

Утверждаю  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
Харламова Э.Р.

Согласовано  
Руководитель  
Ш. Ренгисов



# Примерное меню пришкольных лагерей 2024

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>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 с6 2017 шк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	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	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 с6 2017 шк
Батон	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 Делия Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>12,12</b>	<b>16,80</b>	<b>72,43</b>	<b>488,35</b>	<b>0,26</b>	<b>13,55</b>	<b>77,50</b>	<b>1,49</b>	<b>198,75</b>	<b>240,79</b>	<b>66,50</b>	<b>5,60</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 136 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
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>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,78</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 за завтрак:</b>														
<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>20,51</b>	<b>24,29</b>	<b>95,21</b>	<b>687,80</b>	<b>0,39</b>	<b>16,15</b>	<b>117,50</b>	<b>2,78</b>	<b>447,85</b>	<b>450,19</b>	<b>105,00</b>	<b>6,29</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	28,73	29,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 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 Делия Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>25,70</b>	<b>35,23</b>	<b>111,39</b>	<b>767,72</b>	<b>0,35</b>	<b>40,25</b>	<b>39,10</b>	<b>7,53</b>	<b>147,40</b>	<b>365,90</b>	<b>110,22</b>	<b>10,30</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>2014,00</b>	<b>46,22</b>	<b>59,52</b>	<b>206,60</b>	<b>1455,52</b>	<b>0,74</b>	<b>56,40</b>	<b>156,60</b>	<b>10,31</b>	<b>595,25</b>	<b>816,09</b>	<b>215,22</b>	<b>16,59</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	угл-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 с6 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03	1,59	100,00	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	0,00	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
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 Делия Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,73</b>	<b>24,30</b>	<b>72,67</b>	<b>602,83</b>	<b>0,32</b>	<b>2,56</b>	<b>229,22</b>	<b>1,94</b>	<b>471,42</b>	<b>543,64</b>	<b>105,93</b>	<b>3,85</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>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,0198</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690,00</b>	<b>22,63</b>	<b>24,30</b>	<b>90,85</b>	<b>679,15</b>	<b>0,34</b>	<b>6,16</b>	<b>229,22</b>	<b>2,12</b>	<b>484,02</b>	<b>556,24</b>	<b>113,13</b>	<b>6,37</b>	



Наименование биолог 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	Ккал	Ккал									
<b>ОБЕД</b>															
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00			0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крутой на мясном бульоне	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 с6 шк 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92			2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 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 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	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0		0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,22</b>	<b>26,40</b>	<b>111,51</b>	<b>790,10</b>	<b>0,32</b>	<b>14,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,07</b>	<b>122,84</b>	<b>385,74</b>	<b>103,83</b>	<b>8,03</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	0,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1990,00</b>	<b>51,85</b>	<b>50,70</b>	<b>202,36</b>	<b>1469,25</b>	<b>0,66</b>	<b>20,40</b>	<b>229,22</b>	<b>8,19</b>	<b>606,86</b>	<b>941,98</b>	<b>216,96</b>	<b>14,40</b>		

