

Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2024

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.гк
	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 от 2017 г.гк
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 г.гк
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.гк
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г.
Итого:	595	15,99	18,45	93,69	601,20	0,31	13,84	86,00	1,52	232,92	286,43	78,40	5,90	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.гк
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
Итого за завтрак:														
Итого:	830	24,38	26,74	128,88	850,65	0,44	16,44	126,00	2,82	482,02	495,83	116,90	6,59	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от 2017 г.гк
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 от 2017г.гк
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
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0	0	0,84	17,4	90	28,2	2,34	ср 144 табл. 6 Делм Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:	900	29,96	37,87	127,50	937,57	0,44	55,66	46,38	9,50	181,68	455,45	139,57	12,37	
ВСЕГО:	1730	54,34	64,61	256,38	1788,22	0,87	72,10	172,38	12,32	663,69	951,28	256,47	18,96	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности	
		белки	жиры	угле-ды											
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.гк	
	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 от 2017 г.гк	
	сливочным	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от 2017 г.гк	
	Яйцо отварное	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от 2017 г.гк
	Какао с молоком	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г.
Итого:	550	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26		
2 - ой ЗАВТРАК															
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
Итого за завтрак:															
Итого:	730	25,36	28,17	104,89	748,49	0,38	6,25	232,92	2,52	502,67	592,61	122,81	6,78		
ОБЕД															
Отруби свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 от 2017 г.гк	
Суп картофельный с крупой 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 от 2017 г.гк	
Гуляш 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 от 2017 г.гк	
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 от 2017 г.гк	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от 2017 г.гк	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Делм 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		
ВСЕГО:	1670	57,85	58,84	233,09	1655,90	0,77	26,15	232,92	9,28	647,19	1035,27	244,62	15,89		

Сем. 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	угле- ды											
ЗАВТРАК Угтерфрод с маслом капеканка творожная с молоком тушенным Зинна с маслом сливочным Тай с сахаром Фрукты свежие (Яблоко) Батон высшего сорт	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 ук	
	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 ук	
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020	
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 ук	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 ук	
Итого:	640	15,97	18,37	79,27	627,28	0,28	12,93	223,84	3,08	407,98	525,81	85,83	6,92	ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2012	
2 - ой ЗАВТРАК Крекер Молоко кипяченое Итого:	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	№388 СБ ук 2017	
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	4,38	240,00	180,00	28,00	0,20		
	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48		
	Итого за завтрак:	860	23,61	26,19	101,51	817,48	0,38	15,53	263,84	4,38	653,18	727,21	118,83	7,40	
	ОБЕД Отурья свежие Расолянник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное с капустой тушеной (пол.тариф) Напиток из шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб ук 2017
250/11/10		5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№66 сб 2017 ук	
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 ук	
200/30		4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 ук 2017 сб	
200		0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 ук 2017 сб	
60		3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Деши Плюс 2012	
50		3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
Итого:		1031	30,04	30,88	136,83	948,32	0,54	150,86	37,86	7,58	310,24	571,03	168,84	7,59	
Итого:		1891	53,64	57,06	238,34	1765,80	0,92	166,39	301,69	11,96	963,42	1298,24	287,67	14,99	

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	угле- ды											
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром, с маслом Капша "Дружба" молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (Яблоко) Батон высшего сорт Итого:	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук	
	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №71	
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 сб	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 ук	
	Итого:	630	18,58	21,24	90,01	621,72	0,26	14,46	127,78	1,56	453,76	405,79	81,79	4,47	ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2012
2 - ой ЗАВТРАК Калык Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 сб	
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18		
	Итого за завтрак:	830	24,38	26,24	99,61	728,72	0,30	14,52	163,78	1,56	676,96	571,39	106,99	4,65	0,00
	ОБЕД Помидоры свежие порцанно Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы Овощи тушеные с говяжьим фаршем Нектар плодовой (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб ук 2017
		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 ук 2017 сб
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 ук 2017 сб	
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 ук	
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	ср 144 табл. 6 Деши Плюс 2012
Итого:	1730	924,38	926,24	999,61	1628,72	0,90	194,52	1063,78	19,56	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	Объем рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК														
Эттербол 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 инк
Эмит натуральный	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 инк
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб инк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 инк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Десят Пинсе 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	№389 сб 2017 инк
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 инк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
Итого:	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	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 сб 2017 инк
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 инк 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 инк 2017 сб
Макроновые 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 инк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	срп 144 табл. 6 Десят Пинсе 2012г.
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 134 табл. 6 Десят Пинсе 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	956	33,62	28,04	155,67	989,83	0,47	20,27	31,60	11,51	196,37	499,66	147,46	9,03	
ВСЕГО:	1726	57,17	55,99	247,44	1659,58	0,75	36,88	512,36	14,06	442,43	916,86	206,98	19,75	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Объем рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инк
Каши крупяная 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 инк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №65 сс 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб инк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 инк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Десят Пинсе 2012г.
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	0,29	14,45	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Реженка	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	№386 инк 2017 сб
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
Итого:	820	24,26	29,42	102,24	756,64	0,33	15,05	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб инк 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 инк 2017 сб
Плов 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 инк 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	2,52	№389 сб 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Десят Пинсе 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
ВСЕГО:	1720	54,39	60,03	234,89	1678,04	0,82	62,23	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	

