

Утверждаю

директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано

Руководитель

Примерное меню пришкольных лагерей

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	Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк	
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	0,07	0,82	32,69	0,31	118,09	130,59	27,09	1,46	№174 с6 инк 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 инк
	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 инк 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 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 Дзем Плюс 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 Дзем Плюс 2012г.
	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	№385 с6 инк 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 инк 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 2017инк	
Жаркое по - домашнему с куриной тушкой	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	
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	№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	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
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

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										
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
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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 инк 2017
Яйцо отварное	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 инк2017
Кашка 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
Батон высший 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	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	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	
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 инк
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	
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	№71 с6 инк 2017
Суп картофельный с крупой на бульоне из 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 инк 2017
Гуляш из отварной индейки	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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,81	2,98	38,34	207,36	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 инк 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	№349 с6 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	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.

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 Деми 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	
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:	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 - пп

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											
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 сб 2017 ук
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	8,52	5,70	45,62	261,00	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	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 сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 ук
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 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	ср 134 табл. 6 Деми 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	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№71 сб ук 2017	
Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	2,40	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 сб ук 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:															
Итого за завтрак:	843	23,90	28,37	133,81	882,51	0,34	15,70	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44		
ОБЕД															
Остуды 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 сб ук 2017	
Рассоолыник 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 сб 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 сб 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 сб	
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 сб	
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 Деми 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	ср 134 табл. 6 Деми 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 - впп

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										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук
	180/3	5,17	5,55	37,18	219,51	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТТК №71
	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ук 2017 сб
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 сб
	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 Деми Плюс 2012г.
Итого:	573	29,97	32,75	105,98	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	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 сб
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	
Итого за завтрак:	773	35,77	37,75	115,58	942,31	0,28	2,69	220,44	1,72	739,99	677,48	106,84	2,45	0,00
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	№71 сб ук 2017

Суп - липша домашняя на курином бульоне с мясом птицы										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 шк 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 шк 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 шк
Хлеб ржаной										50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 тбл. 6 Деми Линос
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 тбл. 6 Деми Линос 2012г.
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 - ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,50	278,14	0,12	0,82	32,69	0,62	125,20	188,61	38,00	2,02	№173 с6 2017 шк
	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 шк
	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 шк 2017
	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	0,36	срп 134 тбл. 6 Деми Линос 2012г.
	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 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 с6 2017 шк	
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 шк	
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 шк 2017 с6	
Виточки 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 шк 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 шк 2017	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 шк	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 тбл. 6 Деми Линос	
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 тбл. 6 Деми Линос 2012г.	
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 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	Каши ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,54	6,83	42,11	0,12	1,00	35,43	0,56	138,48	205,94	31,29	0,82	№182 с6 шк 2017
	Блинки 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 от 28.04.2020
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 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
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	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
Резюме														

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														
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 сб шк 2017
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	№69 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	№291 шк 2017 сб
Нектар плодовых (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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 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	ср 134 табл. 6. Десяти Линос 2017г.
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	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	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 сб 2017 шк
Каши пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,41	7,46	40,27	254,14	0,16	1,00	35,43	0,14	117,77	156,96	40,80	1,07	№182 сб 2017 шк
Сырники творожные с молоком стухшим	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	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	42,00	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. Десяти 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	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 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:	750	33,57	36,22	109,34	899,04	0,48	6,06	242,91	7,11	712,70	949,55	158,21	6,12	
ОБЕД														
Оруды соевые (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	№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	2,20	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		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. Десяти Линос
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. Десяти 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	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 сб 2017 шк
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80	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	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб шк 2017
Кофеиный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон 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. Десяти 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 плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
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 с6 2016 доущ
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 с6 2017 шк
Фризе 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
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	№342 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем Плюс
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 Дзем Плюс
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	
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:	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	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеиды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
	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 шк 2017
	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
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 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 шк
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 свежкы 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 шк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом 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 шк 2017
Выточки 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	№6 234 шк 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 шк 2017
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	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Дзем 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	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 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 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:	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 - к/н														
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										
ЗАВТРАК														
Бульброд 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 шк
Каша 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 шк
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 шк
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 шк 2017
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк

Батон 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 Деми Линос 2017г.
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	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 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
ОБЕД														
Отуры 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 сБ шк 2017
Расолылик Ленинградский на маслом бульоне, со сметаной	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 сБ шк 2017
Бедштропанов 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	№245, СБ шк 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	№202 сБ шк 2017
отварные 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	ТТК
Комлот из изюма и яблок	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 Деми Линос 2017г.
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Деми Линос 2017г.
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	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сырком,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 сБ 2017 шк
Каши молочная молочная с маслом сливочным	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№173 сБ 2017 шк
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 сБ 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 шк
Батон высший 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	ср 134 табл. 6 Деми Линос 2017г.
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														
Нектар плодовый (разливной)	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	№389 сБ 2017 шк
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:	764	25,74	32,24	119,31	870,93	0,29	5,25	262,47	2,72	377,04	475,86	81,08	8,81	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп гарнир)	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	№12 сБ дошк 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куринными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	4,52	7,90	13,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 сБ шк 2017
Шницель куриный 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	№306 сБ дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 сБ шк 2017
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сБ
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 Деми 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 Деми Линос 2017г.
ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	1007,80	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,64	92,79	6,28	
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 11 дней	2220	59,06	68,01	260,53	1878,73	0,59	126,85	350,65	7,78	544,23	881,89	173,87	15,09	