**День 3 - ий**

Наименование биолог 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	Ккал	Ккал									
<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
Запеканка творожная с молоком стуженным	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
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 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 с6 2017 шк
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 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>13,17</b>	<b>16,06</b>	<b>74,89</b>	<b>608,20</b>	<b>0,24</b>	<b>12,80</b>	<b>178,34</b>	<b>2,79</b>	<b>334,47</b>	<b>421,00</b>	<b>74,04</b>	<b>6,51</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>															
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
<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>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>20,81</b>	<b>23,88</b>	<b>97,13</b>	<b>798,40</b>	<b>0,35</b>	<b>15,40</b>	<b>218,34</b>	<b>4,09</b>	<b>579,67</b>	<b>622,40</b>	<b>107,04</b>	<b>6,99</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00			0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Расольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	200/1/1/10	4,07	6,86	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20		1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 с6 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	23,66		2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 с6 2017 шк
Щоре картофельное с капустой тушеной (дол.тарнир)	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 с6
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 с6
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0		0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>25,67</b>	<b>25,65</b>	<b>113,62</b>	<b>806,85</b>	<b>0,44</b>	<b>139,13</b>	<b>37,86</b>	<b>6,76</b>	<b>277,98</b>	<b>492,52</b>	<b>143,05</b>	<b>6,32</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	0,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2181,00</b>	<b>46,48</b>	<b>49,52</b>	<b>210,74</b>	<b>1605,25</b>	<b>0,79</b>	<b>154,54</b>	<b>256,19</b>	<b>10,85</b>	<b>857,66</b>	<b>1114,92</b>	<b>250,10</b>	<b>13,32</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	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 с6 2017 шк
Какао "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	123,48	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.
<b>Итого:</b>	<b>589</b>	<b>16,60</b>	<b>18,68</b>	<b>76,77</b>	<b>579,90</b>	<b>0,24</b>	<b>14,27</b>	<b>120,82</b>	<b>1,54</b>	<b>427,32</b>	<b>374,75</b>	<b>74,35</b>	<b>4,31</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	25,20	0,18	№386 шк 2017 с6
<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>25,2</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>789,00</b>	<b>22,40</b>	<b>23,68</b>	<b>86,37</b>	<b>686,90</b>	<b>0,28</b>	<b>14,33</b>	<b>156,82</b>	<b>1,54</b>	<b>650,52</b>	<b>540,35</b>	<b>99,55</b>	<b>4,49</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113,105 шк 2017 с6
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 с6
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	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>24,30</b>	<b>24,86</b>	<b>105,15</b>	<b>723,97</b>	<b>0,25</b>	<b>33,50</b>	<b>47,07</b>	<b>3,98</b>	<b>126,03</b>	<b>332,82</b>	<b>91,97</b>	<b>8,03</b>	
Бода 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>2029,00</b>	<b>46,70</b>	<b>48,54</b>	<b>191,52</b>	<b>1410,87</b>	<b>0,53</b>	<b>47,83</b>	<b>203,89</b>	<b>5,52</b>	<b>776,55</b>	<b>873,17</b>	<b>191,52</b>	<b>12,52</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	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
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№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 2017 шк
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	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>540</b>	<b>18,62</b>	<b>23,60</b>	<b>62,33</b>	<b>530,90</b>	<b>0,22</b>	<b>12,93</b>	<b>372,57</b>	<b>2,12</b>	<b>199,10</b>	<b>329,34</b>	<b>46,94</b>	<b>7,32</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 с6 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>720,00</b>	<b>19,52</b>	<b>23,60</b>	<b>80,51</b>	<b>607,22</b>	<b>0,24</b>	<b>16,53</b>	<b>372,57</b>	<b>2,30</b>	<b>211,70</b>	<b>341,94</b>	<b>54,14</b>	<b>9,84</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	2,20	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 с6 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	8,46	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97 шк 2017 с6
Виточки рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	0	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 шк 2017 с6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,06	0	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017

