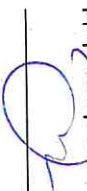


Утверждаю

директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова З.Р.



Согласовано

Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2025

День 1 - ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержимое рецептур	
		Угле-ды													
		белки	жиры	угл-ды	Ккал										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 с6 2017 ук
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	297,00	0,07	0,82	32,69	0,31	118,09	130,59	27,09	1,46	№174 с6 ук 2017
	Сырники творожные с молоком стученым	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40	0,05	0,36	34,20	1,72	158,56	181,50	20,65	0,45	№219 с6 2017 ук
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ ук 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 с6 2017 ук
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Десят Линос 2012г	
Итого:	655	14,27	17,48	106,73	640,30	0,19	13,49	80,69	1,68	214,10	234,15	57,89	6,14		
2 - ой ЗАВТРАК															
Печенье	40	3,45	3,32	17,57	123,27	0,06	0,00	0,00	1,73	12,13	39,20	14,00	0,65	ср 136 табл. 6 Десят Линос 2012г	
Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,73	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ ук 2017	
Итого:	240	9,25	8,32	27,17	230,27	0,14	2,60	40,00	1,73	252,13	219,20	42,00	0,85		
Итого за завтрак:															
ОБЕД	895	23,52	25,80	133,90	870,57	0,33	16,09	120,69	3,40	466,24	453,35	99,89	6,99		
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	№71 с6 ук 2017	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 с6 2017ук	
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	16,83	35,21	55,77	573,00	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25	ТТК	
Екстаз 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 с6 2017 ук	
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 Десят Линос 2017г	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Десят Линос 2012г	
Итого:	890	28,22	42,86	140,41	995,77	0,43	56,01	39,10	9,53	174,48	429,07	135,10	12,01		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2285	51,74	68,66	274,31	1866,34	0,75	72,10	159,79	12,93	640,72	882,42	234,99	19,01		

День 2-ой														Содержимое пакетирования	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg		Fe
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд 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	№3 с6 2017 ук	
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 ук 2017	
сливочным	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 ук2017	
Ябло отварное	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 ук 2017	
Какао с молоком	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 Десят Линос 2017г.	
Батон высшего сорт	560	25,73	29,32	86,78	688,12	0,37	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51		
Итого:															
2 - ой ЗАВТРАК															
Настар плодовый (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 с6 2017 ук	
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	740	26,63	29,32	104,96	764,44	0,39	6,25	257,92	2,58	508,17	611,81	124,01	7,03		
Остатки свежие															
Суп картофельный с крупой на бульоне из индейки	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 с6 ук 2017	
Гуляш из отварной индейки	250	4,15	5,59	18,61	118,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 с6 ук 2017	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95	0,09	2,74	37,10	0,51	37,21	113,17	20,54	2,63	ТТК	
Компот из сухофруктов	180/3	6,81	2,98	38,34	207,36	0,07	0,73	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 ук 2017	
Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№319 с6 ук 2017	
	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 Десят Линос 2017г.	

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	930	32,96	33,64	142,35	996,36	0,44	21,71	37,10	4,52	157,01	386,69	115,62	8,30	
Зода питания ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	59,60	62,96	247,31	1760,80	0,83	27,96	295,02	7,10	665,19	998,49	239,63	15,33	

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										
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 ук
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	8,52	5,70	45,62	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№223 СБ 2017 ук
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 стр 28.04.2020
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 с6 2017 ук
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	623	16,26	20,55	111,57	692,31	0,23	13,10	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96	
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ ук 2017
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	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	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ОБЕД	Итого за завтрак:	843	23,90	28,37	133,81	0,34	15,70	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44	
	Отруби 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 с6 ук 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	№96 с6 2017 ук
Рыба тушеная с овощами	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 с6 2017 ук
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	200/30	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 ук 2017 с6
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 ук 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	стр 144 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	1021	32,98	33,76	142,87	998,52	0,52	150,86	37,86	7,44	307,34	556,03	164,14	7,20	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2364	56,88	62,13	276,69	1881,03	0,87	166,57	174,34	11,15	737,91	993,65	260,90	14,64	

День 4 - 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										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,55	37,18	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТТК №71
	Запеканка из творога с повидлом	75/30	13,11	11,55	31,86	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ук 2017 с6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	573	29,97	32,75	106,98	835,31	0,25	2,63	184,44	1,72	516,79	511,88	81,64	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК	Катык	200	5,80	5,00	9,60	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 с6
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
ОБЕД	Итого за завтрак:	773	35,77	37,75	115,58	0,28	2,69	220,44	1,72	739,99	677,48	106,84	2,45	
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 с6 ук 2017

