012г.
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
ВСЕГО:	1720	54,39	60,03	234,89	1678,04	0,82	62,33	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	

Лист 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК Зуберод с сыром с маслом Зарники творожные с молоком Зушенник Чай с сахаром с лимонном Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватный сорт	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	M31 от 2017 инс
	180/30	8,55	5,23	28,48	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	M319 от 2017 инс
	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	M377 CS 2017, инс
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	M338 от 2017 инс
	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 инс. 6 Деян Плюс 2017г.
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 кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	M338 CS инс 2017
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 завтраки:														
ОБЕД Осуды соевые (хот гарбир) Суп гороховый с мясными фригательскими и грибами Котлета из говядины с маслом сливочным Картофель запеченный дольки Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50 250/1/10 100/3 200 200 60 50	0,40 8,93 16,87 5,44 0,66 3,96 3,80	0,05 6,72 15,56 11,76 0,09 0,72 0,40	0,85 24,22 16,49 42,16 22,03 23,76 24,60	5,00 206,64 244,78 304,00 92,80 118,80 117,50	0,01 0,26 0,08 0,28 0,02 0,10 0,06	1,75 5,88 1,20 29,00 0,73 0,00 0,00	2,20 19,03 -40,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,05 2,70 9,00 0,51 0,84 0,55	11,50 48,67 15,81 28,50 32,18 17,40 10,00	12,00 124,65 167,71 141,58 23,44 90,00 32,50	7,00 44,32 27,94 53,72 17,46 28,20 7,00	0,30 2,54 2,60 1,98 0,67 2,34 0,55	M370 CS инс 2017 M119,05 инс 2017 с6 M271 инс 2017 с6 M314 от 2017 инс M339 от 2017 инс ср 144 инс. 6 Деян Плюс 2017г. ср 134 инс. 6 Деян Плюс 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	

Лист 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватный сорт	30/10 200/5 40 200 120 30	2,33 9,89 5,08 3,17 0,48 2,25	8,12 9,90 4,60 2,68 0,48 0,87	15,55 30,95 0,28 5,97 11,76 15,42	144,60 266,00 62,80 60,60 56,40 78,60	0,03 0,14 0,03 0,04 0,036 0,03	0,00 0,96 1,30 12 0,00 0,00	40,00 34,80 100,00 20,00 0 0,00	0,62 0,71 0,24 0,00 0,24 0,51	8,10 145,57 22,00 125,48 19,2 5,70	22,50 219,80 76,80 90,00 13,2 19,50	3,90 44,33 4,80 14,00 10,8 3,90	0,38 2,33 1,00 0,10 2,64 0,36	M1 от 2017 инс M113 от 2017 инс M209 от 2017 инс M379 инс 2017 с6 M338 от 2017 инс ср 134 инс. 6 Деян Плюс 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														
Настоящий пломбир (пшеничный)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	M339 от 2017 инс
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 завтраки:														
ОБЕД Салат из зеленого горошка кс Суп крестьянский с пшеничной крупной Филе куриной грудки тушеное с овощами Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 250 50/200 200 60 50	2,98 4,48 14,98 0,16 3,96 3,80	5,19 12,92 11,46 0,12 0,72 0,40	6,25 6,09 48,88 18,10 23,76 24,60	83,60 156,25 419,38 74,60 118,80 117,50	0,11 0,04 0,26 0,01 0,10 0,06	11,00 9,88 16,24 0,90 0,00 0,00	0,00 0,00 45,90 0,00 0,00 0,00	2,41 2,30 1,80 0,16 0,84 0,55	21,45 35,88 91,28 15,08 17,40 10,00	59,95 33,58 197,92 6,40 90,00 32,50	20,80 14,18 56,78 6,34 28,20 7,00	0,68 0,58 5,14 0,96 2,34 0,55	M10 от 2016 инс M38 от 2017 инс ТТК M342 от 2017 инс ср 144 инс. 6 Деян Плюс 2017г. ср 134 инс. 6 Деян Плюс 2017г.
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	0,57	38,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,30	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 блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.А	С.вит	А.вит	Е.вит	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на документ
		белки	жиры	угл.ак	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром, с маслом Капша пшеница молочная с маслом сливочным Винни с маслом сливочным Чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (яблоки) Батон мясной сорт	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 от 2017 инв
	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	N4173 от 2017 инв
	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	ТР М65 от 28.04.2020
	130/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	N378 СБ инв 2017
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N338 от 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 инв 6 Дзем Плюс 2017г
2-ой ЗАВТРАК														
Кефир	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	N6306 от 2017 инв
Итого:	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	
ОБЕД														
Салат из свежих с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	N552 от инв 2017
Борщ из свежих капусты на курином бульоне, с маслом птицы, со сметаной	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	N582 от инв 2017
Выпечка рыбные	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	N234 от инв 2017
Картофельное пюре	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 от инв 2017
Несладкий плодово-ягодный (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	N389 от 2017 инв
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 144 инв 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	срп 134 инв 6 Дзем Плюс 2017г
Итого:	960	33,45	38,23	141,82	1030,17	0,52	46,08	25,22	12,05	260,53	553,75	170,29	10,97	
ВСЕГО:	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	