День 7 - ой

Наименование Блюда 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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук
Сырники творожные с молоком	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 ук
стученным	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, ук
Чай с сахаром с лимонком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоком)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Демн Пинос 2012г.
Батон высшего сорт	615	17,69	18,71	81,41	581,30	0,35	14,87	225,80	10,59	598,55	922,48	131,30	8,32	
Итого:														№385 СБ ук 2017
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	815	23,49	23,71	91,01	688,30	0,43	17,47	265,80	10,59	838,55	1102,48	159,30	8,52	
ОБЕД														
Орushi солeннe (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ ук 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119,105 ук 2017 сб
Колбаса на 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 ук 2017 сб
Картофель запеченный дольками	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 ук
Комлот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб ук 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Демн 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	ср 134 табл. 6 Демн Пинос 2012г.
Итого:	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	-18,77	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	
Итого:	1749	63,55	59,01	245,13	1777,82	1,24	56,03	247,03	27,14	1002,60	1694,36	344,94	19,50	

День 8 - ой

Наименование Блюда 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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 ук
Каша пшеничная молочная с маслом	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 сб ук 2017
сливочным	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб ук 2017
Ябло отварное	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 сб
Кофейный напиток с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоком)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Демн Пинос 2012г.
Батон высшего сорт	635	23,20	26,65	79,93	669,00	0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
Итого:														№380 сб 2017 ук
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
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:	815	24,10	26,65	98,11	745,32	0,34	17,86	194,80	2,50	338,65	454,40	88,93	9,33	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 сб 2016 ук
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 сб 2017 ук
Филе куринной 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
Комлот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Демн 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	ср 134 табл. 6 Демн Пинос 2012г.
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	0,57	38,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,30	10,25	
Итого:	1725	54,46	57,45	225,79	1715,45	0,91	55,88	240,70	10,56	529,74	874,75	222,23	19,59	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Соприк. продукт
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК Утроброд с сыром, с маслом Саши пшенная молочная с маслом Липичным Зинна с маслом сливочным Яй с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблока)	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 сф 2017 ук
	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 сф 2017 ук
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сф 28.04.2020
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	10,20	1,30	№378 СБ ук 2017
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	1,8	2,64	№338 сф 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 тробл. 6 Деци Линос 2017г.
Итого:	660	22,36	23,39	105,29	751,84	0,36	13,95	146,64	2,31	393,93	406,33	95,24	6,51	№ 386 сф 2017 ук
2 - ой ЗАВТРАК	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	0,18	
	Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	0,18	
ОБЕД Салат из свежги с маслом растительным Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной Виточки рыбные Картофельное пюре Неклар плодовый (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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 сф ук 2017
	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 сф ук 2017
	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 сф ук 2017
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 сф ук 2017
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сф 2017 ук
Итого за завтрак:	860	28,16	28,39	113,29	851,84	0,44	15,21	182,64	2,31	609,93	568,33	120,44	6,69	срп 144 тробл. 6 Деци Линос срп 134 тробл. 6 Деци Линос 2017г.
Хлеб пшеничный	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	
	Итого:	1820	61,61	66,62	255,11	1882,01	0,95	61,28	207,86	14,36	870,46	1122,09	290,73	17,66

