



Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель

Примерное меню пришкольных лагерей 2025

Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	13,55	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 сгущенным	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	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	АЕ76 Ф 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	А*33а сб 2017 шк
Барри высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0 00	0,5 1	5,70	19,50	3,90	0,36	Іза тВа. в Д«ш і zoіzг.
Итого:	520	10,66	15,03	61,33	499,66	0,19	10,80	149,20	2 03	320,26	388,90	63,66	\$,57	
ОБЕд														
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 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	200/11/10	1,07	6,86	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№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	119,326	189,75	41,32	0,76	№229 сб 2017 шк
Голубцы с капустой тушеной	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	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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	76,00	23,60	1,95	ш 144 г Са. 6 Д«ш ГЛшм 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	І34 тЮл. 6 Д«ш ГЛшю 2012г.
Итого:	871	25,67	26,65	133,62	806,85	0,44	139,13	37,86	6,36	277,98	492,52	143,05	6,32	
ВСЕГО:	1000	36,33	49,69	374,94	1306,51	0,63	149,94	387,06	8,79	598,25	881,42	206,76	31,90	

День 4 - ый

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										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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	с 201 г шк
Каша "Дружба" молочная с маслом	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	W F:7Д
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	ЛУ79 і• 2017 6
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	hU3 8 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	«г 134 гНа. 6 Д«ш На с 2012г.
Всего:	569	36,62	18,60	74,81	570,59	0,24	12,27	120,82	1,50	124,12	372,55	72,55	3,87	
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 - лапша домашняя на курином бульоне.	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	у.ч 1у, 105 юк 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	Ль143.741 шк 2017 Ф
Нектар из ягод (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 Дели 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	сэр јз'т табл. 6 Делт+ Плюс 2012г.
Всего:	740	26,30	26,86	115,19	715,19	0,35	33,50	147,07	3,98	326,03	332,82	91,97	8,43	
ВСЕГО:	1300	42,82	45,46	389,96	1354,47	0,48	45,77	167,89	5,48	550,15	705,37	164,52	11,90	

День 5 - ый

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,30	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	303,09	225,78	16,14	2,64	№210 сб 2017 шк
Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,90	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017

Фрутът 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
Бвтои выстине сорт	30	2 25	0,87	1S 42	78,60	0 03	0,00	0,00	0 51	5,70	19 S0	3 90	0 36	w i34 M. 6 Д• п Пл€ 2012г,
Втого:	520	ī8,54	23,52	60,27	521,so	0.32	t0.93	3T2Щ7	2,08	195,90	327.24	d5,14	6,B8	
Свлвт пз о”т”вврпой свеслът с маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		t.62	2t.28	24.38	32,42	0.79	№52 сб 2017 шк
Суп картофельные с мясными р/q	200/1 I	4,07	7.55	13.58	1 f2,77	0,l t	9,66	2,20	f.09	26,73	85,02	28,66	t,1’O	№97 шк 2017 сб
Бнтопли рыбцые нз мтпая	90	ī1.63	7,98	14,26	17t,00	0,07	0,59	&,46	4.52	64.69	166,9	37,03	1,S1	№ 234 шк 2017 сб
Макаронные Юделчя отврвные с маслом	150f3	5,68	2,84	3t,96	176,06	0.0Б			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб шк 2017
гомндт тд свежтот еблок	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
Хлеб ржалofi	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
Итого:	8M	28, 72	? 6Д0	1 3%N	823,11	0,39	16,14	t0,66	9,25	163,29	4tg,78	320,96	3,44	
ВСЕКО:		47, 26	49, B	; 9щ48	t344,6y	0,61	26,07	38Э,33	31,33	Э57,19	74632	166,10	14,32	