День 12 -ый														
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														
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 сБ 2017 шк

Каши геркулесовая молочно-масляная 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.
Блинны 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 №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	стр 134 табл. 6 Ленин Плюс 2017г.
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														
Кашки	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														
Овощи 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	№171 от 2017 г.
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 г.
1 флегги 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	№280 от 2017 г.
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017 г.
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	№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	стр 144 табл. 6 Ленин Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Ленин Плюс 2017г.
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 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:	2265	58,66	64,56	254,74	1808,11	1,00	33,92	211,20	6,91	675,72	1154,76	398,82	19,27	

День 13-ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	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	№174 с6 шк 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	№219 СБ шк 2017
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№37Н СБ шк 2017
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2017г
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 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	№385 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:	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	№71 с6 шк 2017
Сул 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	№102 с6 шк 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	№312 с6 шк 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	№349 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	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:	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	
Итого:	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	

	Белки	жиры	угл-ды	Ккал.															
ЗАВТРАК																			
Булеброд 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	M#3 от 2017 инк					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/4	4,33	5,88	37,14	219,26	0,05	1,00	31,43	0,13	110,67	117,03	25,82	0,42	N#174 от инк 2017					
Яйцо отварное	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	M#209 от инк 2017					
Какшо с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	M#382 от инк 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	M#38 от 2017 инк отр 1,4 тролн. 6 денн Тиносе 2012г.					
Бытон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	252,33	0,51	5,70	48,79	3,90	0,36						
Итого:	639	23,77	28,90	87,82	707,71	0,25	14,70		1,86	473,09		80,01	5,60						
2 - ой ЗАВТРАК																			
Нектар плодовый (разливной)	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	M#389 от 2017 инк					
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
Нитого за завтрак:	839	24,77	28,90	108,02	792,51	0,27	18,70	252,33	2,06	487,09	496,79	88,01	8,40						
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	M#24 от инк 2017					
Рассольник Доуашини с куринными фрикадельками,со сметаной	250/1/10	7,85	9,76	29,93	268,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	M#95 от инк 2017					
Котлеты "Амлеттинге"	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	ТИК					
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	M#202 от инк 2017					
Компот из яблоа	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	M#48 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	отр 144 тролн. 6 денн Тиносе 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	отр 134 тролн. 6 денн Тиносе 2012г.					
Итого:	956	32,97	33,79	140,75	997,27	0,44	28,49	50,48	6,86	156,95	438,36	117,29	7,83						
Вола 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:	2295	57,74	62,69	248,77	1789,78	0,71	47,19	302,81	8,93	644,03	935,16	205,30	16,23						

День 15 - ый

[illegible]

ВСЕГО:	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 - кш														
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 с6 2017 шк
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,50	5,48	52,01	0,07	0,82	24,69	0,29	117,61	129,99	27,09	1,45	№174 с6 шк 2017
	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 №650 от 24.04.2020
	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 с6
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Ватон 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	срп 134 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
Итого:	623	18,03	22,91	113,88	733,05	0,26	14,08	115,85	2,39	286,33	304,12	68,05	5,43	
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	№385 с6 шк 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:														
ОБЕД	823	23,83	27,91	123,48	840,05	0,34	16,68	155,85	2,39	526,33	484,12	96,05	5,63	
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	№53 с6 шк 2017
	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,43	10,84	20,34	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 с6 2017 шк
	Виточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 шк 2017 с6
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 шк 2017
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
	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	срп 134 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
Итого:	956	32,97	33,71	140,36	1009,22	0,51	46,08	41,60	10,95	244,88	522,33	155,04	8,46	
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:	2279	56,80	61,62	263,83	1849,27	0,86	62,76	197,45	13,34	771,21	1006,44	251,09	14,09	

День 17 - кш														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
	Каша полбяная 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	№173 с6 шк 2017
	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	№210 с6 2017 шк
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с6 шк 2017
	Ватон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
Итого:	564	25,82	33,22	101,02	807,17	0,28	1,73	270,47	2,52	407,12	494,56	76,92	5,73	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар плоховый (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 шк
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	744	26,72	33,22	119,20	883,49	0,30	5,33	270,47	2,70	419,72	507,16	84,12	8,25	
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми отурами	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 №331
	Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№97 шк 2017 с6