День 10 -ый

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.А	С.вит	А.вит	Е.вит	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на документ
		белки	жиры	угл.ак	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Пудинг из творога со сливочным молоком Капша с молоком Фрукты свежие (яблоки) Батон мясной сорт	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	N41 от 2017 инв
	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	N222 от 2017 инв
	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 от инв 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 от 2017 инв
	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 инв 6 Дзем Плюс 2017г
Итого:	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	
2-ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	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	N385 СБ инв 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	
ОБЕД														
Орushi 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	N271 от инв 2017
Расоладник ленинградский на масле	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	N306 от инв 2017
Бифштекс из отварной говядины	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	N245, СБ инв 2017
Макаронные изделия (спагетти)	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 от инв 2017
Отварная с маслом сливочным	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	ТРК
Компот из яблок и яблок	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 инв 6 Дзем Плюс 2017г
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 инв 6 Дзем Плюс 2017г
Хлеб пшеничный	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	
ВСЕГО:	1765	54,79	54,94	232,31	1556,14	0,82	35,65	229,08	8,18	897,03	1181,38	234,39	14,03	

Детей 11 - 14 лет Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. продукт
		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	№3 ед 2017 инв
	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	№210 ед инв 2017
	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	№316,СБ 2017 инв
	Чай с сахаром	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 ед 2017 инв
	Фрукты свежие (Яблоки)	50	3,75	1,45	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Десяти Линос 2017г.
Батон высшего сорта	625	27,02	31,54	73,97	676,29	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	
Итого:														№389 ед 2017 инв
2 - ой ЗАВТРАК	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,60	7,20	2,52	
	Итого:	180	0,9	0	18,18	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого за завтрак:	805	27,92	31,54	92,15	0,29	16,24	504,26	2,95	355,79	487,49	66,53	11,35	
ОБЕД	Кукуруза к/с (пол. гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№412 ед 2016 инв
	Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 ед инв 2017
	Шашлык куриный натуральным	100	14,54	13,60	9,04	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 ед 2016 инв
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 ед инв 2017
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 инв 2017 ед
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 134 табл. 6 Десяти Линос 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	
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	88,18	5,20	170,88	421,04	97,49	6,67	
Итого за 11 дней	1771	60,89	67,43	233,32	1780,21	0,60	137,84	592,44	8,15	525,87	908,53	164,02	18,02	