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Соприк. продукт
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Пудинг из творога со ступенным молоком Какао с молоком Фрукты свежие (Яблока)	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 сф 2017 ук
	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	№222 сф 2017 ук
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	2,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сф ук 2017
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сф 2017 ук
	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
Итого:	610	16,54	19,27	85,51	543,63	0,34	14,26	206,18	2,76	500,09	583,68	93,85	5,93	
2 - ой ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	0,20	№385 СБ ук 2017
	Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	0,20	0,00
ОБЕД Огурцы свежие Рассольник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной Есфотопанов из отварной говядины Макаронные изделия (спагетти) Компот из яблок и яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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 сф ук 2017
	250/10	2,28	12,69	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№96 сф ук 2017
	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ ук 2017
	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сф ук 2017
	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 тробл. 6 Деци Линос срп 134 тробл. 6 Деци Линос 2017г.	
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Хлеб пшеничный	955	32,45	30,67	137,20	905,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	
Итого:	1765	54,79	54,94	232,31	1556,14	0,82	35,65	293,08	8,18	897,03	1181,38	234,39	14,03	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Утроброд с сырком с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.к
Дмит 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 от 2017 г.к
Яй 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,СВ от 2017 г.к
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.к
Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Десят Линос 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	№389 от 2017 г.к
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.к
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	
ОБЕД														
Кусурга к/с (доп.гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№12 от доум 2016
Щи из свежей капусты с картошкой, 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 от 2017
Пшеница 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 от доум 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 от 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 от 2017 от
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 Десят Линос
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Десят Линос 2012г.
Итого:	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	
ВСЕГО:	1771	60,89	67,43	233,32	1780,21	0,60	137,84	592,44	8,15	525,87	908,53	164,02	18,02	
Итого за 11 дней														

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.к
Каша 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 от 2017 г.к
Влины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 от 2017 от
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	срп 134 табл. 6 Десят Линос 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	
Итого:	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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кашка	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 от 2017 от
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:	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	
ОБЕД														
Оруды 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	№1 от 2017 г.к
Сул картофельный с книскками, 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 от 2017 г.к
Тергелл из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280 от 2017 г.к
Каша Печеная расквашеная	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	3,6	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017 г.к
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 от 2017 г.к
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 Десят Линос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Десят Линос 2012г.
Итого:	951	35,79	31,64	145,90	918,60	0,63	19,73	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,00	
ВСЕГО:	1771	60,04	58,43	248,10	1633,78	1,02	33,96	195,84	7,02	683,72	1178,50	403,55	19,71	

День 13 -ый

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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с 2017 инк
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 с 2017 инк
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с 2017 инк
Фрукты свежие (Яблоко)	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 с 2017 инк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	595	18,42	21,15	89,58	620,85	0,18	13,63	82,80	1,54	225,49	259,50	67,26	5,27	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 с 2017 инк
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	795	24,22	26,15	99,18	727,85	0,2595	16,23	122,8	1,54	465,485	439,5	95,26	5,47	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	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 с 2017 инк
Суп картофельный с горохом на круинном бульоне с мясом 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	№71 с 2017 инк
Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84	ТТК
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 с 2017 инк
Комлот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,32	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Деми 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	ср 144 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	980	35,47	31,41	127,84	907,38	0,76	58,42	50,37	10,00	211,33	563,89	191,79	8,89	
ВСЕГО:	1775	59,69	57,56	227,02	1635,23	1,02	74,65	173,17	11,54	676,82	1003,39	287,05	14,36	

День 14 -ый

Наименование 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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с 2017 инк
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 с 2017 инк
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с 2017 инк
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№382 с 2017 инк
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 с 2017 инк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	650	23,15	25,84	82,96	645,97	0,27	14,86	233,90	2,13	489,49	463,25	73,29	5,39	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плоховый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с 2017 инк
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:	830	24,05	25,84	101,14	722,29	0,29	18,46	233,90	2,31	502,09	475,85	80,49	7,91	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	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 с 2017 инк
Расольник Домашний с куриными фрикадельками со сметаной	250/1/1/10	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№95 с 2017 инк
Комлоты "Алптеглице"	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 с 2017 инк
Комлот из ячюма	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 с 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Деми 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	ср 144 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	966	31,63	32,20	130,71	942,07	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	
ВСЕГО:	1796	55,69	58,04	231,85	1664,36	0,75	46,95	284,38	9,31	661,94	929,21	202,48	16,13	