Девк 6 - yg

Ншыекoиные блюд и тгoдyктoв	Массв порции	Пзaдeвые вeтггeствв			Энepгeтичecкaя тгeтпocть	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Cя	P	Mg	Fe	Сбopник pецeптур
ЪyТвpбpOд c COM	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	ЯsIc62017т• Жi7«-взoi7> Nz2сбж•20I7 шэяватviTи wI34 фил,G мвIПп+20I2г
Каша кукурузная молочная	150	4.11	5.99	26,59	161.00	0,07	0,73	11,10	0.22	102,05	412.96	23,71	1,25	
Еалao c мoлoкoм	200	4,08	5.8T	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0.00	151.92	124,56	21,34	0,45	
Фрукты свеагие (Яблоки)	100	0.40	0,40	9.80	47,00	0,03	10	0	0.2.	16	11	9	2,2	
Батон высший сорт	30	2,26	0,87	1542	78,60	0,03	000	0.00	051	5,70	1950	390	0,36	
Втого:	320	t.3,t'?	T9,і9	34,96	50930	0,22	12,31	75,50	1,55	283,77	290,52	61,85	4,63	
Помидоры свежые порркотпo	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 №99 шк 2017 сб sl i • зьa•в япвS Ф 2017 w Pi W. Ы д- M зя1t•, w ii4 ща. 6 дстви zvjtr.
Суп ю овотдей ва вугеом бульюие, со сметалой	200/10	1,53	5.49	7.68	92,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	ј7,50	0.64	
Плов нз отварных вурнныя грудок	250	16,52	19.80	52,80	443,33	0.18	8.17	35.00	0,68	45.12	236,67	67,42	3.33	
Нектар пядовыгi (разливной)	380	0,90	0,00	1&,T8	76	0.0198	3.6	0	0,18	12,6	13.6	7Ц	2.52	
Хлеб ржвпой	30	3,30	0,60	t9.80	99,00	0,09	0.00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Хлеб пшеничный	40	3.04	032	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0.44	
Итого:	7s0	26,96	2633	t2Д,42	839,45	Q4S	3531	45,00	431	12530	411,39	133,22	42	
ВСЕГО:	1310,00	39,12	45,52	195,38	1329,25	QG5	4T,41	t20,S0	5,86	409,07	701Д0	t95,06	t3,06	

ДеНь 7 - og

Наитaсиoвалие бaуд и тгoдyктoв	Масса портдот	Пищевые вещества			Энepгeтичecкaя цeннocть	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Cв	P	Mg	Fe	Сбoяпкx pецeптур
БJ@@@A 6*8Ю8•.* *8*8 *	30JI5/10	6,28	12,11	15.55	196.10	0,04	0,11	71,50	0.68	158.10	112.50	12,15	0,49	г3 гб 2017 tas
Сътpиннип твoрoкyгe c мoлoвнм cгyщeннъч	180/20	7,80	5.21	M.70	182,20	0.12	0,67	ј02.60	5.15	348.88	452,89	48,34	IIЦ6	W 19 cй 2017 кти
Най с сахаром е лимоном	185/10/5	0,13	0.02	10.20	42,00	0.12	2,00	51.30	4.02	34,97	301,50	52,71	3.56	6 77сБ20J9,
Фрукты свежите (Ябbowt)	ю00	0.40	0,40	9.80	47, 00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2J	язаясвзoi'zi'ш
Батон выешний сорт	30	225	0,87	1N.42	7360	0,03	000	0,00	051	5,70	19.50	3,90	0,36	134MбД••чIrs201zг,
Втого:	S86	t6,86	1B,6t	73.67	545,90	0,34	12,77	225,80	10,55	563,65	897,38	126,10	7,86	

Оіурцѣт солекые (доп гарїїнр)	30	0.24	0.03	0,5 ĭ	3,00	0,01	1.05	0.00	0,03	6,90	7,20	3,20	0,18	№70 СБ шк 2017
Сутї гороуовѣїй G мяснымт.т. фрихадельками н	26/ї 1 /Ѧ0	3,83	5,66	30,92	П6,а	0,22	4,32	2,20	2,22	40, і3	103,03	33,20	2, і3	№119,105 шк 2017 сб
Котдета из говядины с маслом сливо•іным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,50	0.08	т08	18,32	2,61	14,30	Ј51,03	25, 15	2.34	№271 шк 2017 сб
Картофель запеченный дольюами	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	Л•3І 4 сб 20 7
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,0Э	92,80	0,02	0,73	0,00	0,5 і	32, 18	23.44	17,46	0,67	К349 Ф щк 2017
Хлеб ржагоb	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	134 п'ба. ь Д п III+ 20t2r,
Хлеб пшентїїий	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	134 тIII 6 Д»а Rni 2012r,
Итого:	814	35,16	3LЦ9	135,73	959,69	0,69	33,63	-15,48	14,61	141,66	517,12	16Ј,4S	9,49	
ВСЕГО:	1399	52,01	49,90	209,40	1505,59	1,04	46,44	210,32	25,16	705,30	1414,50	287,56	17,35	

