

ень t - ый

i-анменовантe блюд и продуктов	Масса порции	Пнщевые вещества			Элсргетическшт ценность	Dt,мг	C,мг	A,мигг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рециптур
		белки	жары	угя-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с мясом	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
Katiш пшeиния молочийа с маслом	200/5	9,47	7,90	39,00	267;90	019	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	800	0,00	63,02	48,36	12.20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9.80	47,00	0,03	10	0	0,2	! 6	1!	9	2,2	№338 с6 2017 шк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0.03	0,00	0,00	0,5 i	5, 70	19 j 0	3,90	0,36	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	575	15,91	18,37	91,73	59т,80	ОДО	11,84	86,00	1,48	229, 72	2МДЭ	76,60	5,4G	
ОБЕД														
Помидоры евежите порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06		0,00	0,70	14,00	26, b	20,00	0,90	№71 с6 шк 2017
Щи итз свежей каусты с картофелем.со сметаной	250/10	239	6,4S	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	5SЦ0	23,03	0,85	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домаивнему с куртиной	50/200	17.91	30.10	38.90	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	d, 22	ТТК
Нектр ллодовыh (разливпой)	180	0,90	0,00	18,i 8	76	0,0198	3,6	0	0,18	32,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3.96	0,72	23.76	119	0.102			0.84	17.4	90	28.2	2,34	144 таол. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	us	0,055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	900	29,9G	37,87	12730	937,57	0,44	55,66	4638	9,ft	181,68	455,45	13937	12,3b	
ВСКГО:	3475	45,87	56,24	21933	1529,37	074	67,50	132t38	10,98	41139	739,68	216,17	1733	

День 2- ой

Наименованце блюдо по придаются	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Св	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	96,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	РЭ с 2017 года
Квас геркулесовый молочный с маслом	20035	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,56	333,65	70,82	1,72	ЛЭ173 с 2017 года
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	ЛЭ09 с 2017 года
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	0,46	№382 с 2017 года
Батон высшего сорта	50	3,76	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	" 2012г
Всего:	660	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	234	490,07	580,01	HS,Б	4,26	
Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,10	0,60	№71 с 2017 года
Суп картофельный с крупой и мясом	250	1,97	6,37	12,11	105,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	15,98	32,78	0,88	№101 с 2017 года
Кулебяки 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 с 2017 года
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с 2017 года
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с 2017 года
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	2г 2г,
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	" " 2012г
Всего:	940	32,49	30,67	128,20	907,41	0,39	3990	0,00	6,76	344,52	442,67	121,81	9,12	
ВСКГО:	1450	56,66	58,84	214,91	15793	0,75	7265	232,9	910	634,59	3022,67	237,42	1337	

День 3 - эй

Наименование блюд п'		Масса порции	Исчисляемые вещества			Энергетическая ценность Ккал	B1,мг	C,мг	A,мгсг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЧрО	ОВ		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
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
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	1,688	№376 с6 2017 шк

Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон вѳтшир 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	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Этого:	570	13,46	17,34	65,71	518,74	0,23	10,93	т94,70	2,32	393,77	493,71	'/5,45	5,98	
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10.00	0,00	0,10	'23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками в сметане	250/11/10	5.67	9,88	12,42	145.02	010	847	12,20	2,45	40,32	85,67	28.62	т,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 тушеной капустой	200/30	4.698	7.88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	68,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 шк 2017 сб
Напиток по 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 сб
Хлеб ржаной	60	3.96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17.40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб веничанный	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 Дели Плюс 2012г
Итого:	1031	30,04	30,88	136,83	948,32	0,54	150,86	37,86	7,58	31 0,24	571,03	68,84	3,59	
ВСЕГО:	Т60т	43,50	48,2b	202,3	1467,06	0,76	161,79	2d25S	9,90	704,01	1064,74	24438	33,57	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С, мг	А, мкг	Е, кДж	Са	Р	Mg	Fz	Сборник рецептов
ЗАВТРАК														
Суперброд 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	0,41	ли об 201т
Кама "Дружба" мясная с маслом	220/6	6,4т	11,10	41,31	230.02	0,11	1.06	36,28	0,43	145,28	170,59	40,94	0,gg	ТТК Л'ТД
Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68,	5,97	60,60	0,3	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фруктовый салат (Яблоко)	160	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15.42	78,60	0.03	0,3	0,3	0,51.	5,70	19.50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Итого:	610	1830	21,16	88,05	612,32	0,26	12,46	137,78	т53	450,56	403,59	79,99	4,03	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	26,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	й71 Ф юн 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне,с мясом грибами	250/10	5.20	7.48	12,6f	181,95	0,01	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113,105 шк 2017 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50300	15,01	21,81	44,85	387,93	0,05	20.52	44,25	g07	72,31	178,17	41,23	2,17	Л'146, 271 юн 2017 об
Нектар фруктовый (различный)	180	0,90	0,00	18,18	7332	0,0198	3.6	0	0,18	12,6	12,6	7,2'	2,52	Йй69 сй 2017 &
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17.40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб пшеничный4	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 Дели Плюс 2012г
Втого'	900	29,9b	30,61	127,84	906,52	0,34	493	62,5b	6,0b	360,22	394,1b	316,33	9,31	
ВСЕГО:	15\0	918,50	92т,16	988,05	15212	900,26	g12,46	1027,78	903,52	3350,6	1303,59	979,99	904,03	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	Щмкг	Е,мг	Сь	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-вод	Калл									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2.33	8,12	15,55	т44.60	0.03	0.00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,80	03	Asl сб 2017 тв
Омлет картофельный	200	16,33	17,40	18,90	260,19	0,14	0.34	432,76	1,00	137,41	301,03	21,52	3,52	№210 сб 2017 шк
Нат с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36.	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15.42	78,60	0,03	0.00	0.00	0,51	5,70	19.50	3,90	0,36	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Втого:	570	22,57	27,87	71,63	SM.09	0.25	т 1.01	480.76	2,33	230.26	402.39	50,52	7.76	
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0.02	6,65		2,70	35,46	40,63	20.70	1,32	Л72 Ф 2017 iак
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4.54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1.35	32,82	100,57	34,94	т,3у	№97 шк 2017 сб
Биточки рыбные в муке	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	186,46	41,14	1,46	№234 шк 2017 сб
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,83	4.43	38,37	220.56	0,07	0.00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1.03	№202 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114.60	0,01	0.90	0,00	0,08	14.18	4.40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк

Сутерб род е мнелом	30/10	2.33	8.12	15.55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8, }0	22,50	3.90	0.38	№1 с6 2017 шк
Капа пшенчная молочная с наслом	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	14S,57	219,80	44,33	2.33	№173 с6 шк 2017
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0.03		100,00	0,24	3300	7630	4g0	1,00	№209 с6 шк 2017
Кофейный нагито к 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 ежежне (Ябьяоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 шк
Бвтои высишG 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	" 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Ятого:	615	23,12	26,57	77,97	659.60	031	32,26	194,80	2,28	322,85	439,60	77,93	6,37	
Сьлві ич зеленого горошка кfс	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20.80	0,68	№10 с6 2016 дошк
Суп крестъянхий с лгчечиноти врупоти	2S0	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0.00	2.30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 с6 2017 шк
Фітче кур ной грудіаі тушеное совоццягі	50/200	14,98	1t46	48,88	419,38	036	16.24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5.14	ТТК
Компот Ю свежил фруктов	200	0.16	0,12	18,10	74,60	0,0t	0,90	0,00	0.16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	010			0,84	17,40	90,00	28.20	2,34	2012г,
Хлеб питеттичт-гьтй	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	" "" *+ 2012г
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	037	3в,02	45,90	8,06	191,09	42035	t39,30	10,25	
ВСЕГО:	1525	53,48	57,37	205,65	1629,73	0,88	50,28	240,70	10,34	513,94	Ф5g,95	213,23	16,63	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Млсса порции	Птадевьте ветдества			Энергетическтаа ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
														рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыгром,е мaelom	30/15/t0	6,28	12,11	15,f5	196, 10	0,04	0,11	71,S0	0,68	158,10	1 12,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Каша пшeнная мoлoчная с мawіom	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0.15	t36,90	182,87	47,60	3,22	№173 с6 2017 шк
Ча4 с мoлoкoм ,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 све;кгіе (Яблокн)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0.03	t0	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 шк
Батон высший сорт	'30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	fі,00	0,51,	5,70	19,50	3,90	0,36	20 T2г
Втого:	590	39,86	22,36	93,73	ЫЭ,30	0,31	11,95	117,50	1,54	379,72	374.23	84,85	5,53	
Салат из светглът с маслом растттгтельттътм	100	1,41	6,01	8.26	92,80	0,02	6.6S	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 шк 2017
Борщ из свежей капусты на куриное бульоне,е мясом іттгтцъt,co смеганой	250/10/10	6,38	16.50	23.93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 с6 шк 2017
Бточної рыбные	t00	t2,92	8,20	16,&4	190,00	0.08	0,6ь	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 Ф шк 2017
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,2'i	183,00	0,19	24,21	0.00	0,24-	49,30	115,46	37,00	3,3d	Ліп 12 Ф мoг 2017
Некгар плояовой (разлчвноти)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12.6	7д	шS2	Л'й89 с6 2017 язк
Хлеб ржаноА	60	3,96	0,72	23,76	U 8.80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	144 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб талеки'тпггft	50	3,80	0,40	24,60	117,f0	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Втого:	960	33,45	38,23	141,82	105017	0,52	46,08	2532	3285	260,53	55375	170,29	10,97	
ВСЕКО:	1550	53,31	60,59	233,55	1673,47	0,83	58,02	14272	13,59	640,24	927.98	255,14	16,54	

