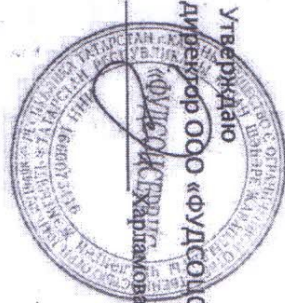


Утверждаю  
Директор ООО «ФУДСОЛ СЕРВИС»



«ФУДСОЛ СЕРВИС»  
Харьмова Э.Р.

# Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2024

Согласовано  
Руководитель



| Наименование блюд и продуктов                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | В.мг        | С.мг         | А.мкг         | Е.мг         | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|  |              | белки            | жиры         | угле-ды       |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <b>День 1 -ый</b>                              |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| 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 шк 2017 шк                 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 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         | №173 сб шк 2017                  |
| 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 шк 2017                  |
| 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 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>595</b>   | <b>15,99</b>     | <b>18,45</b> | <b>93,69</b>  | <b>601,20</b>                   | <b>0,31</b> | <b>13,84</b> | <b>86,00</b>  | <b>1,52</b>  | <b>232,92</b> | <b>286,43</b> | <b>78,40</b>  | <b>5,90</b>  |                                  |
| <b>2 -ой ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| Печенье  | 35           | 2,59             | 3,29         | 25,59         | 142,45                          | 0,05        | 0,08         | 40,00         | 1,30         | 9,10          | 29,40         | 10,50         | 0,49         |                                  |
| 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         | №385 сб шк 2017                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>235</b>   | <b>8,39</b>      | <b>8,29</b>  | <b>35,19</b>  | <b>249,45</b>                   | <b>0,13</b> | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>2,60</b>  | <b>249,10</b> | <b>209,40</b> | <b>38,50</b>  | <b>0,69</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>830</b>   | <b>24,38</b>     | <b>26,74</b> | <b>128,88</b> | <b>850,65</b>                   | <b>0,44</b> | <b>16,44</b> | <b>126,00</b> | <b>2,82</b>  | <b>482,02</b> | <b>495,83</b> | <b>116,90</b> | <b>6,59</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| 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                   |
| 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 сб 2017шк                |
| Жаркое по - домашнему с куриной грудкой        | 50/200       | 17,91            | 30,10        | 38,90         | 495,00                          | 0,14        | 11,24        | 36,38         | 4,85         | 69,63         | 239,25        | 54,15         | 5,22         | ТТК                              |
| Настояр 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 сб 2017 шк                  |
| Хлеб ржаной                                    | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 119                             | 0,102       | 0            | 0,00          | 0,84         | 17,4          | 90            | 28,2          | 2,34         | стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>900</b>   | <b>29,96</b>     | <b>37,87</b> | <b>127,50</b> | <b>937,57</b>                   | <b>0,44</b> | <b>55,66</b> | <b>46,38</b>  | <b>9,50</b>  | <b>181,68</b> | <b>455,45</b> | <b>139,57</b> | <b>12,37</b> |                                  |
| Бюда питьевая ППТ                              | 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>2230</b>  | <b>54,34</b>     | <b>64,61</b> | <b>256,38</b> | <b>1788,22</b>                  | <b>0,87</b> | <b>72,10</b> | <b>172,38</b> | <b>12,32</b> | <b>663,69</b> | <b>951,28</b> | <b>256,47</b> | <b>18,96</b> |                                  |

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | В.мг        | С.мг        | А.мкг         | Е.мг        | Са            | Р             | Mg            | Fe          | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------------|
|   |              | белки            | жиры         | угле-ды       |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>День 2 -ой</b>                             |              |                  |              |               |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                  |              |               |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| 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                    |
| 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 сб шк 2017                  |
| Яйцо отварное                                 | 40           | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 62,80                           | 0,03        | 1,59        | 100,00        | 0,24        | 22,00         | 76,80         | 4,80          | 1,00        | №209 сб шк 2017                  |
| Какао с молоком(сахар)10                      | 200          | 4,08             | 3,81         | 7,60          | 78,60                           | 0,06        | 1,59        | 24,40         | 0,00        | 151,92        | 124,56        | 21,34         | 0,45        | №382 сб шк 2017                  |
| 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>550</b>   | <b>24,46</b>     | <b>28,17</b> | <b>86,71</b>  | <b>672,17</b>                   | <b>0,36</b> | <b>2,65</b> | <b>232,92</b> | <b>2,34</b> | <b>490,07</b> | <b>580,01</b> | <b>115,61</b> | <b>4,26</b> |                                  |
| <b>2 -ой ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |              |               |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| Настояр пшоловый (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 сб 2017 шк                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>180</b>   | <b>0,90</b>      | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>                    | <b>0,02</b> | <b>3,60</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b> | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b> |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      |              |                  |              |               |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>730</b>   | <b>25,36</b>     | <b>28,17</b> | <b>104,89</b> | <b>748,49</b>                   | <b>0,38</b> | <b>6,25</b> | <b>232,92</b> | <b>2,52</b> | <b>502,67</b> | <b>592,61</b> | <b>122,81</b> | <b>6,78</b> |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |                  |              |               |                                 |             |             |               |             |               |               |               |             |                                  |
| Огурцы 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                   |
| Султ картофельный с крупной на мяском бульоне | 250          | 1,97             | 6,37         | 12,11         | 105,75                          | 0,09        | 8,25        | 0,00          | 1,23        | 26,70         | 55,98         | 22,78         | 0,88        | №101 сб шк 2017                  |
| Угущи из отварной говядины                    | 50/50        | 14,50            | 22,19        | 4,89          | 271,00                          | 0,03        | 0,92        | 0,00          | 2,61        | 21,81         | 154,15        | 22,03         | 3,06        | №260 сб шк 2017                  |
| Макаронные изделия отварные                   | 180          | 6,79             | 0,80         | 38,30         | 187,56                          | 0,07        | 0,73        | 0,00          | 0,93        | 13,43         | 44,60         | 10,34         | 1,02        | №203 сб шк 2017                  |
| Компот из сухофруктов (сахар 10)              | 200          | 0,66             | 0,09         | 22,03         | 92,80                           | 0,02        | 0,73        | 0,00          | 0,51        | 23,18         | 23,44         | 17,46         | 0,67        | №349 сб шк 2017                  |
| Хлеб ржаной                                   | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 118,80                          | 0,10        | 0           | 0,00          | 0,84        | 17,40         | 90,00         | 28,20         | 2,34        | стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |

|                   |             |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |
|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| 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 Деши Плюс 2012г. |
| Итого:            | 940         | 32,49        | 30,67        | 128,20        | 907,41         | 0,39        | 19,90        | 0,00          | 6,76        | 144,52        | 442,67         | 121,81        | 9,12         |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>     | <b>2170</b> | <b>57,85</b> | <b>58,84</b> | <b>233,09</b> | <b>1655,90</b> | <b>0,77</b> | <b>26,15</b> | <b>232,92</b> | <b>9,28</b> | <b>647,19</b> | <b>1035,27</b> | <b>244,62</b> | <b>15,89</b> |                                  |