Куринная грудка запеченная 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	№143 от 2017 г.гк
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	0,73	0,02	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от 2017 г.гк
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 Деми Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Деми Плюс 2017г.
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	
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:	2224	61,83	68,84	273,69	1997,61	1,20	44,43	371,29	13,58	841,78	1377,85	345,12	40,98	

День 18 - ый														
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	Бульбобор 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	№1 от 2017 г.гк
	Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,18	7,00	37,21	232,71	0,09	0,82	0,12	113,73	133,26	31,90	0,71	ТТК №7Д
	Пудинг творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 от 2017 г.гк
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от 2017 г.гк
	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 Деми Плюс 2017г.
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	
2 - ой ЗАВТРАК	Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 от 2017 г.гк
	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:	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	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от 2017 г.гк
	Суп гороховый на мясном бульоне,с трюсками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 от 2017 г.гк
	Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 от 2017 г.гк
	Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деми 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 Деми Плюс 2017г.
Итого:	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	
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:	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	

День 19 - ый														
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	Бульбобор 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	№1 от 2017 г.гк
	Каши мянная молочная с маслом сливочным	200/5	8,02	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 от 2017 г.гк
	Винегр с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №65 от 28.04.2020
	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 2017 г.гк
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 от 2017 г.гк
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 Деми Плюс 2017г.
Итого:	645	15,89	17,45	104,68	668,69	0,23	13,30	106,28	2,55	189,55	211,96	54,88	5,94	
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	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.гк
	Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
Итого за завтрак:	865	23,53	25,27	126,92	858,89	0,34	15,90	146,28	3,85	434,75	413,36	87,88	6,42	0

ОБЕД														
Огарки свежие 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	№71 с6 шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с куринными фрикадельками, со сметаной	250/1/10	3,56	16,25	19,17	222,61	0,06	10,83	14,38	2,45	63,59	72,15	28,61	1,37	№82 с6 2017 шк
Шницель куринный картофельный	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	№306 с6 доп.к 2016
Капша гречневая раскладчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 с6 шк 2017
Настоя плодовый (разливной)	180	0,90		18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	с/р 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	с/р 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Итого:	931	37,43	33,71	140,96	1002,48	0,54	25,45	54,18	4,67	198,50	587,17	263,36	13,76	
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:	2296	60,95	58,98	267,88	1861,37	0,88	41,35	200,46	8,52	633,25	1000,54	351,24	20,18	

День 20-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вл,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Списание					
		белки	жиры	угле-ды										печень					
					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					
	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб шк 2017					
		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 сб шк2017				
		200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб				
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк				
		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 Ленин Пинос 2012г.				
Итого:	645	24,47	27,80	82,00	684,95	0,32	14,26	219,80	2,39	331,55	461,00	82,93	7,06						
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	№389 сб 2017 шк				
	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	№389 сб 2017 шк				
Итого за завтрак:						825	25,37	27,80	100,18	761,27	0,34	17,86	219,80	2,57	344,15	473,60	90,13	9,58	
ОБЕД																			
	Огуры 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	№ 21 сб 2017 шк				
	Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	250/11	3,68	6,21	29,17	217,82	0,05	9,93	2,20	2,37	38,24	56,42	17,72	0,75	№98 сб 2017 шк				
	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	№384 сб 2017 шк				
	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	№342 сб 2017 шк				
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Ленин 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	стр 134 табл. 6 Ленин Пинос 2012г.					
Итого:	861	33,97	35,90	140,26	1035,67	0,65	21,12	2,20	10,21	162,98	685,26	251,11	11,33						
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:	2186	59,33	63,70	240,44	1796,94	1,00	38,98	222,00	12,78	507,13	1158,86	341,24	20,91						

День 21 - Ый

[illegible]

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 инв 2017 об
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	№386 инв 2017 об
Итого за завтрак:	770	39,06	39,36	103,96	922,45	0,33	3,48	238,28	7,14	707,60	934,13	151,07	5,62	
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	№24 об инв 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,12	5,35	31,14	163,25	0,16	5,81	0,00	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81	№102 об инв 2017
Гуляш 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	№260 об инв 2017
Макаронные изделия (спагетти)	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36	0,07	0,00	12,00	0,96	14,15	45,50	10,34	1,03	№202 об инв 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	№348 об инв 2017
Компот из изюма	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят. Линос 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 144 табл. 6 Деят. Линос 2017г
Хлеб пшеничный	933	34,97	37,63	140,42	1006,21	0,45	19,94	12,00	7,88	156,12	500,11	128,13	9,47	
ВСЕГО:	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	2203	74,03	76,99	244,38	1928,66	0,78	23,43	250,28	15,02	863,71	1434,24	279,20	15,09	
Итого за 21 день	47053	2166,35	2280,12	6249,18	39692,10	907,84	1985,83	5951,67	1123,39	15738,66	23147,53	6394,24	1240,55	
В среднем на 1 учащегося в день	2241	103,16	108,58	297,58	1890,10	43,23	94,56	283,41	53,49	749,46	1102,26	304,49	59,07	