еиь 10 - ыг

Наиктенование блюд и продуктов	Масса порцітн	Питдewые ветдества			Энергетнчeсія цeівтoсть	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Cв	р	Mg	Fe	Сборник рецептур
Бутерброд с маслом	30710	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
Пудннг Ю твopогa co eгущённымг мoлoкoм	170f30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	31 1,37	390,92.	51,31	1,86	№222 с6 2017 шк
Какао с мoлoкoм	,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 (Ябьяоки)	100	0,40	0,40	9.80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 шк
ііаToIt BAC\Oші Q	30	3,75	1,45	25,70	t3t,00	0,06	0.00	0,00	0.85	9,50	32,50	6,50	0,60	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Ятoгтт:	590	16,46	19,19	83,55	53d,23	0,33	12,26	206,t8	2,32	496,89	'581,48	92,06	5,4p	

свеигие	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
со сметмтой	250/10	2,28	12,69	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,9b	62,83	25,08	0,95	№96 сб шк 2017
лз отврсно й говядиНът	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	Л324б, СБ гнк 2617
изделия (спагетти)	180/5	6,83	4,43	38,37	220,66	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сб шк 2017
МАСЛОМ СЛИВОЇ тп•М	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	ПК
к яблок	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10			0,84	7,40	90,00	28,20	2,34	
ржаной														

Наименование блюд и продуктов	Масса ц рщц	Питщевые вещества			Энергетическая цддр цуд	В } , юг	С , мг	З , w* r	Е , w<	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жары	угл-дси	Ккал									
ЗАВТРАК														
гщя гбгОд с сыдом, с мхслов	30/15/10	6,38	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 патуральныйі	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	4,00	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 (Ябюаки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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	134 табл. 6 Дели Плюс 2012б
Итого•	605	26,94	31,46	72,0б	666,89	0,26.	10,64	504,26	2,73	339,99	472,69	57,53	8,39	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,9б	9,79	73. 60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	032	0,42	№12 сб дошк 2016
Щи из свежес палусты с хартофелем, с куриными фркпидельками, со сметаноG	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 сб шк 2017
Шніцель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	21 635	0,04	1,02	39, 80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 сб дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	30, 00	0,39	2,84	34,63	19,60	0,64	№304 сб шк 2017
Налток из шиповішца	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0, 3	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			0,84	17,40	90,00	28,30	2,34	„ 144 табл. 6 Дели 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	„ 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,51	121,60	88,18	5,20	170,08	421,Ф	W, 49	6, 67	
ПТОГО зв 11 дней	1571	59,91	6735	213,18	1694,49	0,58	132,24	592,44	7,93	510,07	893,73	158,02	15,06	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВI , мг	С, мг	А, миг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жары	угл-ды	Ккал									
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	3,60	0,38	№1 сб 2017 шк
Кашв геркуяесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,64	№173 сб 2017 шк
Кофейный напиток в молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежес (Яблопп)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0Д	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	„ 201г
Втого:	550	15,95	16,76	76,90	499. 64	0,00	12,06	73,32	1,79	287,78	351,78	94,54	4,59	
Огулзщ свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,03		0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Суп кадофельныйтї с тбккшии, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 сб шк 2017
Тефтели 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	266,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 сб шк 2017
Нектар плодовой (разлкнуой)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	7,2	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	„ 144 табл. 6 Дели 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	„ 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Втого:	951	35,79	31,64	345,90	918,60	0,63	19,7б	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,1b	