**День 3 - ий**

| Наименование блюд и продуктов                               | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В,мг        | С,мг          | А,мкг         | Е,мг         | Са            | Р              | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|   |              | Белки            | жиры         | Угл-ды        |                              |             |               |               |              |               |                |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                              |             |               |               |              |               |                |               |              |                                  |
| 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                    |
| Запеканка творожная с молоком сухим                         | 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         | №223 СБ 2017 шк                  |
| Винниг 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 №655 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 шк                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                                      | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                        | 0,036       | 12            | 0             | 0,24         | 19,2          | 13,2           | 10,8          | 2,64         | №338 сб 2017 шк                  |
| Батон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>640</b>   | <b>15,97</b>     | <b>18,37</b> | <b>79,27</b>  | <b>627,28</b>                | <b>0,28</b> | <b>12,93</b>  | <b>223,84</b> | <b>3,08</b>  | <b>407,98</b> | <b>525,81</b>  | <b>85,83</b>  | <b>6,92</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                       |              |                  |              |               |                              |             |               |               |              |               |                |               |              |                                  |
| 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         | №385 СБ шк 2017                  |
| 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         |                                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>220</b>   | <b>7,64</b>      | <b>7,82</b>  | <b>22,24</b>  | <b>190,20</b>                | <b>0,11</b> | <b>2,60</b>   | <b>40,00</b>  | <b>1,30</b>  | <b>245,20</b> | <b>201,40</b>  | <b>33,00</b>  | <b>0,48</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                    |              |                  |              |               |                              |             |               |               |              |               |                |               |              |                                  |
|   | <b>860</b>   | <b>23,61</b>     | <b>26,19</b> | <b>101,51</b> | <b>817,48</b>                | <b>0,38</b> | <b>15,53</b>  | <b>263,84</b> | <b>4,38</b>  | <b>653,18</b> | <b>727,21</b>  | <b>118,83</b> | <b>7,40</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                  |              |               |                              |             |               |               |              |               |                |               |              |                                  |
| Оураца свежее   | 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                   |
| Расолыник 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 шк                   |
| 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 сб 2017 шк                  |
| Пюре картофельное с капустой тушеной (лоллгаринр)           | 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 шк 2017 сб             |
| Напиток из шиповника (напиток из шиповника10)               | 200          | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88,20                        | 0,01        | 100,00        | 0,00          | 0,76         | 21,34         | 3,44           | 3,44          | 0,63         | №388 шк 2017 сб                  |
| 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         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>1031</b>  | <b>30,04</b>     | <b>30,88</b> | <b>136,83</b> | <b>948,32</b>                | <b>0,54</b> | <b>150,86</b> | <b>37,86</b>  | <b>7,58</b>  | <b>310,24</b> | <b>571,03</b>  | <b>168,84</b> | <b>7,59</b>  |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>2391</b>  | <b>53,64</b>     | <b>57,06</b> | <b>238,34</b> | <b>1765,80</b>               | <b>0,92</b> | <b>166,39</b> | <b>301,69</b> | <b>11,96</b> | <b>963,42</b> | <b>1298,24</b> | <b>287,67</b> | <b>14,99</b> |                                  |

**День 4 - ий**

| Наименование блюд и продуктов         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | В,мг        | С,мг         | А,мкг         | Е,мг        | Са            | Р             | Mg           | Fe          | Сборник рецептур                 |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------------------|
|                                       |              | Белки            | жиры         | Угл-ды       |                              |             |              |               |             |               |               |              |             |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |              |                  |              |              |                              |             |              |               |             |               |               |              |             |                                  |
| 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                    |
| Каша "Дружба" молочная                | 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 №7Д                          |
| Кофейный напиток с молоком (сахар 10) | 200          | 3,17             | 2,68         | 5,97         | 60,60                        | 0,04        | 1,30         | 20,00         | 0,00        | 125,48        | 90,00         | 14,00        | 0,10        | №379 шк 2017 сб                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76        | 56,40                        | 0,036       | 12           | 0             | 0,24        | 19,2          | 13,2          | 10,8         | 2,64        | №338 сб 2017 шк                  |
| Батон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                         | <b>630</b>   | <b>18,58</b>     | <b>21,24</b> | <b>90,01</b> | <b>621,72</b>                | <b>0,26</b> | <b>14,46</b> | <b>127,78</b> | <b>1,56</b> | <b>453,76</b> | <b>405,79</b> | <b>81,79</b> | <b>4,47</b> |                                  |



| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |         | Энергетическая ценность Ккал | В,мг   | С,мг   | А,мкг   | Е,мг   | Са      | Р       | Mg      | Fe                               | Сборник рецептур          |
|--|--------------|------------------|---------|---------|------------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|----------------------------------|---------------------------|
|  |              | белки            | жиры    | угле-ды |                              |        |        |         |        |         |         |         |                                  |                           |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                  |              |                  |         |         |                              |        |        |         |        |         |         |         |                                  |                           |
| 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 шк 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                             |                           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               |              |                  |         |         |                              |        |        |         |        |         |         |         |                                  |                           |
|  | 830          | 24,38            | 26,24   | 99,61   | 728,72                       | 0,30   | 1,452  | 163,78  | 1,56   | 676,96  | 571,39  | 106,99  | 4,65                             | 0,00                      |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |         |         |                              |        |        |         |        |         |         |         |                                  |                           |
| 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 - лапша 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 сб       |
| Овощи тушеные с говяжьим фаршем                        | 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 шк 2017 сб      |
| 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 сб 2017 шк           |
| Хлеб ржаной  | 60           | 3,96             | 0,72    | 23,76   | 118,80                       | 0,10   | 0,00   | 0,84    | 0,84   | 17,40   | 90,00   | 28,20   | 2,34                             | стр 144 табл. 6 Деши Плюс |
| 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    | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |                           |
| 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                             |                           |
| 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                             |                           |
| <b>ВСЕГО:</b>  | 2230         | 92,4,38          | 92,6,24 | 999,61  | 1628,72                      | 900,30 | 914,52 | 1063,78 | 901,56 | 1576,96 | 1471,39 | 1006,99 | 904,65                           |                           |

| Наименование блюд и продуктов                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность Ккал | В,мг   | С,мг  | А,мкг  | Е,мг  | Са     | Р      | Mg     | Fe                               | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|-------|---------|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------------------|----------------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | угле-ды |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
| <b>День 5 - ый</b>                             |              |                  |       |         |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |                  |       |         |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
| 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                    |
| Омлет на куриных яйцах                         | 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 сб 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 СБ шк 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 сб 2017 шк                  |
| 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 Деши Плюс 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                             |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |       |         |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
| 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 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                             |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |              |                  |       |         |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
|  | 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                            |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |       |         |                              |        |       |        |       |        |        |        |                                  |                                  |
| Салат из отварной свеклы 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 сб 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 сб                   |
| 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 шк 2017 сб                  |
| 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 сб шк 2017                  |
| Компот из свежих яблок (сахар 10)              | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88   | 114,60                       | 0,01   | 0,90  | 0,00   | 0,08  | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95                             | №342 сб 2017 шк                  |
| Хлеб ржаной                                    | 60           | 3,96             | 0,72  | 23,76   | 118,80                       | 0,10   | 0,00  | 0,84   | 0,84  | 17,40  | 90,00  | 28,20  | 2,34                             | стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| 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   | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 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                             |                                  |
| 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                             |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | 2226         | 57,17            | 55,99 | 247,44  | 1659,58                      | 0,75   | 36,88 | 512,36 | 14,06 | 442,43 | 916,86 | 206,98 | 19,75                            |                                  |