День 4 -ый

День 5 -ый





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>805</b>	<b>22,74</b>	<b>23,69</b>	<b>85,23</b>	<b>662,30</b>	<b>0,43</b>	<b>17,37</b>	<b>265,80</b>	<b>10,59</b>	<b>806,85</b>	<b>1079,58</b>	<b>155,90</b>	<b>8,50</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленые (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 мясными фрикадельками и гречками	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	№119,105 шк 2017 б6
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	-18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 шк 2017 б6
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 б6 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 б6 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>35,16</b>	<b>31,29</b>	<b>135,73</b>	<b>959,69</b>	<b>0,69</b>	<b>33,67</b>	<b>-15,48</b>	<b>14,61</b>	<b>141,66</b>	<b>517,12</b>	<b>161,45</b>	<b>9,49</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>2119</b>	<b>57,89</b>	<b>54,98</b>	<b>220,96</b>	<b>1621,99</b>	<b>1,12</b>	<b>51,04</b>	<b>250,32</b>	<b>25,20</b>	<b>948,50</b>	<b>1596,70</b>	<b>317,36</b>	<b>17,99</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
<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 б6 2017 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 б6 шк 2017
Яйцо 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 б6 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 б6
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 б6 2017 шк
Батон	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>585</b>	<b>19,77</b>	<b>23,23</b>	<b>72,19</b>	<b>602,50</b>	<b>0,28</b>	<b>14,02</b>	<b>191,10</b>	<b>2,16</b>	<b>289,96</b>	<b>387,23</b>	<b>70,65</b>	<b>6,23</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 б6 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>765</b>	<b>20,67</b>	<b>23,23</b>	<b>90,37</b>	<b>678,82</b>	<b>0,30</b>	<b>17,62</b>	<b>191,10</b>	<b>2,34</b>	<b>302,56</b>	<b>399,83</b>	<b>77,85</b>	<b>8,75</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 б6 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой	200	3,58	10,34	4,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 б6 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	10,92	35,10	335,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	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 б6 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 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,03</b>	<b>25,41</b>	<b>101,30</b>	<b>778,26</b>	<b>0,43</b>	<b>27,88</b>	<b>41,70</b>	<b>6,05</b>	<b>154,31</b>	<b>339,17</b>	<b>104,38</b>	<b>8,31</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>2015</b>	<b>46,70</b>	<b>48,64</b>	<b>191,67</b>	<b>1457,08</b>	<b>0,73</b>	<b>45,50</b>	<b>232,80</b>	<b>8,39</b>	<b>456,87</b>	<b>739,00</b>	<b>182,23</b>	<b>17,07</b>	

День 9 - 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 рецептов
		белки	жиры	угл-ды										



Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-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 с6 2017 шк
Кашиш пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	5,65	33,30	222,60	0,17	1,05	36,20	0,14	123,33	164,73	42,84	1,10	№173 с6 2017 шк
Ванили 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 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 Делии Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,62</b>	<b>21,14</b>	<b>99,59</b>	<b>716,54</b>	<b>0,34</b>	<b>13,83</b>	<b>144,84</b>	<b>2,30</b>	<b>380,36</b>	<b>388,20</b>	<b>90,48</b>	<b>6,38</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	23,20	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>23,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>840,00</b>	<b>25,42</b>	<b>26,14</b>	<b>107,59</b>	<b>816,54</b>	<b>0,42</b>	<b>15,09</b>	<b>180,84</b>	<b>2,30</b>	<b>596,36</b>	<b>550,20</b>	<b>115,68</b>	<b>6,56</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих 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 с6 шк 2017
Борщ из свежей капусты на куринном бульоне, с маслом птица, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	19,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 с6 шк 2017
Виточки рыбные	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№234 с6 шк 2017
Картофельное пюре	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
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	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 Делии Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делии Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>28,49</b>	<b>30,87</b>	<b>120,54</b>	<b>862,10</b>	<b>0,45</b>	<b>38,79</b>	<b>24,28</b>	<b>9,72</b>	<b>219,38</b>	<b>474,99</b>	<b>142,87</b>	<b>9,42</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>2160,00</b>	<b>53,91</b>	<b>57,01</b>	<b>228,13</b>	<b>1678,64</b>	<b>0,86</b>	<b>53,88</b>	<b>205,12</b>	<b>12,01</b>	<b>815,74</b>	<b>1025,18</b>	<b>288,55</b>	<b>15,98</b>	

**День 10 - ый**

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-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
Пудинг из творога со ступенным молоком	120/30	3,80	3,82	21,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 с6 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 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 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 Делии Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>12,94</b>	<b>17,10</b>	<b>71,81</b>	<b>452,10</b>	<b>0,27</b>	<b>14,15</b>	<b>164,48</b>	<b>2,11</b>	<b>432,68</b>	<b>475,91</b>	<b>79,16</b>	<b>5,16</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0	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>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>740,00</b>	<b>18,74</b>	<b>22,10</b>	<b>81,41</b>	<b>559,10</b>	<b>0,35</b>	<b>16,75</b>	<b>204,48</b>	<b>2,11</b>	<b>672,68</b>	<b>655,91</b>	<b>107,16</b>	<b>5,36</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Расольник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	9,57	9,94	102,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 с6 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
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,06	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017