День 8 - ой

Наименованче бтод и продуктов	Mzcca порции	Пттщевые вещества			Энергетическая уеуососїь	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		беяки	жирѣт	угл-дѣт										
ЗАВТРАК														
	бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,0?	0,00	40.00	0,62	8,10	22,50	3,90	№1 сб 2017 шк
	каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,46	6,49	23,2 I	199,50	0.11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	№173 сб шк 2017
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0.03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	№209 сб шк 2017
	КофеСный иалнтпш 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	AN79&z017Ф
	Фруитгы свежие (Ябюакн)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0.03	10	0	0,2	і6	н	9	Бозваіоііа
Батон	30	2,25	087	15,42	78 60	0,03	0 00	0,00	0,51	5,70	19 50	3 90	0,36	w134тбя.0Дwіwіwіeс2012г,
Итого:	565	39,69	23,15	30,23	593,т0	0,28	12,02	191,10	z,12	z86,76	ә85,03	68, 85	579	
Салат из зеленого горошна к/с Суп пресьюзски4 с пменноG крупон	60	1.79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60		1,44	12,87	33,97	1248.	0,41	аюзщ юг
	200	3.58	\0,34	4,83	425,00	0,03	7,90	0,00	1,8b	23, 70	№> 6	11, 34	046	г мзБ, =
	Филе ттуриттоћ гудки тусиевое с оводтдми	50/150	14,16	10,92	35.10	335,50	0,20	і2,48	41,70	g47	35,16	168,94	45,12	ттс
	Компот ю свежих фруктов	200	0.16	0.12	8,10	74,60	0,0I	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	ЯС42 Ф 2017 г•
	Хлеб ря•алое	50	3,30	0,60	19.80	99,00	0.09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23.50	w ix a.. ь гип °ы ,
	Хлеб тлетпчпгыї	40	3.04	032	19,68	94 00	0 044	0	0	0,44	8	26	5,6	w тз«г•ба 6 Для Rnіeс zbl2г,
Втого:	750	26,03	26,41	111,40	788,26	Qдј	z768	4379	6,05	154,St	339,17	104,58	g,31	
ВСЕГО :	1315	45,72	49,„S6	181,63	1381,36	0,71	39, 90	21z, 80	8,17	441,07	724,20	173,23	14,11	

День 9- ый

Нввыенование бїюд н продуктов	Масса порции	Питдевые ветдествв			Энергеткческая ценность	B1,мг	C,нг	A,мкг	E,мг	Cв	P	МК	Fe	Сборник
		беігк*	жи з*г	угл-ды										рецептур
Б рбрюд с сбтдоЦс мысїюм КВМа ттшЯт4ная мОАОП тт С ІаСтрОМ	30/15/10	6,28	12.11	15,Sf	196, і0	0.04	0,1 1	71,т0	0,68	158,10	112.50	12,15	0.49	№3 сб 2017 шк
	т80/5	6,73	5,65	33.30	222,60	0,17	І,05	36,20	0.14	123,33	164.73	42,84	1,10	№173 сб 2017 шк
	Най с молоком,е сахаром	150f40f10	1,46	1,08	11,96	0.0F	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30'	эТя Ф « zoi?
	Фрукты свежие (Ябюонн)	100	0.40	0,40	9,80	47.00	0,03	10	0	16	11	9	2,2	AN3• Ф2017
	Ботон высїшїЕ сорт	30	225	087	1f,42	38 60	0 03	0 00	0 5I	5,70	19 50	3 90	0 36	Із W. є Д гыїп 2016.
Втого:	570	17,11	20,11	86,03	608,00	0,z9	ІI,B3	HS,І0	1,b	366,15	35Б,09	80,09	5,44	
Салат из свеклѣт с мвспом расттельтѣтм Борщ іп свежей капусты іа куриное бульоне. с мясом іітнрѣ,со сметаноћ Сїючкн рыбные Картофельное нюре Нектар шїодовый (разлнвной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничннй	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	fi0 2 Ф ю• 2017
	200/10/10	S,т0	ІЭ,20	19,14	201,40	0,05	8.82	15,82	2,04	53,94	66, 18	23,83	1,19	№82 сб шк 2017
	90	11.63	7,38	14,26	171.00	0.07	0,59	8, <6	рщ2	Б169	+4щ9I	37,03	1,31	№234 сб шк 2017
	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
	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
	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 Деиі Плюс 2012г,
	40	3.04	0 3Э	19,68	94.0o	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деиі Плюс 2012г,