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность Ккал | В,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|------------------|------|---------|------------------------------|------|------|-------|------|----|---|----|----|------------------|
|                               |              | белки            | жиры | угле-ды |                              |      |      |       |      |    |   |    |    |                  |
| <b>День 6 - ый</b>            |              |                  |      |         |                              |      |      |       |      |    |   |    |    |                  |

| Наименование блюда и продуктов                | Масса порция | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность |                | Вит         | Смг          | Амкг          | Емг         | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|   |              | белки            | жиры         | угл-ды                  | кавал          |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                  |              |                         |                |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| Зуберфол 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                    |
| Каша кукурузная 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 сб 2017 шк                  |
| Блинны 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(сахар)10                      | 200          | 4,08             | 3,81         | 7,60                    | 78,60          | 0,06        | 1,59         | 24,40         | 0,00        | 151,92        | 124,56        | 21,34         | 0,45         | №382 сб шк 2017                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                        | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76                   | 56,40          | 0,036       | 12           | 0             | 0,24        | 19,2          | 13,2          | 10,8          | 2,64         | №338 сб 2017 шк                  |
| Батон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>620</b>   | <b>18,46</b>     | <b>24,42</b> | <b>93,84</b>            | <b>654,64</b>  | <b>0,29</b> | <b>14,45</b> | <b>106,86</b> | <b>2,36</b> | <b>318,39</b> | <b>345,21</b> | <b>76,98</b>  | <b>5,82</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |              |                  |              |                         |                |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| Ржанка  | 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 сб                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>200</b>   | <b>5,80</b>      | <b>5,00</b>  | <b>8,40</b>             | <b>102,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,60</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>248,00</b> | <b>184,00</b> | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      |              |                  |              |                         |                |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>820</b>   | <b>24,26</b>     | <b>29,42</b> | <b>102,24</b>           | <b>756,64</b>  | <b>0,33</b> | <b>15,05</b> | <b>134,86</b> | <b>2,36</b> | <b>566,39</b> | <b>529,21</b> | <b>104,98</b> | <b>6,02</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |                  |              |                         |                |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| 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         | №1 сб шк 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 шк 2017 сб                   |
| Пилов из отварных куриных грудок              | 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 шк 2017 сб                  |
| Нектар плодовой (разливной)                   | 180          | 0,90             | 0,00         | 18,18                   | 76             | 0,0198      | 3,6          | 0             | 0,18        | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,32         | №389 сб 2017 шк                  |
| 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         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>900</b>   | <b>30,13</b>     | <b>30,61</b> | <b>132,65</b>           | <b>921,40</b>  | <b>0,50</b> | <b>47,18</b> | <b>45,00</b>  | <b>5,31</b> | <b>142,77</b> | <b>453,14</b> | <b>151,47</b> | <b>9,44</b>  |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>2220</b>  | <b>54,39</b>     | <b>60,03</b> | <b>234,89</b>           | <b>1678,04</b> | <b>0,82</b> | <b>62,23</b> | <b>179,86</b> | <b>7,66</b> | <b>709,16</b> | <b>982,35</b> | <b>256,44</b> | <b>15,46</b> |                                  |

| Наименование блюда и продуктов                  | Масса порция | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность |                | Вит         | Смг          | Амкг          | Емг          | Са            | Р              | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|   |              | белки            | жиры         | угл-ды                  | кавал          |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |              |                  |              |                         |                |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| 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                    |
| Сырники творожные                               | 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         | №219 сб 2017 шк                  |
| 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                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                          | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76                   | 56,40          | 0,036       | 12           | 0             | 0,24         | 19,2          | 13,2           | 10,8          | 2,64         | №338 сб 2017 шк                  |
| Батон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>615</b>   | <b>17,69</b>     | <b>18,71</b> | <b>81,41</b>            | <b>581,30</b>  | <b>0,35</b> | <b>14,87</b> | <b>225,80</b> | <b>10,59</b> | <b>598,55</b> | <b>922,48</b>  | <b>131,30</b> | <b>8,32</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |                         |                |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| 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         | №85 сб шк 2017                   |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>9,6</b>              | <b>107</b>     | <b>0,08</b> | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b> | <b>180,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        |              |                  |              |                         |                |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>815</b>   | <b>23,49</b>     | <b>23,71</b> | <b>91,01</b>            | <b>688,30</b>  | <b>0,43</b> | <b>17,47</b> | <b>265,80</b> | <b>10,59</b> | <b>838,55</b> | <b>1102,48</b> | <b>159,30</b> | <b>8,52</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                     |              |                  |              |                         |                |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| Огулы солёные (доп тарнир)                      | 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 | 250/1/1/10   | 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 дольки                     | 200          | 5,44             | 11,76        | 42,16                   | 304,00         | 0,28        | 29,00        | -40,00        | 9,00         | 28,50         | 141,58         | 53,72         | 1,98         | №314 сб 2017 шк                  |
| Компот из сухофруктов (сахар 10)                | 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                                     | 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         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>934</b>   | <b>40,06</b>     | <b>35,30</b> | <b>154,12</b>           | <b>1089,52</b> | <b>0,81</b> | <b>38,56</b> | <b>-18,77</b> | <b>16,55</b> | <b>164,05</b> | <b>591,88</b>  | <b>185,63</b> | <b>10,97</b> |                                  |
| 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: | 2249 | 63,55 | 59,01 | 245,13 | 1777,82 | 1,24 | 56,03 | 247,03 | 27,14 | 1002,60 | 1694,36 | 344,94 | 19,50 |  |
|--------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|--|