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	220/10	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 инв 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18,64	24,98	61,85	496,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 инв 2017 с6
Нектар плодовый (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 с6 2017 инв стр 144 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
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 134 табл. 6 Десят 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:	890	32,94	33,66	140,88	995,72	0,32	49,85	62,57	5,87	157,32	379,17	111,63	8,92	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2163	925,77	927,75	1005,58	1832,31	890,28	892,69	1110,44	891,72	1629,99	1567,48	996,84	892,45	

День 5 - мл														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	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	№1 с6 2017 инв
Каша полбыная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,80	278,14	0,12	0,82	32,69	0,62	125,20	188,61	38,00	2,02	№173 с6 2017 инв
Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 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 с6 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 с6 2017 инв стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:	650	22,67	29,86	102,51	766,27	0,29	13,62	242,97	2,37	272,76	405,06	76,87	8,02	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (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 с6 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:														
	830	23,57	29,86	120,69	842,59	0,31	17,22	242,97	2,55	285,36	417,66	84,07	10,54	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 инв
Суп карповый 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	№7 инв 2017 с6
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 инв 2017 с6
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	№202 с6 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 с6 2017 инв стр 144 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
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 134 табл. 6 Десят 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:	946	32,96	33,64	151,71	999,23	0,46	20,27	31,60	11,37	193,47	484,66	142,76	8,64	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2276	56,53	63,50	272,40	1841,82	0,77	37,49	274,57	13,92	478,83	902,32	226,83	19,18	

День 6 - мл														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	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	№1 с6 2017 инв
Каша ячменная молочная с маслом сливочным	180/5	6,54	6,83	42,11	255,00	0,12	1,00	35,43	0,56	138,48	205,94	31,29	0,82	№182 с6 инв 2017
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	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	№382 с6 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 с6 2017 инв стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:	625	17,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	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 с6

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:	825	23,78	30,39	114,01	824,25	0,37	15,24	158,99	2,66	581,65	598,62	107,59	5,34	
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 сб шк 2017
Помидоры свежие порционно														№99 шк 2017 сб
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	5,06	10,05	19,51	187,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№291 шк 2017 сб
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№389 сб 2017 шк
Некстр плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,78	12,6	12,6	7,2	2,52	ср 144 табл. 6 Дзем Линос 2017г
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,10	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 134 табл. 6 Дзем 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	
Итого:	890	32,94	33,65	140,87	997,60	0,48	47,18	45,00	5,17	139,87	438,14	146,77	9,05	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2215	56,72	64,04	254,88	1821,85	0,85	62,42	203,99	7,83	721,51	1036,76	254,36	14,39	

День 7 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,41	7,46	40,27	0,16	1,00	35,43	0,14	117,77	156,96	40,80	1,07	№182 сб 2017 шк
	Сырники творожные с молоком стухенным	60/20	12,71	10,76	18,30	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 СБ шк 2017
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017 шк
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 Дзем Линос 2017г
Итого:	550	27,77	31,22	99,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92	
2 - ой ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
	Итого:	200	5,8	5	9,6	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за завтрак:	750	33,57	36,22	109,34	0,48	6,06	242,91	7,11	712,70	949,55	158,21	6,12	
ОБЕД														
Оруты соленные (доп тарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	2,20	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и грибами	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88		2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119,105 шк 2017 сб
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	№271 шк 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	0,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 сб 2017 шк
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дзем 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 Дзем Линос 2017г
Итого:	924	39,40	35,18	150,16	1069,72	0,79	38,56	21,23	16,41	161,15	576,88	180,93	10,58	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2174	72,97	71,39	259,49	1968,76	1,27	44,62	264,13	23,52	873,85	1526,43	339,14	16,70	

День 8 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	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	180/5	8,63	7,10	28,44	0,11	0,94	37,28	0,51	127,40	175,66	34,09	1,68	№173 сб шк 2017
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб шк 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	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	11,76	20,56	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2017г
Итого:	635	23,95	25,29	82,63	647,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	

2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовых (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№89 от 2017 г.ук
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:														
	835	24,95	25,29	102,83	732,75	0,33	18,24	222,28	2,55	329,28	437,36	81,99	9,33	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 от 2016 доук
Суп крестьянский с пшенной крупой	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	№98 от 2017 г.ук
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	20,79	18,84	75,94	544,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Комлот 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	№47 от 2017 г.ук
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 Деян 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 Деян Пинос
Итого:	900	35,51	38,07	150,78	1075,45	0,50	34,25	41,70	7,58	172,07	376,37	116,94	8,81	2012г.
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	2235	60,47	63,35	253,61	1808,20	0,82	52,49	263,98	10,13	501,34	813,73	198,93	18,14	