Делё 0 - ый

Наиметювание блюд и продуктов	Масса порции	Птпщевые вещества			Эыръгыпщшы дзгнны, Ъ	Вl,гшт	С,нг	А, ияг	Е, иг	Ся	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белги	жигбт	угл-дът	Ккал									
Бутерброд с маслом	30/10	2.33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,İ 0	22,60	Э,90	0,38	л*т Ф 20г7 ыг
Пудинг из творога со сгущённым молоком	т20/30	3,80	3,82	2т.98	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	3.222 Ф 2а J7 шт
Какао с молоком	200	4,08	3.81	7,60	38,60	0,06	1,59	24.40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017
Фрукты свежце (Ябдоки)	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 высшнй сорт	30	225	0,87	JS,42	78 60	0.03	0,00	0 00	0.51	5,70	19 50	3,90	0,36	w па ю . в для гуп zoi w.
Итого:	520	12,86	17,02	69,85	442,70	0,23	12,т5	164,48	2,07	4'29,48	473,71	77,56	4,72	
Оиурцы овежие	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
Рассопычик яенцтіградскый на мясном пуьяоне, со сметаной	200/10	1,87	9,57	9,94	і02,00	0,08	6,74	10,00	1.91	32.12	51,48	20,24	0,76	Лэ96 сб шк 20г7
Бефстрогацов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	т81;00	0,03	0,37	16.90	0,49	33,5g	124,92	19.81	1.98	№245, СБ шк 2017
Мцаровтые нэдеяпя(спагеттi) отварітые о	1f0f3	5,68	2,84	31,96	376,06	0.06			0,81	11,91	38,07	8,62	0.86	S vz Ф шк 20г7
Компот Ю йзюмв е язэок	200	€136	0.08	3т.86	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0.46	тгк
Хлеб ржалой	30	3,3	0,60	39,8	99	0,09	0.00	0.00	0.70	14,50	75,00	23,50	1.95	°ц' 14а W•. ь Д\wш гi™•° 2012г
Хлеб іпвеничныG	40	3 04	0 32	19,68	94,00	0 044	0	0	0.44	8	26	5.6	0,44	w із 'H . в да"по зызг.
ВсЕГо:	836	29,16	26,72	IN&,5і	790,66	0ЦЭ	1Э,1т	26,90	4,48	134,29,	360,03	94,29	6,80	
В ОRO зя 10 дисй		42,02	43,74	B8,36	1233,36	0,60	25,z6	191,38	6,56	363,77	833,73	171,65	1132	

