

Утверждаю  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова Э.Д.



Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_

# Примерное меню пришкольных лагерей 2024

Наименование блюда 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 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблоки)	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
	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	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>564</b>	<b>13,62</b>	<b>17,38</b>	<b>82,71</b>	<b>540,75</b>	<b>0,28</b>	<b>13,55</b>	<b>77,50</b>	<b>1,83</b>	<b>202,55</b>	<b>253,79</b>	<b>69,10</b>	<b>5,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 136 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	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
Молоко кипяченое		<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>199,45</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>249,10</b>	<b>209,40</b>	<b>38,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого:</b>	<b>794</b>	<b>22,01</b>	<b>24,87</b>	<b>105,49</b>	<b>740,20</b>									
<b>ОБЕД</b> Салат из моркови Ци из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем, помидорами, со сметаной	60	0,74	0,06	10,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	№62 с6 2017шк
	200/22/10	6,82	9,54	16,76	145,64	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	20,73	29,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	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.
<b>Итого:</b>	<b>792,00</b>	<b>29,99</b>	<b>31,33</b>	<b>122,61</b>	<b>891,96</b>	<b>0,37</b>	<b>28,19</b>	<b>51,90</b>	<b>15,48</b>	<b>169,65</b>	<b>425,94</b>	<b>126,51</b>	<b>10,96</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1586,00</b>	<b>52,00</b>	<b>56,20</b>	<b>228,10</b>	<b>1632,16</b>	<b>0,78</b>	<b>44,33</b>	<b>169,40</b>	<b>18,61</b>	<b>621,30</b>	<b>889,13</b>	<b>234,11</b>	<b>17,49</b>	

**День 2 - ой**

Наименование блюда 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 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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
	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 с6 шк 2017
Ябло отварное	50	4,35	1,00	0,35	62,50	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 шк2017
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 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	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,50</b>	<b>24,28</b>	<b>83,02</b>	<b>654,93</b>	<b>0,35</b>	<b>2,56</b>	<b>254,22</b>	<b>2,34</b>	<b>480,72</b>	<b>575,84</b>	<b>109,73</b>	<b>4,34</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>84,8</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	
<b>ОБЕД</b> Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59	№66 с6 2017 дошк
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200/10	3,92	6,03	22,72	149,80	0,08	6,84	5,82	1,07	26,72	61,18	20,25	0,89	№101 с6 шк 2017
Гуляш из куриных грудок	50/50	12,50	20,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 с6 шк 2017
Компот на сухофруктах (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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 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.
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>29,91</b>	<b>31,04</b>	<b>132,67</b>	<b>940,46</b>	<b>0,34</b>	<b>18,60</b>	<b>5,82</b>	<b>15,45</b>	<b>136,49</b>	<b>401,05</b>	<b>108,46</b>	<b>8,55</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1560,00</b>	<b>53,42</b>	<b>55,32</b>	<b>235,89</b>	<b>1680,19</b>	<b>0,71</b>	<b>25,16</b>	<b>260,04</b>	<b>17,99</b>	<b>631,21</b>	<b>990,89</b>	<b>276,10</b>	<b>14,60</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
<b>День 3 - ий</b>														
<b>Наименование блюд и продуктов</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/1/0	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 стручковым	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80	0,09	0,61	109,20	0,70	271,52	320,24	38,50	1,04	№223 СБ 2017 шк
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 №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 шк
Фрукты свежие (Банан)	120	1,80	0,60	9,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	стр.184 табл.9 Деин + 2012г
Батон вешний сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр.134 табл.6 Деин Плюс 2012г
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>15,99</b>	<b>16,76</b>	<b>82,61</b>	<b>549,80</b>	<b>0,28</b>	<b>12,80</b>	<b>178,54</b>	<b>3,37</b>	<b>328,67</b>	<b>454,40</b>	<b>116,24</b>	<b>4,83</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	
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>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>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб 2017 шк
Расоольник леинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/10	7,02	11,66	19,02	200,64	0,09	7,26	22,80	2,11	43,91	87,56	24,70	1,17	№96, 105 сб 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	60/30	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 (кол.гаринр)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 сб
Напиток из шиповника (напиток из шиповника(0))	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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр.144 табл.6 Деин 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 Деин Плюс 2012г
<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>29,75</b>	<b>34,07</b>	<b>130,99</b>	<b>954,70</b>	<b>0,44</b>	<b>137,69</b>	<b>48,46</b>	<b>8,56</b>	<b>296,89</b>	<b>511,43</b>	<b>149,39</b>	<b>7,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1692,00</b>	<b>53,38</b>	<b>58,65</b>	<b>235,83</b>	<b>1694,70</b>	<b>0,83</b>	<b>152,99</b>	<b>266,80</b>	<b>13,24</b>	<b>870,76</b>	<b>1167,24</b>	<b>298,63</b>	<b>12,42</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
<b>День 4 - ий</b>														
<b>Наименование блюд и продуктов</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
Капша "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	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 вешний 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
<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>18,10</b>	<b>19,26</b>	<b>87,05</b>	<b>632,30</b>	<b>0,26</b>	<b>14,27</b>	<b>120,82</b>	<b>1,88</b>	<b>431,12</b>	<b>387,75</b>	<b>76,95</b>	<b>4,55</b>	
<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	23,20	0,18	№386 шк 2017 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,036</b>	<b>0,063</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>23,2</b>	<b>0,18</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Зеленый горошек ж/с доп. гарнир	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	№10 дошк 2016 сб
Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	200/10	9,39	12,29	25,33	255,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113 шк 2017 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	№143, 241 шк 2017 сб
Нагетс плодовоый (разморожен)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр.144 табл.6 Деин 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.144 табл.6 Деин Плюс 2012г
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>31,05</b>	<b>30,92</b>	<b>129,06</b>	<b>898,55</b>	<b>0,28</b>	<b>23,90</b>	<b>47,07</b>	<b>3,79</b>	<b>131,03</b>	<b>356,12</b>	<b>92,67</b>	<b>8,23</b>	