Детей 12 - 14 лет Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. продукт
		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	№1 ед 2017 инв
	Бутерброд с маслом	180	7,80	4,69	30,16	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54	№171 ед 2017 инв
	Каши геркулесовая молочная	45/5	2,43	4,95	13,75	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сг 24.04.2020
	Бананы с маслом сливочным	200	3,17	2,68	5,97	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инв 2017 ед
	Корейский напиток с молоком	120	0,48	0,48	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 ед 2017 инв
Фрукты 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 Десяти Линос 2017г.
Батон высшего сорта	620	18,45	21,79	92,60	608,18	0,36	14,16	102,46	2,56	301,99	383,89	104,93	5,53	
Итого:														№386 инв 2017 ед
2 - ой ЗАВТРАК	Каши	200	5,80	5,00	9,60	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	Итого:	200	5,8	5	9,6	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	Итого за завтрак:	820	24,25	26,79	102,20	0,39	14,23	138,46	2,56	525,19	549,49	130,13	5,71	
ОБЕД	Орushi свежие	100	0,80	0,10	2,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 ед инв 2017
	Суп картофельный с капустой, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 ед инв 2017
	Тертлин из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280 ед инв 2017
	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	0,25	0,00	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№411 ед инв 2017
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,20	2,52	№390 ед 2017 инв
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 Десяти Линос 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Десяти Линос 2017г.
Итого:	951	35,79	31,64	145,90	918,60	0,63	19,73	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,00	
ВСЕГО:	1771	60,04	58,43	248,10	1633,78	1,02	33,96	195,84	7,02	683,72	1178,50	403,55	19,71	

День 13-ый		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
Наименование блюд и продуктов			белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК															
Утроборд с маслом Салат рисовая молочная с маслом :ливочным йат с молоком с сахаром други свежие (Яблоки) Затон вышний сорт	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 ед 2017 инк
	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 ед инк 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		N6378 ед инк 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		N6338 ед 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		срп 134 инк 6 Дзем Пинос 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		N6385 ед инк 2017
2 - ой ЗАВТРАК															
Молоко кипяченое	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		
	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		
Итого за завтрак:															
ОБЕД															
Похляпы 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 ед инк 2017
	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 ед инк 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		N6349 ед инк 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		срп 144 инк 6 Дзем Пинос 2017г.
Хлеб пшеничный	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 инк 6 Дзем Пинос 2017г.
	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	13,36		

День 14 -ый		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
Наименование блюд и продуктов			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	N63 ед 2017 инк
Бульборд с сыром с маслом		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 ед 2017 инк
Каши мянная молочная с маслом		40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,24	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	N6209 ед инк 2017
сливочным		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 ед инк 2017
Яйцо отварное		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N6318 ед 2017 инк
Каши с молоком		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 инк 6 Дзем Пинос 2017г.
Фрукты свежие (Яблоки)		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	
Батон вышний сорт															
Итого:															N6399 ед 2017 инк
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	
		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	
Итого за завтрак:															
ОБЕД															
Салат из свежих овощей		100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	N624 ед инк 2017
Рассольник Домашний с куриными		250/11/10	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	N655 ед инк 2017
фрикадельками со сметаной		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
Котлеты "Аппетитные"		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 ед инк 2017
Макаронные изделия отварные с маслом															
сливочным		200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	N63466 инк 2017
Компот из яблок		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 инк 6 Дзем Пинос 2017г.
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	
Хлеб пшеничный		966	31,63	32,20	130,71	942,07	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	
Итого:		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	
ВСЕГО:															

Лист 15 - ЛН

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ккал									
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№16 от 2017 г.мк
	Сырники творожные с молоком	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 от 2017 г.мк
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ от 2017 г.мк
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.мк
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6.Детям Плюс 2017г.
Итого:		600	13,99	14,80	81,17	530,46	0,23	12,96	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		1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№386 мк 2017 г.с
	Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
	Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД	Итого за завтрак:													
	Овощи свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№171 от 2017 г.мк
	Сыр-пицца домашняя с картофелем на курином бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№413 от 2017 г.мк
	Фрикадельки на отварных куриных грудках	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03		0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 от 2017 г.мк
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0,84	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.мк
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,55	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6.Детям Плюс 2017г.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого:	920	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	
	ВСЕГО:	1755	53,61	54,80	255,33	1742,72	0,69	35,49	11,10	855,43	1075,05	230,95	16,79	