День 9-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 рецептов									
			Белки	жиры	угл-ды										Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецептур
ЗАВТРАК	Бутерброд 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	№3 с6 2017 инк									
	Каши манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,78	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	37,14	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 СБ инк 2017									
	Блинны с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020									
	Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ инк 2017									
	Батон высшего сорт	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 Демент Пинос 2012г.									
	Итого:	560	19,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,94	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34										
	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	№ 386 с6 2017 инк								
		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									
		Итого за завтрак:	760	25,37	31,85	114,67	847,14	0,31	3,20	183,80	2,71	583,46	495,49	83,74	3,52									
	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	№52 с6 инк 2017								
Борщ из свежей капусты на курином бульоне,с мясом птицы,со сметаной		250/10/10	6,68	16,50	26,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 с6 инк 2017									
Виточки рыбные		100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 инк 2017 с6									
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	№312 с6 инк 2017									
Настар плодовый (разливной)		180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 инк									
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 Демент Пинос 2012г.									
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Демент Пинос 2012г.									
Итого:		950	33,09	43,83	140,86	1039,57	0,50	46,08	25,22	11,91	257,63	538,75	165,59	10,58										
Вода питьевая ППЭТ		500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ВСЕГО:		2210	58,46	75,69	255,53	1886,71	0,81	49,27	209,02	14,63	841,09	1034,24	249,33	14,11										
День 10 - 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 рецептов										
		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 с6 2017 инк									
	Каши пшеница молочная с маслом сливочным	180/4	6,40	6,74	40,26	247,54	0,16	1,00	31,43	0,13	117,53	156,66	40,80	1,07	№182 с6 2017 инк									
	Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 с6 2017 инк									
	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 с6 инк 2017									
	Продукты 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 инк									

Затон 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 трдн, 6 денн Плюс 2012г.
Итого:	679	27,03	30,59	129,84	904,24	0,38	15,48	158,38	2,21	401,47	483,98	101,58	5,81	
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	№383 СБ шк 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 завтрак:	879	32,83	35,59	139,44	1011,24	0,46	18,08	198,38	2,21	641,47	663,98	129,58	6,01	0,00
Остатки свежие														
Рассолылик ленинградский на мяском бульоне, со сметаной	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 6б шк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	250/10	3,58	15,89	19,34	236,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№66 6б шк 2017
Микронные изделия (спагетти)	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	№245, СБ шк 2017
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	№202 6б шк 2017
Компот из кизила 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	ТК ср 144 трдн, 6 денн 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	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
ВСЕГО:	945	33,10	33,75	140,24	998,71	0,39	18,79	46,90	5,27	154,04	402,71	107,85	7,51	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 10 дней	2324	65,93	69,34	279,68	2009,95	0,85	36,86	245,28	7,48	795,51	1066,68	237,42	13,53	

День 11 -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	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	М3 сб 2017 шк	
	Какао молочная с маслом сливочным	180/4	7,37	6,17	46,49	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	М4/73 сб 2017 шк	
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	М62/10 сб 2017 шк	
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	М37/6,СБ 2017 шк	
	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	564	24,74	32,24	99,11	786,13	0,27	1,25	262,47	2,52	363,04	461,86	73,08	6,01		
2 - ой ЗАВТРАК	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	М399 сб 2017 шк	
	Итого:	200	1	0	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого за завтрак:	764	25,74	32,24	119,31	0,29	5,25	262,47	2,72	377,04	475,86	81,08	8,81		
ОБЕД	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	М412 сб дошк 2016	
	Пи из свежей капусты с картошкой, с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	4,52	7,90	13,14	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	М388 сб шк 2017	
	Пшеница куруиний натуральный	100	14,54	13,60	9,04	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	М306 сб дошк 2016	
	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	М304 сб шк 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	М388 шк 2017 сб	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 154 табл. 6 Дели Плюс 2012г.	
	ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,04	92,79	6,28		
	Вода питьевая ПЭУ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за 11 дней	2220	59,06	68,01	260,53	0,59	126,85	350,65	7,78	544,23	881,89	173,87	15,09		

[illegible]

Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97	0,15	0,82	28,69	0,49	127,41	200,04	60,70	1,50	№173 от 2017 г.
Блины 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	8,39	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 от 2017 г.
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 г.
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	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	624	17,74	25,04	103,20	702,31	0,35	14,12	117,82	2,58	296,90	375,14	101,89	5,48	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	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	№386 от 2017 г.
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:	824	23,54	30,04	112,80	809,31	0,38	14,19	153,82	2,58	520,10	540,74	127,09	5,66	
ОБЕД														
Осуды 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	№71 от 2017
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	20,88	18,87	265,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 от 2017
Тфтели из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№200 от 2017
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25		0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.
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 Деши Плюс
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	941	35,13	34,52	141,94	998,80	0,61	19,73	57,38	4,33	155,63	614,02	268,73	13,61	
Вода питьевая ПЗТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2265	58,66	64,56	254,74	1808,11	1,00	33,92	211,20	6,91	675,72	1154,76	395,82	19,27	