Компот из изюма 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	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>815</b>	<b>29,16</b>	<b>25,72</b>	<b>118,51</b>	<b>790,66</b>	<b>0,33</b>	<b>13,11</b>	<b>26,90</b>	<b>4,48</b>	<b>134,29</b>	<b>360,03</b>	<b>94,29</b>	<b>6,80</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>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>2055,00</b>	<b>47,90</b>	<b>47,82</b>	<b>199,92</b>	<b>1349,76</b>	<b>0,69</b>	<b>29,86</b>	<b>231,38</b>	<b>6,60</b>	<b>806,97</b>	<b>1015,93</b>	<b>201,45</b>	<b>12,16</b>	

**День 11 - ый**

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										
<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 66 2017 шк
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	9,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 66 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 66 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 Делия Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,49</b>	<b>26,61</b>	<b>62,42</b>	<b>561,36</b>	<b>0,21</b>	<b>12,55</b>	<b>396,07</b>	<b>2,18</b>	<b>305,03</b>	<b>386,63</b>	<b>51,35</b>	<b>7,71</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 66 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>735</b>	<b>22,39</b>	<b>26,61</b>	<b>80,60</b>	<b>637,68</b>	<b>0,23</b>	<b>16,15</b>	<b>396,07</b>	<b>2,36</b>	<b>317,63</b>	<b>399,23</b>	<b>58,55</b>	<b>10,23</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 66 допшк 2016
Щи из свежей капусты с картошкой, с куринными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	7,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88 66 шк 2017
Пшеница куриний натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 66 допшк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46	0,03	0,00	11,98	0,31	2,08	61,84	16,34	0,53	№304 66 шк 2017
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 66
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 Делия Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>118,53</b>	<b>860,11</b>	<b>0,26</b>	<b>116,48</b>	<b>70,57</b>	<b>4,37</b>	<b>146,23</b>	<b>346,61</b>	<b>82,17</b>	<b>5,62</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>ИТОГО за 11 дней</b>	<b>2049</b>	<b>50,57</b>	<b>56,25</b>	<b>199,13</b>	<b>1497,79</b>	<b>0,49</b>	<b>132,64</b>	<b>466,64</b>	<b>6,73</b>	<b>463,85</b>	<b>745,84</b>	<b>140,72</b>	<b>15,85</b>	

**День 12 - ый**

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										
<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 66 2017 шк
Каша геркулесовая молочная	150	4,10	3,91	25,13	140,70	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29	№173 66 2017 шк
Блинки 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 66 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 66
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 66 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 Делия Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,75</b>	<b>17,01</b>	<b>85,43</b>	<b>580,04</b>	<b>0,33</b>	<b>14,02</b>	<b>100,24</b>	<b>2,48</b>	<b>279,91</b>	<b>349,09</b>	<b>94,30</b>	<b>5,27</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	25,20	0,18	№386 шк 2017 66



Итого:	Итого за завтрак:	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>ОБЕД</b>														
	Отруды свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	14,96	15,12	136,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 сб шк 2017
	Тертые 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	№280сб шк 2017
	Кана гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 сб шк 2017
	Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
	<b>Итого:</b>	811	31,58	28,02	124,32	798,05	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08	
	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>	2101	52,13	50,03	219,34	1485,09	0,89	28,67	189,41	6,25	636,05	1049,49	348,06	17,53	

**День 13 - вы**

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
Каша Рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№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
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 Десяи Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	575	14,82	17,42	83,30	580,50	0,17	13,53	81,32	1,53	212,66	244,06	63,61	5,21	
<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>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>	775	20,62	22,42	92,90	687,50	0,25	16,13	121,32	1,53	452,66	424,06	91,61	5,41	
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	9,07	19,26	164,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 сб шк 2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	ТТК
Картофельное пюре	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 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	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 Десяи Плюс
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	830	29,32	26,75	111,60	787,98	0,63	44,55	41,46	8,03	179,56	468,44	159,13	7,33	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ВСЕГО:</b>	2105,00	49,94	49,16	204,50	1475,48	0,88	60,68	162,78	9,56	632,22	892,50	250,74	12,74	