День 16 -ый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ккал									
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№16 от 2017 г.мк
	Каши крупяная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	0,73	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 от 2017 г.мк
	Винегр с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	0,00	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 мк 2017 г.с
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 от 2017 г.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.Детям 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 кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ мк 2017
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	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	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
ОБЕД	Итого за завтрак:													
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 от 2017 г.мк
	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясным фаршом, сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№48 от 2017 г.мк
	Виточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№134 мк 2017 г.с
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 от 2017 г.мк
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 от 2017 г.мк
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6.Детям Плюс 2017г.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6.Детям Плюс 2017г.
	Итого:	966	30,42	30,73	133,32	939,02	0,53	46,08	11,09	247,78	537,33	150,74	8,85	
	ВСЕГО:	1806	54,54	64,15	239,82	1704,58	0,89	62,94	13,47	793,34	1043,04	260,54	14,69	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки ресурсы	
		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	М33 от 2017 инк М210 от 2017 инк М378 СЗ инк 2017 М338 от 2017 инк срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
	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		
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
	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		
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															
Настар плодовой (разнойной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	М339 от 2017 инк	
	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:	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		
Итого за завтрак:															
ОБЕД															
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми отрудами Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы Куриная грудка запеченная с овощами и сыром Овощное рагу Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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 М07 инк 2017 от ТТК М413 от 2017 инк М419 от инк 2017 срп 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г. срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
	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		
	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		
	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		
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого:	990	35,76	35,74	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31		33,13
	Итого:	1795	64,76	68,26	252,51	1907,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68		44,19
	ВСЕГО:														

День 18 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	Сит	Амкст	Емт	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки ресурсы
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Какао "Дружба" молочная с маслом сливочным Какао с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорта		30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	М41 от 2017 инк М4175 от 2017 инк М386 от инк 2017 М338 от 2017 инк срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
		220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	
		200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:		615	15,55	18,11	91,64	588,22	0,27	14,64	1,50	330,20	350,35	80,88	4,71	
2 - ой ЗАВТРАК														
Варен Кефир		20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	М636 от 2017 инк
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого:		200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:														
		815	21,52	28,71	111,34	786,72	0,35	15,90	2,45	547,70	520,85	107,08	5,74	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно Суп гороховый на мясном бульоне, с преппатам Плов из отварной говядины Компот из яблок и яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	М371 от инк 2017 М4119 от 2017 инк М265 от 2017 инк ТТК срп 144 табл. 6 Дзем Плюс срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
		250/10	6,73	5,43	24,14	183,07	0,25	5,83	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	
		50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
		200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	
		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	
Итого:		920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,57	33,14	10,95	130,12	555,36	167,84	10,74	
ВСЕГО:		1735	59,62	66,03	268,13	1869,69	0,92	49,04	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение	
		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	M41 от 2017 г.гк
	Ужинг из творог с кушечным долом	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	M222 от 2017 г.гк
	Ужин с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК M656 от 28.04.2020
	Уд 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	M376,CS 2017 г.гк
	Другс свежес (Мблоск)	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	M338 от 2017 г.гк
Батон высший сорт	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 Делит Линос 2017г.
Итого:		640	13,77	15,93	89,29	554,43	0,31	12,86	210,92	3,15	374,32	491,68	86,85	7,33	
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	
	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	M335 CS от 2017
	Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
Итого за завтрак:		860	21,41	23,75	111,53	744,63	0,42	15,46	250,92	4,45	619,52	693,08	119,85	7,81	0
ОБЕД	Овощы свежес порционно	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	M671 от 2017
	Борщ с картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,56	13,87	12,17	142,61	0,06	10,83	14,38	2,45	63,59	72,15	28,61	1,37	M42 от 2017 г.гк
	Пшеница крупный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	M306 от 2016
	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	M4171 от 2017 г.гк
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	M389 от 2017 г.гк
	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 табл 6 Делит Линос 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 Делит Линос 2017г.
	Итого:	941	38,09	31,45	137,92	942,38	0,56	25,45	54,18	4,81	201,40	602,17	268,06	14,15	
	ВСЕГО:	1801	59,49	55,20	249,45	1686,91	0,97	40,91	305,09	9,26	820,92	1295,25	387,91	21,96	