День 5 - выд														
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 с6 2017 шк
Каша манная молочная	180/4	8,66	8,02	19,08	192,90	0,07	1,05	32,20	0,41	119,19	104,87	18,27	0,41	№181 с6 2017 шк
Ябло отварное	50	4,35	1,00	0,35	62,50	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 шк2017
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 С5 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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	стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>21,03</b>	<b>23,15</b>	<b>84,40</b>	<b>651,10</b>	<b>0,25</b>	<b>13,72</b>	<b>205,20</b>	<b>2,42</b>	<b>246,51</b>	<b>317,43</b>	<b>57,67</b>	<b>6,58</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	№45 с6 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/22	6,02	11,20	13,57	148,84	0,11	10,12	12,80	1,22	36,15	98,26	29,58	1,37	№97 шк 2017 с6
Биточки рыбные из минтая	90	10,63	7,38	10,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 шк 2017 с6
Макаронные изделия с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08	0,09	3,25	0,00	3,77	23,30	61,06	20,81	1,24	№205 с6 2017 шк
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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Делни 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 Делни Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>852</b>	<b>30,90</b>	<b>28,88</b>	<b>134,22</b>	<b>913,26</b>	<b>0,44</b>	<b>25,13</b>	<b>21,26</b>	<b>15,88</b>	<b>177,81</b>	<b>455,11</b>	<b>132,11</b>	<b>7,66</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1696,00</b>	<b>52,93</b>	<b>52,03</b>	<b>238,81</b>	<b>1649,16</b>	<b>0,71</b>	<b>42,85</b>	<b>226,46</b>	<b>18,50</b>	<b>438,31</b>	<b>786,55</b>	<b>197,78</b>	<b>17,04</b>	

День 6 - выд														
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 с6 2017 шк
Каша кукурузная молочная	150	4,11	3,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 с6 2017 шк
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 №656 от 28.04.2020
Кашка 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
Фрукты свежие (Банан)	120	1,80	0,60	9,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	стр 184 табл. 9 Делни Плюс 2012г.
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	стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,40</b>	<b>18,92</b>	<b>96,24</b>	<b>630,40</b>	<b>0,31</b>	<b>14,31</b>	<b>104,64</b>	<b>2,89</b>	<b>292,18</b>	<b>356,02</b>	<b>114,44</b>	<b>3,89</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови	60	0,74	0,06	10,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	№62 с6 2017шк
Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками	200/22/10	6,68	9,57	7,75	150,04	0,07	8,86	22,80	2,09	48,47	81,60	21,96	1,05	№99 шк 2017 с6
Плов из 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 с6
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Делни 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 Делни Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>842</b>	<b>31,04</b>	<b>30,43</b>	<b>135,04</b>	<b>943,69</b>	<b>0,45</b>	<b>23,04</b>	<b>57,80</b>	<b>12,27</b>	<b>147,54</b>	<b>471,43</b>	<b>149,51</b>	<b>9,09</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1652,00</b>	<b>55,24</b>	<b>54,35</b>	<b>239,68</b>	<b>1676,09</b>	<b>0,80</b>	<b>37,95</b>	<b>190,44</b>	<b>15,16</b>	<b>687,73</b>	<b>1011,45</b>	<b>291,94</b>	<b>13,18</b>	

День 7 - ой

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	уг-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 с6 2017 шк
Запеканка творожная с молоком стученным	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80	0,09	0,61	109,20	0,70	271,52	320,24	38,50	1,04	№223 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 (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 с6 2017 шк
Батон вышний сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	срп 134 табл. в Делии 1шнос
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>15,94</b>	<b>19,60</b>	<b>89,26</b>	<b>612,30</b>	<b>0,34</b>	<b>14,72</b>	<b>232,40</b>	<b>6,48</b>	<b>493,29</b>	<b>779,94</b>	<b>120,66</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		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>ОБЕД</b>														
Огульца соленье (доп гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гренами	200/11/10	3,18	6,82	16,18	143,84	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58	№119 шк 2017 с6
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	14,87	13,00	14,34	218,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 шк 2017 с6
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	0,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 с6 2017 шк
Комлот 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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. в Делии 1шнос
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. в Делии 1шнос
<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>30,95</b>	<b>31,52</b>	<b>135,41</b>	<b>948,04</b>	<b>0,76</b>	<b>29,87</b>	<b>22,67</b>	<b>30,53</b>	<b>154,60</b>	<b>518,01</b>	<b>162,05</b>	<b>10,05</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1599</b>	<b>52,68406</b>	<b>56,124</b>	<b>234,2709</b>	<b>1667,34</b>	<b>1,1756071</b>	<b>47,184499</b>	<b>295,0701312</b>	<b>37,010104</b>	<b>887,88983</b>	<b>1477,9504</b>	<b>310,70311</b>	<b>18,570542</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>11354,00</b>	<b>374,60</b>	<b>387,84</b>	<b>1638,28</b>	<b>11637,49</b>	<b>5,57</b>	<b>388,70</b>	<b>1612,10</b>	<b>126,17</b>	<b>4922,56</b>	<b>7232,66</b>	<b>1754,17</b>	<b>107,35</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>1622</b>	<b>53,51</b>	<b>55,41</b>	<b>234,04</b>	<b>1662,50</b>	<b>0,80</b>	<b>55,53</b>	<b>230,30</b>	<b>18,02</b>	<b>703,22</b>	<b>1033,24</b>	<b>250,60</b>	<b>15,34</b>	