День 13 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В ₁ ,мг	С _{мг}	А _{мкг}	Е _{мг}	Са	Р	Mg	Fe	Содержание ретинол
		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	М1 еб 2017 умк
	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52	М174 еб умк 2017
	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40	0,09	0,51	88,56	3,53	248,92	312,39	34,50	0,86	М219 СБ умк 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	М378 СБ умк 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	спр 134 табл. 6 деши Линос 2012г.
Итого:	630	35,83	35,91	92,81	849,70	0,26	1,84	162,96	5,30	459,94	525,25	78,44	3,66	
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	М385 СБ умк 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 завтрак:	830	41,632	40,91	102,406	956,7	0,3443	4,442	202,96	5,298	699,935	705,252	106,436	3,856	
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	М71 еб умк 2017
Суп картофельный с горохом на курином бульоне,с мясом птицы	250/10	7,83	15,13	38,57	294,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	М102 еб умк 2017
Рыба запеченная с луком	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	ТТК
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	М312 еб умк 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	М349 еб умк 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	спр 144 табл. 6 деши Линос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	970	34,81	36,29	140,88	1007,58	0,75	58,42	50,37	9,86	208,43	548,89	187,09	8,50	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2300	76,44	77,21	243,28	1964,28	1,09	62,86	253,33	15,15	908,37	1254,14	293,53	12,35	

Итого:

2199

67,71

70,82

284,61

2044,89

0,73

23,90

195,03

8,16

740,11

963,20

247,66

14,67

День 16 -ый

Наименование блюд и продуктов

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

В1,мг

С,мг

А,мкг

Е,мг

Са

P

Mg

Fe

Среднее значение

ЗАВТРАК

Утрободол с маслом

Каши кукурузная молочная с маслом

сливочным

Блины с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Фрукты свежие (Яблоки)

Батон высшего сорт

Итого:

Молоко кипяченое

Итого:

Итого за завтрак:

ОБЕД

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком

Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной

Быточки рыбные из минтая с маслом

сливочным

Пюре картофельное

Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Итого:

Вода питьевая ПЦТ

Всего:

День 17 -ый

Наименование блюд и продуктов

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

В1,мг

С,мг

А,мкг

Е,мг

Са

P

Mg

Fe

Среднее значение

ЗАВТРАК

Утрободол с сыром,с маслом

Каши пшеничная молочная с маслом

сливочным

Омлет натруженный

Чай с молоком, с сахаром

Батон высшего сорт

Итого:

Итого за завтрак:

ОБЕД

Салат из фасоли с кукурузой и соленьями

Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы

Итого:

Всего:

Суринам грудека запеченная с овощами и яйцом	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
Домашнее 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	№143 от 2017 инк
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от инк 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 Деши Плюс
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Деши Плюс
Итого:	980	35,10	35,62	154,50	1114,12	0,90	39,10	100,82	10,89	422,06	870,69	261,61	32,74	2017г
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	срп 134 табл. 6 Деши Плюс
ВСЕГО:	2224	61,83	68,84	273,69	1997,61	1,20	44,43	371,29	13,58	841,78	1377,85	345,72	40,98	2012г

День 18 - 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										
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 от 2017 инк
	180/5	5,18	7,00	37,21	232,71	0,09	0,82	32,69	0,12	113,73	133,26	31,90	0,71	ТТК №7/И
	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 от 2017 инк
	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от инк 2017
	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 Деши Плюс
Итого:	560	25,33	30,11	115,03	833,01	0,27	3,30	159,64	1,95	378,46	447,38	81,88	2,82	2012г
2 - ой ЗАВТРАК	Вафли	20	0,75	6,10	12,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	№1 от 2017 инк
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№386 от 2017 инк
	Итого:	200	5,97	10,6	19,7	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:	760	31,30	40,71	134,73	1031,51	0,35	4,56	196,64	2,90	595,96	617,88	108,08	3,85	
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 от инк 2017
	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 от 2017 инк
	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	№265 от 2017 инк
	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
	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 Деши Плюс
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	срп 134 табл. 6 Деши Плюс
Хлеб пшеничный	910	37,44	37,19	152,83	1063,17	0,55	33,14	0,00	9,91	127,22	540,36	163,14	10,35	2012г
Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая ПЭТ	2170	68,74	77,90	287,56	2094,68	0,91	37,69	196,64	12,81	723,18	1158,23	271,22	14,21	
ВСЕГО:	40368	1972,03	2080,46	5496,49	34105,13	905,19	1882,08	5278,94	1087,07	13734,57	19553,88	5422,56	1184,37	
В среднем на 1 учащегося в день	2243	109,56	115,58	306,36	1894,73	50,29	104,56	293,27	60,39	763,03	1086,33	301,25	65,80	