снв. 15 - ый
 наименование блгод и
 продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Угтерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Зерники творожные с молоком	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 с6 2017 ук
Лущеным	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 ук
Тай с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 ук
Друкты свежые (Яблока)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деия Линос 2012г
Затон высший сорт	600	13,99	14,80	81,17	530,46	0,23	12,96	142,60	6,52	432,52	546,64	78,70	6,25	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
Раженка	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	№386 ук 2017 с6
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	288,00	184,00	28,00	0,20	0,00
Итого за завтрак:	835	22,38	23,09	115,15	774,91	0,27	13,56	170,60	6,52	680,52	730,64	106,70	6,45	
ОБЕД														
Огурца 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 с6 ук 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 с6 ук 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	3,6	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 ук 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	0,00	0	0,84	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
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	срп 144 табл. 6 Деия Линос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деия Линос 2012г
Итого:	920	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	
ВСЕГО:	1755	53,61	54,80	255,33	1742,72	0,69	35,49	224,66	11,10	855,43	1075,05	230,95	16,79	

День 16 - ый
 наименование блгод и
 продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Каша 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 с6 ук 2017
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сг 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 ук 2017 с6
Фрукты свежые (Яблока)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деия Линос 2012г
Итого:	640	18,32	28,42	97,90	658,56	0,28	14,26	103,94	2,39	305,56	325,71	72,80	5,64	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ ук 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	840	24,12	33,42	107,50	765,56	0,36	16,86	143,94	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 с6 ук 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясной приправой	250/11/10	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 с6 2017 ук
Биточки рыбные 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 ук 2017 с6
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 ук 2017
Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 ук
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 Деия Линос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деия Линос 2012г
Итого:	966	30,42	30,73	132,32	939,02	0,53	46,08	41,60	11,09	247,78	537,33	159,74	8,85	
ВСЕГО:	1806	54,54	64,15	239,82	1704,58	0,89	62,94	185,54	13,47	793,34	1043,04	260,54	14,69	

Наименование блюда 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																						
День 17 -ый																										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	ЗАВТРАК			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур												
		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 от 2017 инк
		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 от 2017 инк
		Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46											1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 инк
		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 от 2017 инк
		Витон вышней сорт	30	3,75											1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	0,60	срп 134 табл. 6/Десяти Линос 2012г.
		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	№389 от 2017 инк
		2 - ой ЗАВТРАК																								
		Нектар плодовой (разливной)	180	0,90											0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инк
		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	№389 от 2017 инк
Итого за завтрак:																										
Итого:	805	29,00	32,52	94,05	773,65	0,30	16,72	512,26	2,95	399,86	520,19	70,37	11,06	№389 от 2017 инк												
ОБЕД																										
Салат из фасоли с кукурузой и соленьями	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 №31												
Огурцами	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 инк 2017 от												
Мясом птица	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												
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 от 2017 инк												
Овощное рагу	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от 2017 инк												
Компот из сухофруктов	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6/Десяти Линос 2012г.												
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0,55	срп 134 табл. 6/Десяти Линос 2012г.												
Хлеб пшеничный	90	35,76	35,74	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31	33,13	№389 от 2017 инк												
Итого:	1795	64,76	68,26	252,51	1907,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68	44,19	№389 от 2017 инк												
ВСЕГО:																										
День 18 -ый																										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	ЗАВТРАК			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур												
		Бутерброд с маслом	30/10	2,33											8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 инк
		Каша "Дружба" молочная с маслом	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 от 2017 инк
		Сливочным	200	4,08											3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от 2017 инк
		Какао с молоком	120	0,48											0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 инк
		Фрукты свежие (Яблоко)	30	2,25											0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6/Десяти Линос 2012г.	
		Витон вышней сорт	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	№389 от 2017 инк
		Итого:	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	№389 от 2017 инк
		Вафли	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 от 2017 инк
		Кефир	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	№386 от 2017 инк
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	№386 от 2017 инк												
Итого за завтрак:																										
Итого:	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	№386 от 2017 инк												
ОБЕД																										
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от 2017 инк												
Суп гороховый на мясном бульоне, с гречкой	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 от 2017 инк												
Плов из отавной 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 от 2017 инк												
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,84	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК												
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6/Десяти Линос 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	срп 134 табл. 6/Десяти Линос 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	№71 от 2017 инк												
Итого:	1735	59,62	66,03	268,13	1869,69	0,92	49,04	137,68	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	№119 от 2017 инк												
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ																										
Итого:	31730	1905,02	1955,49	5124,14	31045,82	915,49	1983,81	5858,42	1104,14	14002,43	20147,79	5511,64	1220,84	№119 от 2017 инк												
Итого:	1763	105,83	108,64	284,67	1724,77	50,86	110,21	325,47	61,34	777,91	1119,32	306,20	67,82	№119 от 2017 инк												
В среднем на 1 учащегося в день																										