Панменованке блюди и продуктов	Мвеса порцій	Питдевые ветдства			Энергетгическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	г,мг	Св	Р	МВ	Fe'	Сборник
														рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15.55	196,10	0,04	0, 11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	NO Ф 20г7
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	9,64	187,60	0, 10	0,36	324,57	0,7s	103,09	225,78	16, і4	2,64	ли іо ы здт7 лок
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	AN76.СБ2017.шк
Фруісіы свеягие (Ябдоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0.03	10	0	0,2	16	і1	9	2,2	язызвлzoi7ш
Бауон высшій сорт	30	325	0,87	1542	78,60	003	0,00	000	0.51	5,70	1950	3,90	0,36	тызаМ ЬWгъ» zbizt.
Итого:	535	21,41	26,53	60,36	551,96	0,2т	y0,65	396,07	2,14	30т,Ю	384,43	49,55	7,2b	
І8уW *с (доп. юрішр)	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	х•із Ф а•+•tolз
ІЦи кэ свежеG капусты с пвртофелем. с куринымп фрнкадельками,со сметаной	200/11/10	3.17	6.91	7,56	110,66	0;06	т2.1'7	14,38	1.93	63,26	56,76	20,19	0,80	л*яз bs пі«эol7
ііігiгiцель куриный натуратігынй	90	1309	т2,24	81 4	194.63	0і04	0,92	35,82	030	41,42	93,69	12.98	1,01	УоьФягипzots
Рнс отварноG с масдом слтшочным	ШО/3	3,67	7,5S	3672	229,46	0,03	0,00	11,98	0.31	2,08	61,84	і6,34	0.53	я204Фіиі•2017
Т-Тапиток ю ивіповішка	200	0,68	0.28	20?6	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21.34	3,44	3,44	0,63	япяііп•zoiзФ
Хлеб ржаной	50	3,30	0.60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0.70	14,40	75,00	23,50	1,95	w ••ІWа.ъWMz°ii.
Хлеб поеничнгій	40	3,04	0,32	19 68	94,00	0,044	0	'0	0,44	8	24	5,6	0 44	=т з4 Ьs д\шбп1ь,
ВСЕГО:	814	28,18	29,64	118,53	860,1b	0,26	тt6,48	30,5b	437	146,23	346,61	317	562	
ЯТОГО зв 11 днеё	1349	4939	5d,17	378,99	1412,0y	037	127,04	466,64	6,5b	448,0S	73і,04	131,72	т2,89	

Птдевые вещества					В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	рецептур	
с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	14d.60	0,03	0,00	40,00	0, 62	8J0	22, 80	j, 90	0, j8	№1 сб 2017 шк
	150	4, 10	3.91	25,13	140,70	0, 14	0.72	11, 10	039	МО, 42	33, 99	j312	1Д9	№173 сб 2017 шк

КофеГипый 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	кз379 ши 28 Т7 Ф
Фрутьт свежие (Ябзоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	Л•338 с6 2017 итк
Батон ойтсаптий+ сорт	30	2.25	0 87	15 42	78 60	0,03	000	0,00	0 51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деян Плюс 2012г,
Втогю:	520	32,25	15,98	73,87	471,30	0,28	12,02	71,10	1,72	265,70	316,99	83,92	4,33	
Отурцт свежже	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 вартофсттльтГ с клбтдазитт, с място.иини	200/11	5,04	14,96	15,12	136,97	0,09	466	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 с6 шк 2017
Фрияаделькам и														
Тейтели из твядпны(бвз риса) в тматном соуе	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	Щ10Ф тик 2017
Каива гречневая рассылтчатая	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	я•171сбш•2017
Нектар плодовые (оаялнвоп)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	••••••••
Хлеб рям1ог	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	w IWт•вч.ëjitj кп30i2г.
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 Деян Плюс 2012г,
Итого:	811	31,68	28,02	12432	798,05	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08	
ВСЕГО:	1331	43,83	44,00	196,18	1269,55	030	2360	124,77	5,49	398,64	851,79	312,47	16,41	