| Наименование блюд и продуктов              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | В,мг        | С,мг         | А,мкг         | Е,мг         | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|  |              | Белки            | Жиры         | Угле-ды       |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| Булгурборд 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 пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/5        | 9,89             | 9,90         | 30,95         | 266,00                          | 0,14        | 0,96         | 34,80         | 0,71         | 145,57        | 219,80        | 44,33         | 2,33         | №173 с6 2017 шк                  |
| 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         | №209 с6 шк 2017                  |
| Кофейный напиток с молоком (сахар 10)      | 200          | 3,17             | 2,68         | 5,97          | 60,60                           | 0,04        | 1,30         | 20,00         | 0,00         | 125,48        | 90,00         | 14,00         | 0,10         | №379 шк 2017 с6                  |
| 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 с6 2017 шк                  |
| 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                              | <b>635</b>   | <b>23,20</b>     | <b>26,65</b> | <b>79,93</b>  | <b>669,00</b>                   | <b>0,32</b> | <b>14,26</b> | <b>194,80</b> | <b>2,32</b>  | <b>326,05</b> | <b>441,80</b> | <b>81,73</b>  | <b>6,81</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                      |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| 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                  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>                    | <b>0,02</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b>  | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                   |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>815</b>   | <b>24,10</b>     | <b>26,65</b> | <b>98,11</b>  | <b>745,32</b>                   | <b>0,34</b> | <b>17,86</b> | <b>194,80</b> | <b>2,50</b>  | <b>338,65</b> | <b>454,40</b> | <b>88,93</b>  | <b>9,33</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| Салат из зеленого горошка к/с              | 100          | 2,98             | 5,19         | 6,25          | 83,60                           | 0,11        | 11,00        | 0,00          | 2,41         | 21,45         | 59,95         | 20,80         | 0,68         | №10 с6 2016 душк                 |
| Сул крестянский 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                   |
| Филе куриной грудки тушеное с овощами      | 50/200       | 14,98            | 11,46        | 48,88         | 419,38                          | 0,26        | 16,24        | 45,90         | 1,80         | 91,28         | 197,92        | 56,78         | 5,14         | ТТК                              |
| Компот из свежих фруктов (сахар 10)        | 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                                | 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         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                              | <b>910</b>   | <b>30,36</b>     | <b>30,81</b> | <b>127,68</b> | <b>970,13</b>                   | <b>0,57</b> | <b>38,02</b> | <b>45,90</b>  | <b>8,06</b>  | <b>191,09</b> | <b>420,35</b> | <b>133,30</b> | <b>10,25</b> |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>2225</b>  | <b>54,46</b>     | <b>57,45</b> | <b>225,79</b> | <b>1715,45</b>                  | <b>0,91</b> | <b>55,88</b> | <b>240,70</b> | <b>10,56</b> | <b>529,74</b> | <b>874,75</b> | <b>222,23</b> | <b>19,59</b> |                                  |

**День 9 - ой**

| Наименование блюд и продуктов  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | В,мг        | С,мг         | А,мкг         | Е,мг        | Са            | Р             | Mg            | Fe          | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------------|
|  |              | Белки            | Жиры         | Угле-ды       |                                 |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| Булгурборд 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 шк                    |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           | 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        | №173 с6 2017 шк                  |
| Блинны 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           |
| 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 (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 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        | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>660</b>   | <b>22,36</b>     | <b>23,39</b> | <b>105,29</b> | <b>751,84</b>                   | <b>0,36</b> | <b>13,95</b> | <b>146,64</b> | <b>2,31</b> | <b>393,33</b> | <b>406,33</b> | <b>95,24</b>  | <b>6,51</b> |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| 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                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>   | <b>5,80</b>      | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,00</b>                   | <b>0,07</b> | <b>1,26</b>  | <b>36,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>216,00</b> | <b>162,00</b> | <b>25,20</b>  | <b>0,18</b> |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>860</b>   | <b>28,16</b>     | <b>28,39</b> | <b>113,29</b> | <b>851,84</b>                   | <b>0,44</b> | <b>15,21</b> | <b>182,64</b> | <b>2,31</b> | <b>609,93</b> | <b>568,33</b> | <b>120,44</b> | <b>6,69</b> |                                  |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                                 |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| 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 шк 2017                   |
| Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом птичьим 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        | №82 с6 шк 2017                   |



|   |                               |                                       |                                      |   |  |  |                                   |                                   |                                      |  |  |  |                                      |   |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|---|
| Ягодича районы<br>Картофельное пюре<br>Леккар плодовой (разливной)<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 100<br>200<br>180<br>60<br>50 | 12,92<br>4,09<br>0,90<br>3,96<br>3,80 | 8,20<br>6,40<br>0,00<br>0,72<br>0,40 | 15,84<br>27,25<br>18,18<br>23,76<br>24,60 | 190,00<br>183,00<br>76<br>118,80<br>117,50 | 0,08<br>0,19<br>0,0198<br>0,10<br>0,06 | 0,66<br>24,21<br>3,6<br>0<br>0,00 | 9,40<br>0,00<br>0<br>0,00<br>0,00 | 5,02<br>0,24<br>0,18<br>0,84<br>0,55 | 71,88<br>49,30<br>12,6<br>17,40<br>10,00 | 185,46<br>115,46<br>12,6<br>90,00<br>32,50 | 41,14<br>37,00<br>7,2<br>28,20<br>7,00 | 1,46<br>1,35<br>2,52<br>2,34<br>0,55 | №234 сб шк 2017<br>№312 сб шк 2017<br>№389 сб 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Деши<br>Плюс 2012г.<br>стр 134 табл. 6 Деши<br>Плюс 2012г. |
| 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                                |   |
| Вода питьевая ПЭТ   | 500                           | 0,00                                  | 0,00                                 | 0,00                                      | 0,00                                       | 0,00                                   | 0,00                              | 0,00                              | 0,00                                 | 0,00                                     | 1122,09                                    | 290,73                                 | 17,66                                |   |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>2320</b>                   | <b>61,61</b>                          | <b>66,62</b>                         | <b>255,11</b>                             | <b>1882,01</b>                             | <b>0,95</b>                            | <b>61,28</b>                      | <b>207,86</b>                     | <b>14,36</b>                         | <b>870,46</b>                            | <b>1122,09</b>                             | <b>290,73</b>                          | <b>17,66</b>                         |   |