ВСЕГО:	т601	6т,73	48,40	222,80	1418,24	0,93	31,90	130,70	6,у6	446,30	980,80	367,97	18,59	
--------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--

День 13- ый

Наименование блюд и пр0 08	Масск порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Сх	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	1f,55	ы4 , 60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3.90	0,38	Л:1Ф 20т 7 ятк
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	11,90	10,60	34,89	377 d	0,06	0,96	34.80	0.17	129,47	155,94	36,q6	0.59	№174 с6 шк 2017
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1.46	1.08	11,96	63,70	0,02	0,67	8-0Q	0W	63,02	48,36	t2,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0.03	10	Q	Q j	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 шк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0.51	5.70	19,50	3,90	0.36.	” 20 12г
Втого:	575	18,34	21,07	87,62	611,aS	0,17	i 1,63	82,80	3,50	222,29	23730	65,46	4,8b	
Помідорь 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
Суп картофельный с горохом на куриное бульоне,с мясом птнцы	250/10	7.83	10,13	21,S7	т74,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	
Рыба запеченная с луком	100/10	14.03	13.47	4.83	196,83	0. 1	2.42	4d,S5	q,64	40.42	171.99	44,53	0,84	ГГК
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0.19	24,Эт	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	nniza twr zoi7
Ко;чпот ю сухофруктов	200	0,66	0,09	22.03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23.44	37, 46	0,67	№349 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3.96	0,72	23,76	118,80	0.10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб ишеннчный	50	3,80	040	2460	117,50	0 06	0 00	0,00	0:55	10,00	32 50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г
втого:	980	35,47	31,41	127,84	90738	0,76	38,42	50,37	10,00	211,33	563,89	191,79	8,89	
всЕго:	t555	53,81	52,48	215,46	1518,83	0.94	70,05	333,17	11,50	433,62	821,19	257,25	t3,72	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1 , %г	С, мг	А,мкг	Е,мг	Св,	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196;10	0,04	0, t J	71,50	0,68	158,10	112,50	121	0,49	№3 с6 2017 шк
Каша манная молочная с маслом	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№181 с6 2017 шк
Яйцо отсарное	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	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,q	0	151,92	124,56	2 1,34	0,448	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Лблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	30	2,2f	0,87	15,42	78,60	0,03	0,3	0,00	0,5 i	5,70	19,50	3, 90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г
итого:	630	23,4Гг	25,76	81,0b	636,57	0,27	12,86	233,90	2,09	486,29	461,03	71, 49	4,95	
Салат из свежих овощей Резольник Домашний с гуриными фрикадельками,со сметаной Котлеты "Аппетитные" Макпроивтые илдедня отварные с маслом	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,2 I		0,55	25,43	35,63	8,84	0,66	№24 с6 шк 2017
	250/11/10	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	я-9с °6 ш* 2017
	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,1'0	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ачк
	180/5	6,83	4,43	38,37	230,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	3002 Ф жк 2017
	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 тжанопl	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	0	380	040	34/0	117iS0	0 06	0 00	0,00	0 55	1000	32,50	7,00	0 55	” “ l” “ “
Втого:	966	31, 6d	37,20	130,71	943,07	0,46	28,49	5048	7,00	159,85	453,36	117, 99	5,2?	
ВСЕГО:	1596	64, 71	57, 94	27, 7I	1578 ,b	0 72	41,15	2%Д8	9,09	64Б,14	9т4,41	19J, 48	13J7	