Наименование блюд	Исходные порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		БЖУ	Жиры	Углеб.										
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,60	3,90	0,38	МТ 16.2017
Каша рисовая молочная с маслом	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	Ж17 с 07.2017
Чай с молоком, с сахаром	350/40/10	1,46	1,08	11,96	63,90	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	Р017 с 07.2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,0	0	0,2	16	11	9	2,2	ЛУ 17.02.2017
Батон высшего сорта	30	2,21	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	У 17.04.2017 М 2017,
Всего:	555	14,74	173	813	571,10	0,17	11,11	81,32	1,49	209,46	241386	63,81	4,77	
Томиды свежие порционные	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 с 17.2017
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 с 17.2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,26	30,78	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	3,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с 17.2017
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 17.2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,30	75,00	23,50	1,96	П 14-г табл. 6 дмк 2017,
Хлеб твевчньФ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	П 14-г табл. 6 дмк 2017,
Всего:	130	29,32	23,75	111,60	781,98	0,3	44,55	41,46	8,03	1793	468,44	159,13	71,3	
ВСЕГО:	1385,00	44,06	44,08	192,94	135,08	0,79	56,08	122,78	9,52	389,02	710,30	220,94	12,10	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ві,мг	С,мг	А,ккал	Е,мг	Са	Р	Угле	Лип	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	6,38	12,1	15,55	96,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.
Квиноа малая мюсли с маслом	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 от 2017 г.
Яйцо отварное	40	3,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	г. 2017 Ф. 11
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	41,92	124,56	21,34	0,448	г. 2017 Ф. 11
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	212	г. 2017 Ф. 11
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	г. 2017 Ф. 11
Всего:	\$80	21,64	22,02	\$ 72,91	593,20	3,25	12,57	229,40	1,99	410,45	1115	66,42	4,84	
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,97	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,18	11,30	0,40	№24 от 2017 г.
Рисовый Домашний с курицей	200/11/10	3,93	3,93	14,39	180,46	0,09	10,65	4,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 от 2017 г.

"Аппетвтные"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,7 t	16,90	1,79	ТПК
издеия отварные с маслом	150D	5,68	2.84	31,96	136,06	0,06			0,Б1	11,91	3g,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017
изюма	200	0,346	0,08	17,874	74, ?	0,02	0,00	0, 00	0,08	19,96	9,36	8,12	0,41	я sH s3oIT
	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	щ ix >-is,. 6 деі<Шo зв izг

День1fl-ын

Наиивеномнзетюдп *у**"	Масса порции	Пттщевые вещества			Энергетгческая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутетqрод с масяом	30/10	2,33	8.J 2	15,55	!ф, 60	0.03	0.00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	t'1Ы20т7и•
Сырнитіс творожные с молоком сгущенным	180/20	7,80	S,2I	22,70	182, 20	0, 12	0.67	102,60	5,15	348,88	452.89	48,34	1,26	Nz1aФz.пзш•
Най о сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	000	18,94	15,66	8,36	[,59	Av376,СБz017,шк
Орукты свежие (Я0аоки)	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	30	225	0.87	1542	78 60	0,03	0 00	0 00	0,51	5 70	19 50	3 90	0 36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	570	13,16	14,70	73,53	495,06	0,22	10,86	142,60	6,48	3P7,62	52t,54	73,50	5,Yfi	
Огурцы свеяоіе порііонно	60	0,48	0,06	g50	8,40	0,02	6;00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	5*71 •в шк colT
Суп-дшіа доііашная с картогіедем іла куриное буяьоне	200	2,05	4,43	9,30	9260	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	ііlz ш trii
Фрисаесе m отварных курів-тых грудок	50/50	14,82	18.50	15,50	27380	0.13	7,84	41,56		81,72	55.67	37,57	3,05	тПК
Рнп отвпрной	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	t«o Ф +« z°1i
Непр плодовой (рглцвной)	180	0.90	0,00	18,18	76	0,0i98	3,6	0	0,і 8	t2,6	12,6	7,2	2,52	л'«У9 Ф20т7 ішк
Хлеб ряФной	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	144 Шл. 6 Цп€ 2012г,
Хлеб івценнчштй	40	3,04	0,32	19 68	94,00	0,04d	0	0	0,44	8	26	5 6	0,44	'=г т34 ел. 6 Дсмі Плюс 20T2г,
&tofoг	/вв	28,24	29,39	120,eA	ьсЭ,ви	036	17,04	51,56	3,72	1S4,82	286,zz	пг7,1 ч	937	
ВСЕКО:	1350	41,40	43,gg	19417	1348,88	0,58	28,69.	194,16	10,20	552,44	807,76	180,65	15,16	