**День 14 - вы**

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

Каши Манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 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
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 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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>600</b>	<b>21,72</b>	<b>24,10</b>	<b>74,87</b>	<b>602,60</b>	<b>0,25</b>	<b>14,57</b>	<b>229,40</b>	<b>2,03</b>	<b>456,65</b>	<b>434,45</b>	<b>68,22</b>	<b>5,28</b>	
<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 с6 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>ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>22,62</b>	<b>24,10</b>	<b>93,05</b>	<b>678,92</b>	<b>0,27</b>	<b>18,17</b>	<b>229,40</b>	<b>2,21</b>	<b>469,25</b>	<b>447,05</b>	<b>75,42</b>	<b>7,80</b>	
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 шк 2017
Рассольник Домашний с куринными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,93	7,93	14,39	180,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 с6 шк 2017
Котлеты "Алешитыне"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017
Компот из яблок (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	№348с6 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>25,66</b>	<b>26,53</b>	<b>111,68</b>	<b>796,41</b>	<b>0,38</b>	<b>20,37</b>	<b>28,75</b>	<b>5,72</b>	<b>132,09</b>	<b>380,73</b>	<b>98,99</b>	<b>6,85</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>2094</b>	<b>48,28</b>	<b>50,63</b>	<b>204,73</b>	<b>1475,33</b>	<b>0,65</b>	<b>38,54</b>	<b>258,15</b>	<b>7,92</b>	<b>601,34</b>	<b>827,78</b>	<b>174,40</b>	<b>14,65</b>	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Вутерброд 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	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	№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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк	
Батон	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>590</b>	<b>13,24</b>	<b>14,78</b>	<b>75,49</b>	<b>504,46</b>	<b>0,23</b>	<b>12,86</b>	<b>142,60</b>	<b>6,52</b>	<b>400,82</b>	<b>523,74</b>	<b>75,30</b>	<b>6,23</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.	
Ражевка	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>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>21,58</b>	<b>194,45</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>Итого за завтрак:</b>															
<b>ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>21,63</b>	<b>22,27</b>	<b>97,07</b>	<b>698,91</b>	<b>0,27</b>	<b>13,46</b>	<b>170,60</b>	<b>6,52</b>	<b>648,82</b>	<b>707,74</b>	<b>103,30</b>	<b>6,43</b>		
Оружа свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017	
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 с6 шк 2017	
Фрикасе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК	
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с6 шк 2017	

День 15 -ый



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	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 Деся Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	780	28,24	29,29	120,64	853,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
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:	2100	49,87	51,56	217,71	1552,73	0,63	31,29	222,16	10,24	803,64	993,96	210,45	15,80	

День 16 - вы

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	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	5,99	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	0,95	2,43	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
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	№638 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	590	14,76	19,09	86,89	600,34	0,26	14,02	100,24	2,31	271,54	288,06	64,90	5,23	
<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	№638 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:	790	20,56	24,09	96,49	707,34	0,34	16,62	140,24	2,31	511,54	468,06	92,90	5,43	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№53 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/1/1/10	3,87	7,64	6,76	109,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 с6 2017 шк
Выпечка рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	0,07	0,59	28,46	4,57	65,89	168,41	37,03	1,32	№ 234 шк 2017 с6
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	№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	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 Деся Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	816	26,09	27,00	113,27	802,16	0,44	36,49	40,66	9,08	207,11	453,52	132,19	7,31	
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:	2106	46,65	51,09	209,75	1509,50	0,78	53,11	180,90	11,39	718,66	921,58	225,09	12,74	

День 17 - вы

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	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 с6 2017 шк
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№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 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 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 Деся Плюс 2012г.

Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	555	23,07	24,89	75,61	582,40	0,23	13,03	404,07	2,18	349,10	419,34	55,19	7,42	
180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк	
180	-0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	12,60	7,20	2,52		
735	23,97	24,89	93,79	658,72	0,25	16,63	404,07	2,36	361,70	431,94	62,39	9,94			
60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96		ТТК № 331	
200/10	4,21	4,12	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15		№97 шк 2017 с6	
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	
180	3,11	13,25	15,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06		№ 143 с6 2017 шк	
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	
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.	
40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
860	29,16	28,82	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30			
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	0,00		
2095	53,13	53,71	227,45	1599,92	0,92	50,41	499,69	11,10	722,58	1135,35	264,98	40,24			