Наименование блюда 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											
					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	M41 от 2017 инв	
	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33	M473 от инв 2017
	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	N209 от инв2017	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	M379 инв 2017 от	
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	M338 от 2017 инв	
Битон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл 6 Дем Плюс 2017г.	
Итого:	635	23,20	26,65	79,93	669,00	0,31	14,26	194,80	2,33	326,05	441,80	81,73	6,81		
2 - ой ЗАВТРАК															
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	M389 от 2017 инв
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	M389 от 2017 инв	
Итого за завтрак:	815	24,10	26,65	98,11	745,32	0,33	17,86	194,80	2,51	338,65	454,40	88,93	9,33		
ОБЕД															
	Овощи соевые (спол.гарин)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,05	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	M21 от 2017 инв
	Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	250/11	3,68	6,21	18,17	117,82	0,05	9,93	2,20	2,37	38,24	56,42	17,72	0,75	M29 от 2017 инв
	Запеканка картофельная с мясом	250	22,63	28,52	47,74	521,75	0,45	8,54	0,00	6,38	73,66	502,95	189,55	6,82	M384 от 2017 инв
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	M342 от 2017 инв
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	2,34	ср 134 табл 6 Дем 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 Дем Плюс 2017г.	
Итого:	871	34,63	36,02	133,22	955,47	0,67	21,12	2,20	10,35	165,88	700,26	255,81	11,72		
ВСЕГО:	1686	58,72	62,67	231,33	1700,79	1,01	38,98	197,00	12,86	504,53	1154,66	344,74	21,05		

Лист 21 - к/и	Наименование биологических продуктов	Масса покупки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее по рецепту	
			белки	жиры	угл-ды	Ккал										
ЗАВТРАК	Булгур 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	M3 ed 2017 msk	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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	M4174 ed msk 2017	
	Чай с сахаром с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	M3177 CS 2017,msk	
	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	M4318 ed 2017 msk	
	Батон ватный 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 msk 6 Ярем Тимос 2017г.	
Итого:		610	21,04	24,08	87,82	650,65	0,29	15,07	158,00	5,62	347,44	602,64	116,02	7,63		
2 - ой ЗАВТРАК																
	Каша	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	M386 msk 2017 ed	
Итого:		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	M386 msk 2017 ed	
	Итого за завтрак:	810	26,84	29,08	97,42	757,65	0,32	15,13	194,00	5,62	570,64	768,24	141,22	7,81		
ОБЕД																
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	M24 ed msk 2017	
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0,00	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81	M102 ed msk 2017	
	Угали из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	M260 ed msk 2017	
	Макаронные изделия (спагетти)	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	M202 ed msk 2017	
	Отварные с маслом сливочным	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	M348 ed msk 2017	
	Компот из яблок	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 msk 6 Ярем Тимос 2017г.	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,40	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 msk 6 Ярем Тимос 2017г.	
	Хлеб пшеничный															
	ВСЕГО:		945	35,65	39,21	129,41	1009,21	0,46	19,94	20,00	8,04	159,50	515,71	132,83	9,86	
ИТОГО за 21 день		1755,00	62,48	68,29	226,83	1766,86	0,79	35,07	214,00	13,66	730,13	1283,95	274,05	17,67		
	ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	36972	2085,72	2141,64	5831,75	36200,38	918,25	2098,77	6574,51	1139,91	16058,01	23881,65	6518,35	1281,53		
	В среднем на 1 учащегося в день	1761	99,32	101,98	277,70	1723,83	43,73	99,94	313,07	54,28	764,67	1137,22	310,40	61,03		