t-ачменованце бяод и продуктов	Масса порции	tlкщевые веиества			Энерге-гическая ценность	В1,мг	С,мг	фмкг	Е,иг	Ca	P	MX	E'e	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15.55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22.50	3,90	0,38	л•I Ф 2317 t к
Каша якурузная иолочная	150	4,1 I	5,99	26,59	16і,00	0,0?	0,72	11,10	0.22	102,05	112,96	23,71	1,2S	17» Ф zniі-
Кофсйгтый пвпмпк о молокюн	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	3079 & 2017 Ф
Фрукты свеятне (Ябяоки)	100	0,40	0,40	g,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	1 İ	9	2,2	чзэв ь pow -
Батон вісіішй сорт	30	2,25	087	15,42	78.60	0,03	0 00	0,00	0 5 t	5,70	19 50	3,90	0 36	«»t' H4 тH4. 6 @M M 2012г.
Втого:	ь20	12,26	18,1f6	7ЭЦ4	491,80	0,21	1z,0z							
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	gr	0,99	2,47	4,38	43,74	0, 0i	4,12	0,00	1,13	t7.00	24.97	11,0d	0,78	№53 с6 шк 2017
Щп из свежей пагусты, с каргофелем,с мяс-гытшп фрикадельками ,со смига+юй	200/тt/tO	3,87	3,64	6,76		0,06	12,72	1?, 20	1,98	50,57	68,14	22,14	0.85	№88 с6 2017 шк
Бтпочки рьтбгтыте ш миттгал с маспом	90/5	11,67	11,01	14.33	204,00	0,07	0.59	28,46	4.57	65,8s	i68,41	37,03	1,32	я•. з34 шs 2017 а
Гтюре 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	ь:з12Фщ•zв17
Компот Ю свежнх яблoк	200	0, 1S	0,t6	27.88	114,60	0,01	0,90	0,00	0.08	14.18	4,40	5.14	0,95	RazФзвiT-
Хяеб ряФной	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	144b...эд M7вiзг.
Хлеб гввеннчів'ігт	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 Дели Плюс 2012г,
Ртого:	816	26,09	27,00	113,27	ад2,ts	0,44	3G,49	40,66	3,08	203,і 1	45Э,52	132,19	тЦЦ	
ВСЕГО:	1336	38,34	45,06	186,59	1293,%	0,64	48,51	t11,76	10.63	464,44	703,48	186,70	11,60	

День 19 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,г	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	Яюаюи7 - tiU10сб2017m А37•СБу•2017 Л•ээяаэви7us Airiz тая.ьW'ig звIzg
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	2,64	87,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	
Чай с молоком ,с сахаром	350/40/10	1,46	1,08	11,96	6370	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	4100	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
Батон высшего сорта	30	2,25	087	15,42	38,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3190	0,36	
Втого:	536	33,07	24,89	75,61	573,00	0,22	11,03	404,07	2,14	345,90	417,14	sj.9	6,98	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	73,12	2,96	ТТК №331
Суп картофельный на курином бульоне, с овощами	200/10	4,21	4,12	13,53	119,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97шк2017сб
Куриная грудка запеченная с овощами и зеленью	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	ТТК
Овощное рагу	180	3,11	13,15	16,35	196,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	* ьтзФэс1ишг •°••Ф•«tiT i4чW.ьHигъ звH wizaMэ.6Д нГ1п+20123
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,13	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	13,46	0,67	
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	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	860	29,36	28,82	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	310,88	703,41	23,60	30,30	
ВСЕГО:	1395	52,23	53,71	209,27	1514,20	0,89	44,8b	499,69	10,88	706,78	112035	255,98	Э7,28	

