



Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2024

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 1 - мй														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша 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 (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 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 Деин 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	2,60	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
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	2,60	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 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с крупной говядиной	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 плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0	0	0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 6 Деин 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 Деин Плюс 2012г.
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	
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:	2230	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 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 2 - ой														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 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 с6 шк 2017
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 с6 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 с6 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 Деин 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 плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
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														
Огурца свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крутой на маслом 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 с6 шк 2017
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 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 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 с6 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 Деин 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	
ВСЕГО:	2170	57,85	58,84	233,09	1655,90	0,77	26,15	232,92	9,28	647,19	1035,27	244,62	15,89	

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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Запеканка творожная с молоком	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	№223 СБ 2017 шк
студенным	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
Блины с маслом сливочным	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
Чай 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 сб 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	640	15,97	18,37	79,27	627,28	0,28	12,93	223,84	3,08	407,98	525,81	85,83	6,92	
2 - ой ЗАВТРАК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	
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 СБ шк 2017
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ОБЕД														
Остуды свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№96,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 (доп.гарнир)	200/50	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 шиповника 10)	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.
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	
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:	2391	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	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 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
Ватон 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	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
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	

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										
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 с6
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:														
	830	24,38	26,24	99,61	726,72	0,30	14,52	163,78	1,56	676,96	571,39	106,99	4,65	0,00
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 с6 шк 2017
Сул - ладша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113, 105 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	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 с6
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	№388 с6 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	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	
ВСЕГО:	2230	924,38	926,24	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										
День 5 - ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Омлет 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 с6 2017 шк
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,08	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 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.
Итого:	590	22,65	27,95	73,59	593,43	0,26	13,01	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
	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	2,20	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 шк
Сул картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 шк 2017 с6
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 с6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 с6 шк 2017
Компот из свежих яблок (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 с6 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	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	
ВСЕГО:	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	

День 6 - 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	Угле-ды										

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 8 - ой														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша 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 шк 2017
Дипло 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	№6209 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	№6379 шк 2017 с6
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	№6338 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.
Итого:	635	23,20	26,65	79,93	669,00	0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
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	№6389 с6 2017 шк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
Итого:	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	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 с6 2016 дошк
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	№698 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	№642 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.
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	
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:	2225	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	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 9 - ый														
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	№63 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 стр 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	№6378 с6 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	№6338 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.
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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 с6 2017 шк
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого за завтрак:														
Итого:	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	
ОБЕД														
Салат из свежк 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 мясом птицы, со сметаной	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№682 с6 шк 2017

Заточка рыбья	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 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	№312 сб шк 2017
Лектар 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	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	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	960	33,45	36,23	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	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2320	61,61	66,62	255,11	1882,01	0,95	61,28	207,86	14,36	870,46	1122,09	290,73	17,66	

День 10 - ый

Наименование 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														
Бульбод 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
Пудинг из творога со ступенным молоком	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 сб 2017 шк
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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши 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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00
Итого за завтрак:	810	22,34	24,27	95,11	650,63	0,42	16,86	246,18	2,76	740,09	763,68	121,85	6,13	
ОБЕД														
Остатки 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
Расольник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	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 сб шк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ шк 2017
Макaronные изделия (спагетти)	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сб шк 2017
Отварные с маслом сливочным	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Компот из яблок и яблок (сахар 8)	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши
Хлеб ржаной	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.
Хлеб пшеничный	955	32,45	30,67	137,20	905,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	
ВСЕГО:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая ПЭТ	2265	54,79	54,94	232,31	1556,14	0,82	35,65	293,08	8,18	897,03	1181,38	234,39	14,03	

День 11 - 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														
Бульбод 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 шк 2017
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 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.
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	
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 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 к/с (дол.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 с6 дошк 2016
Шпа 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 с6 шк 2017
Пшениль 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 с6 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 с6 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 с6
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.
ВСЕГО:	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	
Итого за 11 дней	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 - мй

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл.мг	С.мг	А.мгг	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 шк
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 с6 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 с6 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 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 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:	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														
Кашляк	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 с6
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														
Орushi свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с клецками, 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 с6 шк 2017
Терфли 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	№280с6 шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 с6 шк 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
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 Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 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	
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:	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 - вый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл.мг	С.мг	А.мгг	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 шк

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										
День 15 - ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	402,60	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 с6 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 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 Деия Плюс 2012г.
Итого:	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	
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	№386 шк 2017 с6
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	
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
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	0,00
ОБЕД														
Оурада свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Сул-лаша 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 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	3,6	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 шк 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	0,00	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№889 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 Деия 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 Деия Плюс 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	
Вода питьевая ТЭТ	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:	2255	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 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 с6 2017 шк
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 шк 2017
Драница 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 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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 Деия Плюс 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 шк 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
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 шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/1/1/0	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 шк

Быточки 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 шк 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 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 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
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	Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деши Плюс 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	
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:	2306	54,54	64,15	239,82	1704,58	0,89	62,94	185,54	13,47	793,34	1043,04	260,54	14,69	

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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 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 с6 2017 шк
Чай с молоком с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон ватший 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 Плюс 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	
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 с6 2017 шк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
	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	
ОБЕД														
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 с6
Куриная грудка запеченная с овощами и салатом	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 с6 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 с6 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 Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	Плюс 2012г.
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	
ВСЕГО:	2295	64,76	68,26	252,51	1907,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68	44,19	

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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Капса "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 с6 2017 шк
Кавака 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 с6 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 с6 2017 шк
Батон ватший 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.

Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	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	
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:	Итого за завтрак:	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	
	ОБЕД	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	
	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 гороховый на мяском бульоне с	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
	Тренками	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
	Плов из отварной говядины	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
	Компот из яблок и яблок (сахар 8)	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 Дели
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	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	
	Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая ПЭТ	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:	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	