ень 15 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Квкл	Вг,мг	С,мг	@мггг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,5f	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Сытный плошкныйсмыогом супентным	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	d1 . 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)	100	0,30	0.40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	z.3	№338 сб 2017 shk
Батон выстифт сорт	30	2,25	0,87	15,42	78 , 60	0,03	0,00	0,00	0,5 I	5,70	19,50	3,90	0,36	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Втого:	380	13,9Т	14,72	79,21	521 , 06	0.22	30,96	342,60	6,48	429,32	544,44	76,90	:S,81	
Оурцы свежне	100	0,80	0,10	2,50	t4.00	0,03	10.00	0.00	010	23 , 00	42,00	14,00	0,60	№71 сб shk 2017
Суп-лаггга домашняя с саргофелем на курином бульоне	250	2.57	5.54	t1,62	1 t5,75	0,05	0.50	t2,50	238	28 , 8t	38.50	t0,68	0 gy	№113 сб shk 2017
Фрикассе ю отварных т-урикытх 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	180	4.38	6,45	44,03	251,64	0.03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб shk 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0 00	18.t8	76	0,0198'	3,6	0	0.18	12,6	12,6	7,2	2.52	№389 сб 2017 shk
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8o	0,10			0,84	17,40	90.00	28,20	2.34	144 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб гтше*ичт+втй	30	3,80	0,40	24,60	117,50	0.06	0,00	0,00	0.55	10,00	33,50	7,00	0.55	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Втого:	920	31,23	31,71	140,t8	967 , 81	0,43	21 , 94	5 w	• S8	17891	344#T	124д5	1e , j4	
ВСЕЕ'О:	3500	4ЦJ4	463	21939	14#8, 7	0,64	Э2ф9	19666	1106	604 , 23	888 , 85	20115	36,15	

День16-ый

Наименование блюд и продуктов	Массв порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	81,мг	C,Hг	A,ммг	z,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
бутерброд с mawiom	30/10	233	8.12	15.55	144,60	0.03	0,00	40.00	0,62	8,30	22,60	3,90	0,38	J'Tti Ф 2017 ти
Ката вукурузная мояоинная	200	7,67	11,32	35,46	2t9,22	0,09	0,96	t4,80	0,29	136,07	150.61	3 t.61	\.66	Е174 Ф еи2017
Кофейный нагнпок i мояовом	200	3.17	2.68	5,9b	60,60	0.04	t,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14.00	0,10	№379 shk 2017 сб
Фрукты овеагве (Яблоки)	100	0,40	0,40	9.80	47.00	0,03	t0	0	0.3	16	11	9	2.2	№338 сб 2017 shk
Батон выеimt4 сорт	30	2.25	0.87	15.42	38,60	0.03	0,00	0.00	0,51	5,70	19,50	3 , 90	0.36	134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Втого:	570	35,82	2339	82,20	550,03	0.23	12,26	14.80	1,62	ZЯ1DS	ZЯЭ,Ы	62 , 41	4,70	
Салат яз огварноtt свехттт с желотвюи	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,0'i	6,86	0.00	t,88	28.33	41,61	18.39	1,31	пйЭ Ф еи 20 J7
ЛП,п вз свежей капуст.т. с кагтофелем.с мясквати фдикадеаьтами ,со сматпло8	250/11310	4,22	7.74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 сб 2017 shk
Ъточнют рыбньте ю китая с уасяом	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 shk 2017 сб
Пюре кертофедьное	180	3 , 68	5,76	2ф, d3	164,70	0.17	279	0,00	032	44,37	103.91	33,30	1,21	№312 сб shk 2017
Компот ю свежнх аблюк	200	016	016	2738	114,60	0.01	0.90	0,00	0.08	14,18	4,40	5.14	0,95	№342 сб 2017 shk
Хлеб ржаной	60	3 , 96	0.72	2376	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	2830	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс
Хлеб птисиичпый	50	1.80	040	2360	117.50	0.06	000	000	056	1000	3250	700	0 55	134 табл. 6 Дели Плюс
Итого:	966	3042	ЭЫ7d	131цZ	93902	0'53	45,65	41.50	М.аs	М / / S	saZда	359 , 74	8,85	
ВСЕГ О:	фЯб	46 , 24	S4SJ	23 , 51	1489,04	0,76	5834	316.40	t2,7i	S39,13	830,94	222 , 15	13,55	