**День 10 - ый**

|  |  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Наименование блюда и продуктов   | Масса порции                                       | Пищевые вещества                                     |   |  | Энергетическая ценность                                       | В.мг  | С.мг   | А.мкг  | Е.мг   | Са   | Р   | Мг   | Fe   | Сборник рецептур   |
|  |  | белки  | жиры  | угл-ды   | Ккал  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| Брунфрод с маслом<br>Лудинг из творога со ступенным<br>Молоком<br>Какао с молоком(сахар)10<br>Фрукты свежие (яблоко)   | 30/10<br>170/30<br>200<br>120<br>50                | 2,33<br>5,90<br>4,08<br>0,48<br>3,75                 | 8,12<br>5,41<br>3,81<br>0,48<br>1,45                  | 15,55<br>24,90<br>7,60<br>11,76<br>25,70                 | 144,60<br>133,03<br>78,60<br>56,40<br>131,00                  | 0,03<br>0,16<br>0,06<br>0,04<br>0,06                  | 0,00<br>0,67<br>1,59<br>12,00<br>0,00              | 40,00<br>141,78<br>24,40<br>0,00<br>0,00             | 0,62<br>1,05<br>0,00<br>0,24<br>0,85                 | 8,10<br>311,37<br>151,92<br>19,20<br>9,50                | 22,50<br>390,92<br>124,56<br>13,20<br>32,50                 | 3,90<br>51,31<br>21,34<br>10,80<br>6,50                | 0,38<br>1,86<br>0,45<br>2,64<br>0,60                 | №1 сб 2017 шк<br>№222 сб 2017 шк<br>№382 сб шк 2017<br>№338 сб 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Деши<br>Плюс 2012г.                                |
| 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   |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>810</b>   | <b>22,34</b>   | <b>24,27</b>  | <b>95,11</b>   | <b>650,63</b>   | <b>0,42</b>   | <b>16,86</b>                                       | <b>246,18</b>  | <b>2,76</b>  | <b>740,09</b>  | <b>763,68</b>   | <b>121,85</b>  | <b>6,13</b>  | <b>0,00</b>  |
| <b>ОБЕД</b>  |  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| Оурья свежие<br>Расоляник Ленинградский на мяском<br>Бульоне, со сметаной<br>Бефстроганов на отварной говядины<br>Макаронные изделия (спагетти)<br>Отварные с маслом сливочным<br>Компот из яблок и яблок (сахар 8)<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 100<br>250/10<br>50/50<br>180/5<br>200<br>60<br>50 | 0,80<br>2,28<br>14,44<br>6,83<br>0,35<br>0,72<br>3,8 | 0,10<br>12,69<br>12,25<br>4,43<br>0,08<br>0,72<br>0,4 | 2,50<br>12,34<br>3,78<br>38,37<br>31,85<br>23,76<br>24,6 | 14,00<br>123,45<br>181,00<br>220,56<br>130,20<br>118,8<br>118 | 0,03<br>0,10<br>0,03<br>0,07<br>0,02<br>0,10<br>0,055 | 10,00<br>8,42<br>0,37<br>0,00<br>0,00<br>0,00<br>0 | 0,00<br>10,00<br>16,90<br>20,00<br>0,00<br>0,00<br>0 | 0,10<br>2,38<br>0,49<br>0,98<br>0,08<br>0,84<br>0,55 | 23,00<br>37,95<br>33,58<br>14,63<br>20,38<br>17,40<br>10 | 42,00<br>62,83<br>124,92<br>46,10<br>19,36<br>90,00<br>32,5 | 14,00<br>25,08<br>19,81<br>10,34<br>8,12<br>28,20<br>7 | 0,60<br>0,95<br>1,98<br>1,03<br>0,46<br>2,34<br>0,55 | №71 сб шк 2017<br>№6 сб шк 2017<br>№345, СБ шк 2017<br>№202 сб шк 2017<br>ТТК<br>стр 144 табл. 6 Деши<br>стр 134 табл. 6 Деши<br>Плюс 2012г. |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>955</b>   | <b>32,45</b>   | <b>30,67</b>  | <b>137,20</b>  | <b>905,51</b>   | <b>0,40</b>   | <b>18,79</b>                                       | <b>46,90</b>   | <b>5,41</b>  | <b>156,94</b>  | <b>417,71</b>   | <b>112,55</b>  | <b>7,90</b>  |  |
| Вода питьевая ПЭТ  | 500  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1181,38   | 234,39   | 14,03  |  |
| <b>Итого за 10 дней</b>  | <b>2265</b>  | <b>54,79</b>   | <b>54,94</b>  | <b>232,31</b>  | <b>1556,14</b>  | <b>0,82</b>   | <b>35,65</b>                                       | <b>293,08</b>  | <b>8,18</b>  | <b>897,03</b>  | <b>1181,38</b>  | <b>234,39</b>  | <b>14,03</b>   |  |

**День 11 - ый**

|  |  |                                       |  |   |  |                                       |                                    |                                      |                                      |   |  |  |                                      |  |
|--|--|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|
| Наименование блюда и продуктов   | Масса порции                           | Пищевые вещества                      |  |   | Энергетическая ценность                      | В.мг                                  | С.мг                               | А.мкг                                | Е.мг                                 | Са  | Р  | Мг                                     | Fe                                   | Сборник рецептур   |
|  |  | белки                                 | жиры                                   | угл-ды                                    | Ккал   |                                       |                                    |                                      |                                      |   |  |  |                                      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |  |                                       |  |   |  |                                       |                                    |                                      |                                      |   |  |  |                                      |  |
| Брунфрод с сыром, с маслом<br>Омлет натуральный<br>Чай с сахаром<br>Фрукты свежие (яблоко)<br>Батон высшего сорт | 30/15/10<br>200<br>190/10<br>120<br>50 | 6,28<br>16,13<br>0,38<br>0,48<br>3,75 | 12,11<br>17,40<br>0,10<br>0,48<br>1,45 | 15,55<br>10,90<br>10,06<br>11,76<br>25,70 | 196,10<br>250,13<br>42,66<br>56,40<br>131,00 | 0,04<br>0,14<br>0,00<br>0,036<br>0,06 | 0,11<br>0,34<br>0,19<br>12<br>0,00 | 71,50<br>432,76<br>0,00<br>0<br>0,00 | 0,68<br>1,00<br>0,00<br>0,24<br>0,85 | 158,10<br>137,45<br>18,94<br>19,2<br>9,50 | 112,50<br>301,03<br>15,66<br>13,2<br>32,50 | 12,15<br>21,52<br>8,36<br>10,8<br>6,50 | 0,49<br>3,52<br>1,59<br>2,64<br>0,60 | №3 сб 2017 шк<br>№210 сб шк 2017<br>№376, СБ 2017 шк<br>№338 сб 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Деши<br>Плюс 2012г. |
| Итого:   | 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                                 |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |  |                                       |  |   |  |                                       |                                    |                                      |                                      |   |  |  |                                      |  |
| Нектар плодовой (разливной)  | 180                                    | 0,90                                  | 0,00                                   | 18,18                                     | 76,32  | 0,0198                                | 3,6                                | 0                                    | 0,18                                 | 12,6                                      | 12,60                                      | 7,20                                   | 2,52                                 | №389 сб 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:   | 805       | 27,92 | 31,54 | 92,15  | 752,61  | 0,29  | 16,24  | 504,26 | 2,95 | 355,79 | 487,49 | 66,53  | 11,35 |                                  |
|---|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------------------------------|
|   |           |       |       |        |         |       |        |        |      |        |        |        |       |                                  |
| Кукуруза (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                 |
| Шип из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/11/10 | 3,53  | 7,90  | 9,14   | 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   | 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  | стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный  | 50        | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,055 | 0      | 0,00   | 0,55 | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 966       | 32,98 | 35,89 | 141,18 | 1027,60 | 0,31  | 121,60 | 88,18  | 5,20 | 170,08 | 421,04 | 97,49  | 6,67  |                                  |
| 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  |                                  |
| <b>Итого за 11 дней</b>   | 2271      | 60,89 | 67,43 | 233,32 | 1780,21 | 0,60  | 137,84 | 592,44 | 8,15 | 525,87 | 908,53 | 164,02 | 18,02 |                                  |