День 18 - ый

Наименование блюда 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										
<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 "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
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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>	574	13,57	15,82	78,40	546,40	0,25	14,45	93,72	1,48	303,76	319,31	73,44	4,55	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Вафля	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 с6 2017 шк
<b>Итого:</b>	200	5,97	10,60	19,70	198,50	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
<b>Итого за завтрак:</b>	774	19,54	26,42	98,10	744,90	0,33	15,71	130,72	2,43	521,26	489,81	99,64	5,58	
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96	№119 с6 шк 2017
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 с6 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	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
Бюдж. питание 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>	2034	50,25	56,30	231,44	1643,84	0,79	37,17	130,72	10,21	628,44	952,87	234,03	14,31	



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
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 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
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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	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 Десят Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>11,67</b>	<b>14,34</b>	<b>79,87</b>	<b>515,30</b>	<b>0,27</b>	<b>12,75</b>	<b>169,22</b>	<b>2,84</b>	<b>310,71</b>	<b>396,91</b>	<b>74,76</b>	<b>6,80</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>Итого за завтрак:</b>														
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>19,31</b>	<b>22,16</b>	<b>102,11</b>	<b>705,50</b>	<b>0,38</b>	<b>15,35</b>	<b>209,22</b>	<b>4,14</b>	<b>555,91</b>	<b>598,31</b>	<b>107,76</b>	<b>7,28</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем, с куринными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	10,96	9,98	121,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82 с6 2017 шк
Пшеница куриний натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 с6 доук 2016
Капша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№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	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 Десят Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>32,78</b>	<b>26,48</b>	<b>117,01</b>	<b>808,21</b>	<b>0,46</b>	<b>19,21</b>	<b>50,20</b>	<b>3,94</b>	<b>167,95</b>	<b>501,07</b>	<b>221,58</b>	<b>12,11</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>2101</b>	<b>52,08</b>	<b>48,64</b>	<b>219,11</b>	<b>1513,71</b>	<b>0,84</b>	<b>34,56</b>	<b>259,41</b>	<b>8,08</b>	<b>723,86</b>	<b>1099,38</b>	<b>329,35</b>	<b>19,39</b>	

**День 20- 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 с6 2017 шк
Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 с6 шк 2017
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,24	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 2017
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 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 Десят Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>19,76</b>	<b>22,50</b>	<b>72,17</b>	<b>595,87</b>	<b>0,28</b>	<b>14,02</b>	<b>191,10</b>	<b>2,16</b>	<b>289,96</b>	<b>387,23</b>	<b>70,65</b>	<b>6,23</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 с6 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 за завтрак:</b>	<b>764</b>	<b>20,66</b>	<b>22,50</b>	<b>90,35</b>	<b>672,19</b>	<b>0,30</b>	<b>17,62</b>	<b>191,10</b>	<b>2,34</b>	<b>302,56</b>	<b>399,83</b>	<b>77,85</b>	<b>8,75</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленые (доп.тариф)	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	№ 21 с6 2017 шк
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№98 с6 2017 шк

Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№284 с6 2017 шк
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	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 Десяи Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	731	29,82	30,95	112,18	790,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
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:	1995	50,48	53,46	202,53	1462,50	0,84	34,35	193,30	10,68	437,03	966,48	284,01	18,37	

День 21 - мй

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	угле-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 с6 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 с6 шк 2017
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017, шк №338 с6 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	стр 134 табл. 6 Десяи 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	0,56	
Итого:	590	17,44	20,35	81,54	610,30	0,28	14,97	156,52	5,60	334,61	587,19	112,37	7,57	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 шк 2017 с6
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,33	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 шк 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 с6 шк 2017
Тушиш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017
Компот из изюма (сахар 8)	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56	
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 21 день	2093	55,05	58,45	218,64	1582,50	0,70	28,53	192,52	12,52	689,46	1197,12	247,39	16,32	
<b>ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ</b>														
	43540	1051,75	1096,44	4436,18	31816,87	15,90	1071,08	5082,06	209,93	13965,82	20585,05	4951,15	349,44	
	2073	50,08	52,21	211,25	1515,09	0,76	51,00	242,00	10,00	665,04	980,24	235,77	16,64	
	В среднем на 1 учащегося в день													