свь 17 - ыг

Наименование блюд и продуктов	портдвi	ПкЛдевые ветдестaa			Энергетическая ценность	B*»мг	C,мг	A,мвг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,sO	12,15	0,4g	№3 сб 2017 shk
Омлет натуральный	200	16.13	17.40	10.90	250.13	0.14	0,34	432,76	1.00	137.45	301.03	21.52	3,52	№210 сб 2017 shk
над с моаоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11.96	63,70	0,02	0,67	8.00	0,00	63 , 02	836	12.20	3,30	№378 СБ shk 2017
Фгусты свеяше (Яблоси)	100	0.40	0,40	9,80	47.00	0,03	10	0	0.2	16	11	9	2,b	№338 сб 2017 shk
Батон вьтсивФ со	30	3,75	1.45	25.70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	930	Я] 0	650	0,60	134 табл. 6 Дели Плюс
Итого:	S85	2302	32,44	73,91	687,93	0Д	\1,12	512,26	2,23	3840ю	SO#9	ЫД7	8,30	

Свлат m фасолн с кукурузоп н сояепымн	100	10.92	11,72	27,10	266,83	0.4'i	1.05	0 . 00	Э.4/	114,75	Э4t.32	t20.20	4.93	ТТК №331
Суп картофельный на курином бульоне, с	250/t0	4,68	4,68	36,90	140,20	0,t4	t2.24	5,82	1 , 37	35.81	94,13	ЭЭ.4Э	1,39	№97 shk 2017 сб

грудхв запісченнвя с оводтами и	120	8.28	3,4b	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,R0	217,30	27,50	22,07	ТТК
рагу	200	3,46	14,72	13,06	198.89	0.12	25.02	52,00	3,92	71,92	87.00	32.32	1,18	№143 сб 2017 шк
сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,38	23,44	17,46	0,67	№349 сб шк 2017
ржаноА	60	3.96	0,72	23.76	118,80	0,10			0,84	17.40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели і Ілюс

Депь І8-ьR

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	Щ,мкг	Е,мг	Св	Р	Mg	fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом,	30/10	2,33	8,12	16,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	32,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом	220/5	6,41	5,10	41,51	230,02	0,11	1,06	36,28	0,33	145,28	170,39	40,94	0,88	№175 сб 2017 шк
Квас с молоком	200	4,08	3,64	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,66	21,34	0,45	№382 сб шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорта	30	2,35	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 144 табл. 6 Дели и Люкс
Итого:	595	15,47	18,03	89,68	678,82	0,26	12,61	100,68	1,46	327,00	348,35	79,%	4,27	
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	21,00	0,00	0,30	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб шк 2017
Суп гороховый в мясном бульоне	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,15	5,89	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	ХИ9 Ф2017 ок
Говядина отварная	60/200	22,16	30,49	48,64	607,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 сб 2017 шк
Компот из яблок и ягод	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ТТК
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	ТТК
Итого:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,37	33,14	3,04	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	
ВСЕГО:	1515	53,57	55,35	246,47	1661,79	0,83	43,78	100,68	31,50	457,12	903,51	211,2	15,0\	
ВСЕГО ЗА 18 ДВУХ	27550	1809,35	1866,37	4734,33	28205,80	914,16	1903,76	5271,74	1095,71	10987,17	17722,77	3053,60	1191,80	
В среднем на 1 учащегося в день	1531	100,0	109,8	363,02	3566,99	50,79	106,04	292,87	60,84	610,40	984,61	280,76	66,21	