**День 12 -ый**

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | В1,мг  | С,мг  | А,мкг  | Е,мг | Са     | P       | Mg     | Fe    | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|----------------------------------|
|  |              | белки            | жиры  | угл-ды |                         |        |       |        |      |        |         |        |       |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                  |       |        |                         |        |       |        |      |        |         |        |       |                                  |
| 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 молочная                             | 180          | 7,80             | 4,69  | 30,16  | 168,84                  | 0,16   | 0,86  | 13,32  | 0,46 | 132,50 | 208,78  | 63,74  | 1,54  | №173 сб 2017 шк                  |
| 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   | 8,59   | 0,50  | №173 сб 2017 шк                  |
| Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17             | 2,68  | 5,97   | 60,60                   | 0,04   | 1,30  | 20,00  | 0,00 | 125,48 | 90,00   | 14,00  | 0,10  | №379 шк 2017 сб                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                                 | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,036  | 12    | 0      | 0,24 | 19,2   | 13,2    | 10,8   | 2,64  | №338 сб 2017 шк                  |
| Батон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>  | 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  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                  |              |                  |       |        |                         |        |       |        |      |        |         |        |       |                                  |
| Капук  | 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 шк 2017 сб                  |
| <b>Итого:</b>  | 200          | 5,8              | 5     | 9,6    | 107                     | 0,04   | 0,06  | 36,00  | 0,00 | 223,20 | 165,60  | 25,20  | 0,18  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               | 820          | 24,25            | 26,79 | 102,20 | 715,18                  | 0,39   | 14,23 | 138,46 | 2,56 | 525,19 | 549,49  | 130,13 | 5,71  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |       |        |                         |        |       |        |      |        |         |        |       |                                  |
| 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 сб шк 2017                   |
| Суп картофельный с капустками, с мясными фрикадельками | 250/11       | 5,75             | 17,88 | 18,87  | 165,82                  | 0,11   | 5,81  | 23,25  | 1,70 | 35,77  | 95,07   | 28,89  | 1,35  | №108 сб шк 2017                  |
| Теремин 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 сб шк 2017                  |
| 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 сб 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 сб 2017 шк                  |
| Хлеб ржаной  | 60           | 3,96             | 0,72  | 23,76  | 118,80                  | 0,10   | 0     | 0,00   | 0,84 | 17,40  | 90,00   | 28,20  | 2,34  | стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,80             | 0,40  | 24,60  | 117,50                  | 0,055  | 0     | 0,00   | 0,55 | 10     | 32,5    | 7      | 0,55  | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>  | 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 |                                  |
| 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  |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | 2271         | 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**

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са   | P     | Mg   | Fe   | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|------------------|------|--------|-------------------------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|------------------|
|                               |              | белки            | жиры | угл-ды |                         |       |      |       |      |      |       |      |      |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |                  |      |        |                         |       |      |       |      |      |       |      |      |                  |
| 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    |





|  |             |              |              |               |                |               |              |               |              |                |                |               |              |  |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 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         | №174 сб шк 2017                                  |
| 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 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 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| 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         | Плюс 2012г.                                      |
| <b>Итого:</b>  | <b>995</b>  | <b>18,42</b> | <b>21,15</b> | <b>89,58</b>  | <b>620,85</b>  | <b>0,18</b>   | <b>13,63</b> | <b>82,80</b>  | <b>1,54</b>  | <b>225,49</b>  | <b>259,50</b>  | <b>67,26</b>  | <b>5,27</b>  |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |             |              |              |               |                |               |              |               |              |                |                |               |              |  |
| 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                                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>  | <b>5,8</b>   | <b>5</b>     | <b>9,6</b>    | <b>107</b>     | <b>0,08</b>   | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                     |             |              |              |               |                |               |              |               |              |                |                |               |              |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>795</b>  | <b>24,22</b> | <b>26,15</b> | <b>99,18</b>  | <b>727,85</b>  | <b>0,2595</b> | <b>16,23</b> | <b>122,8</b>  | <b>1,54</b>  | <b>465,485</b> | <b>439,5</b>   | <b>95,26</b>  | <b>5,47</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |             |              |              |               |                |               |              |               |              |                |                |               |              |  |
| 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                                   |
| Сул картофельный с горохом на курином бульоне с маслом птицы | 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  |
| 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         | №312 сб шк 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         | №382 сб шк 2017                                  |
| Компот из сухофруктов (сахар 10)                             | 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  | 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         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г.                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>980</b>  | <b>35,47</b> | <b>31,41</b> | <b>127,84</b> | <b>907,38</b>  | <b>0,76</b>   | <b>58,42</b> | <b>50,37</b>  | <b>10,00</b> | <b>211,33</b>  | <b>563,89</b>  | <b>191,79</b> | <b>8,89</b>  |  |
| 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         |  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>2275</b> | <b>59,69</b> | <b>57,56</b> | <b>227,02</b> | <b>1635,23</b> | <b>1,02</b>   | <b>74,65</b> | <b>173,17</b> | <b>11,54</b> | <b>676,82</b>  | <b>1003,39</b> | <b>287,05</b> | <b>14,36</b> |  |

**День 14 - й**

| Наименование блюд и продуктов                             | Масса порция | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | Вит         | Смг          | Амгт          | Емгт        | Са            | Р             | Мг            | Fe          | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------------|
|   |              | белки            | жиры         | угл-ды        |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| 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                    |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                   | 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        | №181 сб 2017 шк                  |
| Ябло отварное   | 40           | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 62,80                        | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 0,24        | 22,00         | 76,80         | 4,80          | 1,00        | №209 сб шк 2017                  |
| Какао с молоком(сахар)10                                  | 200          | 4,08             | 3,81         | 7,60          | 78,60                        | 0,056       | 1,588        | 24,4          | 0           | 151,92        | 124,56        | 21,34         | 0,448       | №382 сб шк 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 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        | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>650</b>   | <b>23,15</b>     | <b>25,84</b> | <b>82,96</b>  | <b>645,97</b>                | <b>0,27</b> | <b>14,86</b> | <b>233,90</b> | <b>2,13</b> | <b>489,49</b> | <b>463,25</b> | <b>73,29</b>  | <b>5,29</b> |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                     |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| 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 сб 2017 шк                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>                 | <b>0,02</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b> | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b> |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>830</b>   | <b>24,05</b>     | <b>25,84</b> | <b>101,14</b> | <b>722,29</b>                | <b>0,29</b> | <b>18,46</b> | <b>233,90</b> | <b>2,31</b> | <b>502,09</b> | <b>475,85</b> | <b>80,49</b>  | <b>7,91</b> |                                  |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                  |
| Салат из свежих овощей                                    | 100          | 1,09             | 6,04         | 3,78          | 73,90                        | 0,03        | 13,21        | 0,00          | 0,55        | 25,43         | 35,63         | 18,84         | 0,66        | №24 сб шк 2017                   |
| Рассольник Домашний с крупными фрикадельками, со сметаной | 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        | №695 сб шк 2017                  |
| Котлеты "Ашпетганы"                                       | 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                              |
| 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 сб шк 2017                  |
| Компот из изюма (сахар 8)                                 | 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        | №348 сб шк 2017                  |
| 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        | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>966</b>   | <b>31,63</b>     | <b>32,20</b> | <b>130,71</b> | <b>942,07</b>                | <b>0,46</b> | <b>28,49</b> | <b>50,48</b>  | <b>7,00</b> | <b>159,85</b> | <b>453,36</b> | <b>121,99</b> | <b>8,22</b> |                                  |
| 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        |                                  |



|               |      |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|
| <b>ВСЕГО:</b> | 2296 | 55,69 | 58,04 | 231,85 | 1664,36 | 0,75 | 46,95 | 284,38 | 9,31 | 661,94 | 929,21 | 202,48 | 16,13 |  |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|

| Наименование блюд и продуктов                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В,мг        | С,мг         | А,мкг         | Е,мг         | Са            | Р              | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-----------------------------------|
|  |              | белки            | жиры         | угле-ды       |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| <b>День 15 - ый</b>                                |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| 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                     |
| Сырники творожные                                  | 180/30       | 8,55             | 5,23         | 28,38         | 208,20                       | 0,13        | 0,77         | 102,60        | 5,15         | 380,58        | 475,79         | 51,74         | 1,28         | №219 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                   |
| Фрукты свежие (Яблоки)                             | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                        | 0,036       | 12           | 0             | 0,24         | 19,2          | 13,2           | 10,8          | 2,64         | №338 сб 2017 шк                   |
| Батон 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 Деши Пинос 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>600</b>   | <b>13,99</b>     | <b>14,80</b> | <b>81,17</b>  | <b>530,46</b>                | <b>0,23</b> | <b>12,96</b> | <b>142,60</b> | <b>6,52</b>  | <b>432,52</b> | <b>546,64</b>  | <b>78,70</b>  | <b>6,25</b>  |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                              |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| Печенье  | 35           | 2,59             | 3,29         | 25,59         | 142,45                       | 0,05        | 0,60         | 28,00         | 1,30         | 9,10          | 29,40          | 10,50         | 0,49         | №386 шк 2017 сб                   |
| Ражевка  | 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         |                                   |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>235</b>   | <b>8,39</b>      | <b>8,29</b>  | <b>33,985</b> | <b>244,45</b>                | <b>0,04</b> | <b>0,60</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>248,00</b> | <b>184,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>                       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>835</b>   | <b>22,38</b>     | <b>23,09</b> | <b>115,15</b> | <b>774,91</b>                | <b>0,27</b> | <b>13,56</b> | <b>170,60</b> | <b>6,52</b>  | <b>680,52</b> | <b>730,64</b>  | <b>106,70</b> | <b>6,45</b>  |                                   |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                   |
| Орुцья свежые                                      | 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                    |
| Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне | 250          | 2,57             | 5,54         | 11,62         | 115,75                       | 0,05        | 0,50         | 12,50         | 2,58         | 28,55         | 38,50          | 10,68         | 0,65         | №113 сб шк 2017                   |
| Фрикассе из отварных куриных грудок                | 50/50        | 14,82            | 18,50        | 15,50         | 273,80                       | 0,13        | 7,84         | 41,56         | 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            | 0             | 0,18         | 1,64          | 73,13          | 19,60         | 0,63         | №304 сб шк 2017                   |
| Нектар плодовой (разливной)                        | 180          | 0,90             | 0,00         | 18,18         | 76                           | 0,0198      | 3,6          | 0             | 0,84         | 12,6          | 12,6           | 7,2           | 2,52         | №389 сб 2017 шк                   |
| Хлеб ржаной  | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 118,80                       | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 0,55         | 17,40         | 90,00          | 28,20         | 2,34         | стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Пинос 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>920</b>   | <b>31,23</b>     | <b>31,71</b> | <b>140,18</b> | <b>967,81</b>                | <b>0,42</b> | <b>21,94</b> | <b>54,06</b>  | <b>4,58</b>  | <b>174,91</b> | <b>344,41</b>  | <b>124,25</b> | <b>10,34</b> |                                   |
| Бола 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         |                                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>2255</b>  | <b>53,61</b>     | <b>54,80</b> | <b>255,33</b> | <b>1742,72</b>               | <b>0,69</b> | <b>35,49</b> | <b>224,66</b> | <b>11,10</b> | <b>855,43</b> | <b>1075,05</b> | <b>230,95</b> | <b>16,79</b> |                                   |

**День 16 - ый**

| Наименование блюд и продуктов  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В,мг        | С,мг         | А,мкг         | Е,мг        | Са            | Р             | Mg            | Fe          | Сборник рецептур                  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------------------------|
|  |              | белки            | жиры         | угл-ды        |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                   |
| 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                     |
| Капша кукурузная молочная  | 200          | 7,67             | 11,32        | 35,46         | 219,22                       | 0,09        | 0,96         | 14,80         | 0,29        | 136,07        | 150,61        | 31,61         | 1,66        | №174 сб шк 2017                   |
| Блинцы 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 шк 2017 сб                   |
| 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 сб 2017 шк                   |
| 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 Деши Пинос 2012г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>640</b>   | <b>18,32</b>     | <b>28,42</b> | <b>97,90</b>  | <b>658,56</b>                | <b>0,28</b> | <b>14,26</b> | <b>103,94</b> | <b>2,39</b> | <b>305,56</b> | <b>325,71</b> | <b>72,80</b>  | <b>5,64</b> |                                   |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                   |
| 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                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>   | <b>5,80</b>      | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>107,00</b>                | <b>0,08</b> | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>240,00</b> | <b>180,00</b> | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b> |                                   |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>840</b>   | <b>24,12</b>     | <b>33,42</b> | <b>107,50</b> | <b>765,56</b>                | <b>0,36</b> | <b>16,86</b> | <b>143,94</b> | <b>2,39</b> | <b>545,56</b> | <b>505,71</b> | <b>100,80</b> | <b>5,84</b> |                                   |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |             |                                   |
| 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 сб шк 2017                    |
| Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/1/10     | 4,22             | 7,74         | 8,34          | 127,52                       | 0,07        | 15,87        | 12,20         | 2,45        | 60,42         | 77,94         | 26,57         | 1,02        | №88 сб 2017 шк                    |



|   |             |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Выпечка рябеньяе из минтая с маслом сливочным | 100/5       | 12,96        | 11,83        | 15,91         | 223,00         | 0,08        | 0,66         | 29,40         | 5,07         | 73,08         | 186,96         | 41,14         | 1,47         | №234 шк 2017 сб                  |
| Пюре картофельное                             | 180         | 3,68         | 5,76         | 24,53         | 164,70         | 0,17        | 21,79        | 0,00          | 0,22         | 44,37         | 103,91         | 33,30         | 1,21         | №312 сб шк 2017                  |
| Компот из свежих яблок (сахар 10)             | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00          | 0,08         | 14,18         | 4,40           | 5,14          | 0,95         | №342 сб 2017 шк                  |
| Хлеб ржаной                                   | 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         | стр 144 табл. 6 Деши             |
| 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         | Пшос 2012г, стр 134 табл. 6 Деши |
| Итого:  | 966         | 30,42        | 30,73        | 132,32        | 939,02         | 0,53        | 46,08        | 41,60         | 11,09        | 247,78        | 537,33         | 159,74        | 8,85         |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>2306</b> | <b>54,54</b> | <b>64,15</b> | <b>239,82</b> | <b>1704,58</b> | <b>0,89</b> | <b>62,94</b> | <b>185,54</b> | <b>13,47</b> | <b>793,34</b> | <b>1043,04</b> | <b>260,54</b> | <b>14,69</b> |                                  |

| День 17 - ый                                       |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Наименование блюд и продуктов                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг       | С,мг         | А,мкг         | Е,мг         | Са            | Р              | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|  |              | белки            | жиры         | угл-ды        |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| 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                    |
| Омлет натуральный                                  | 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 сб 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 СБ шк 2017                  |
| Фрукты свежие (яблока)                             | 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                  |
| Ватон вышний сорт                                  | 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         | стр 134 табл. 6 Деши             |
| 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         | Пшос 2012г,                      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                              |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| Нестар 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          | 0,9              | 0            | 18,18         | 76,32                        | 0,02        | 3,60         | 0,00          | 0,18         | 12,60         | 12,60          | 7,20          | 2,52         |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
|  | 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        |                                  |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                  |
| Салат из фасоли с кукурузой и соевыми огурами      | 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         | 16,90         | 140,20                       | 0,14        | 12,24        | 5,82          | 1,37         | 35,81         | 94,13          | 33,43         | 1,39         | №97 шк 2017 сб                   |
| Куриная 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 сб 2017 шк                  |
| Компот из сухофруктов (сахар 10)                   | 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  | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 118,80                       | 0,10        | 0            | 0             | 0,84         | 17,40         | 90,00          | 28,20         | 2,34         | стр 144 табл. 6 Деши             |
| Хлеб пшеничный                                     | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,50                       | 0,055       | 0            | 0             | 0,55         | 10            | 32,5           | 7             | 0,55         | Пшос 2012г, стр 134 табл. 6 Деши |
| 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        |                                  |
| 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         |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>2295</b>  | <b>64,76</b>     | <b>68,26</b> | <b>252,51</b> | <b>1907,57</b>               | <b>1,22</b> | <b>55,82</b> | <b>613,08</b> | <b>13,98</b> | <b>824,82</b> | <b>1405,88</b> | <b>336,68</b> | <b>44,19</b> |                                  |

| День 18 - ый                  |              |                  |       |        |                              |       |      |        |      |        |        |        |      |                      |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|------------------------------|-------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|----------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг  | Е,мг | Са     | Р      | Mg     | Fe   | Сборник рецептур     |
|                               |              | белки            | жиры  | угл-ды |                              |       |      |        |      |        |        |        |      |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |                  |       |        |                              |       |      |        |      |        |        |        |      |                      |
| 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        |
| Каша "Дружба" молочная        | 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 | №175 сб 2017 шк      |
| Какао с молоком               | 200          | 4,08             | 3,54  | 7,60   | 78,60                        | 0,06  | 1,59 | 24,40  | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34  | 0,45 | №382 сб шк 2017      |
| Фрукты свежие (яблока)        | 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      |
| Ватон вышний сорт             | 30           | 2,25             | 0,87  | 15,42  | 78,60                        | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 0,51 | 5,70   | 19,50  | 3,90   | 0,36 | стр 134 табл. 6 Деши |
| Итого:                        | 990          | 22,55            | 28,47 | 91,64  | 688,20                       | 0,25  | 2,65 | 100,68 | 1,52 | 549,86 | 684,65 | 126,54 | 2,54 | Пшос 2012г,          |

|  |                                  |          |         |         |         |          |        |         |         |         |          |          |         |         |                                     |
|--|----------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|--------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|-------------------------------------|
| Итого:   |                                  | 615      | 15,55   | 18,11   | 91,64   | 588,22   | 0,27   | 14,64   | 100,68  | 1,50    | 330,20   | 350,35   | 80,88   | 4,71    |                                     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |                                  |          |         |         |         |          |        |         |         |         |          |          |         |         |                                     |
| Вафли  |                                  | 20       | 0,75    | 6,10    | 12,50   | 108,50   | 0,01   | 0,00    | 1,00    | 0,95    | 1,50     | 8,50     | 1,00    | 0,86    |                                     |
| Кефир  |                                  | 180      | 5,22    | 4,50    | 7,20    | 90,00    | 0,07   | 1,26    | 36,00   | 0,00    | 216,00   | 162,00   | 25,20   | 0,18    | № 386 сб 2017 шк                    |
| Итого:   |                                  | 200      | 5,97    | 10,6    | 19,7    | 198,5    | 0,08   | 1,26    | 37,00   | 0,95    | 217,50   | 170,50   | 26,20   | 1,04    |                                     |
|  | Итого за завтрак:                | 815      | 21,52   | 28,71   | 111,34  | 786,72   | 0,35   | 15,90   | 137,68  | 2,45    | 547,70   | 520,85   | 107,08  | 5,74    |                                     |
| <b>ОБЕД</b>                                    |                                  |          |         |         |         |          |        |         |         |         |          |          |         |         |                                     |
| 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 гороховый на мясном бульоне, с<br>френками |                                  | 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 сб 2017 шк                     |
| Плов из отварной говядины                      |                                  | 50/200   | 22,16   | 30,49   | 48,64   | 507,40   | 0,08   | 2,31    | 0,00    | 5,25    | 22,04    | 285,70   | 63,75   | 4,13    | №265 сб 2017 шк                     |
| Компот из яблок и яблок (сахар 8)              |                                  | 200      | 0,35    | 0,08    | 31,85   | 130,20   | 0,02   | 0,00    | 0,00    | 0,08    | 20,38    | 19,36    | 8,12    | 0,46    | ТТК                                 |
| Хлеб ржаной                                    |                                  | 60       | 3,96    | 0,72    | 23,76   | 118,80   | 0,10   | 0,00    | 0,00    | 0,84    | 17,40    | 90,00    | 28,20   | 2,34    | срп 144 табл. 6 Деги<br>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 Деги<br>Плюс 2012г. |
| Итого:   |                                  | 920      | 38,10   | 37,31   | 156,79  | 1082,97  | 0,57   | 33,14   | 0,00    | 10,05   | 130,12   | 555,36   | 167,84  | 10,74   |                                     |
| Вода питьевая ПЦТ                              |                                  | 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     | 59,62   | 66,03   | 268,13  | 1869,69  | 0,92   | 49,04   | 137,68  | 12,49   | 677,82   | 1076,21  | 274,92  | 16,49   |                                     |
|  | ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ                 | 40730,00 | 1905,02 | 1955,49 | 5124,14 | 31045,82 | 915,49 | 1983,81 | 5858,42 | 1104,14 | 14002,43 | 20147,79 | 5511,64 | 1220,84 |                                     |
|  | В среднем на 1 учащегося в день: | 2263     | 105,83  | 108,64  | 284,67  | 1724,77  | 50,86  | 110,21  | 325,47  | 61,34   | 777,91   | 1119,32  | 306,20  | 67,82   |                                     |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ


СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 545B880090B0C79F4EВЕВЕС5А2В2СЕ11F  
Владелец: Епифанова Ирина Александровна  
Действителен с 03.10.2023 до 03.01.2025

Лист согласования к документу № 110 от 05.06.2024  
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор  
Согласование инициировано: 05.06.2024 11:55

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

| № | ФИО            | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
|---|----------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Епифанова И.А. |                   |  Подписано<br>05.06.2024 - 12:03 | -         |