День 18 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	Щ,мг	Е,мг	Са'	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
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	«ФзвIT»
Какао "Дружба" молочная с маслом	180/4	4,43	2,54	28,0б	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК «ЭД»
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7.60	78,6Д	0,06	1.59	24,40	0.00	151,92	124.56	21.34	0,45	«Фосзв17»
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9.80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	Нужна 2017 шк
Батон высшего сорт	30	2.25	0.87	15,42	7g.60	0.03	0.00	0.06i	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	134 Шя. 6 Д- III+ 201гг.
Всего:	654	33,49	13,74	76,44	537,80	0,24	1345	93,72	1,44	300,56	317,11	23,64	4,11	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2.38	14,40	0,04	15,00	0,00	0.42	8,40	15,60	12,00	0,54	«Язв шк з01»
Суп картофельный с фаршем на мясном бульоне, с грибами	200/10	3,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37.76	84.18	33,66	1,96	«11с св шс зв jI»
Плов из отварного говядины	50/150	17.73	24,39	38.9j	405.92	0,07	1,80	0,00	4.00	18,14	242,92	51,52	3,39	ЛПБС «Яз017 шк
Компот Ю.Юмв и яблок	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 пшеничный	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	144 г•бэ. 6 Д- М 2012г
Хлеб пшеничный-густ	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 Дели Плюс 2012г,
Всего:	760	30,7б	29,88	133,15	898,94	0,46	23,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
ВИГО:	1314	4d,20	45,62	209,78	1435,94	0,31	31,91	93,72	9,22	407,74	780,17	206,03	12,84	

День 19 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Пудинг из творога со сгущённым 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 сб 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

Фруктът свежце (Яблок и)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	л'ээт <ъ зотг iux
Бауок выетііі со	30	225	0,87	15,47	38,60	0,03	0 00	0,00	0,51	6 30	19,50	3,90	0,36	ctn із4 т•б .ь д•^л ГГ- zomzr.
Втого:	520	9'46	13Ц1	Бб31	406'46	0,21	30,75	140 08	2 07	296 50	364 80	64 8	S 86	
ОБЕЕД														
Огурігт све*ъ е	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
Сорш с вачустоИ, с was °<1,'°н. с куртінымв	200/11/10	3,20	10,96	9,98	12 і,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	Л'я2 Ф 20 т' пі«
фрикадельками,со сметаной														
Шнидель куриный натуральный	90	іЭ,09	і2,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	ьпоъ а юшг now
Каша грвчпвая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,2і	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,7 t	Рі17і Ф Ы• 2017
Пеіпар плодовый (рајпивной)	180	0,90	0,00	18,18	46	0,0f98	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	Ж0tб сб зol7 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	ч' і« ,6 пі« іті+ зot2r,
Хлеб пиіеничных	40	304	0 2	9 68	300	0034	0 „	0	0 44	8	26	5 6	0 44	гг9 134 т бп. 6 Д•, # Пn 2012b,
Птого•	793	32,78	26,48	137,0b	g08,2і	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	22тЩ8	12,11	
ВСЕГО:	1311	41,94	39,79	183,31	1214,97	0,67	29,96	190,28	6,02	464,45	865,88	285,96	17,97	

День 20- ьгі														
Наименование блюд ті Продуктов	Масса порцтіи	Питдewые вe+цестес			Энергетгическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
														рецептур
ЗЖВТЯАк														
Бу-герброд с маслом	30110	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 Ф zolT -
Іаіаа пшeннчлая молочная с маслом	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	х і7з сь шн now
ЯАао отварное	40	5,08	4,60	0,28	6Э,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	л2os °s імэ іт
Кофейный напиток 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	л зs их зозз Ф
Фрукты свежие (Яблокн)	100	0,40	0,40	9.80	47,00	0.03	10	0	0,2	16	1	9	2,2	Лй3g сб 2017 юх
Баров высотнЯ сорт	30	2,25	0,87	1542	178 60	0,03	0,00	0 00	0,6 t	3,70	19 50	3,90	0,36	'mг із4 « . з д•- гик= з• mг,
Птого:	564	19,68	22.42	70.21	586.4'7	0.2'7	12.02	191.10	2.12	286.1G	385,03	68.85	6.39	
Огурц'і солeиые (дов. гарнир)	Э0	0.24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0.18	я•з1 Ф 2в17
Суп кјестъянский с іштенной крупой с мясьными фрикадельками		3,38	5,22	15,90	02,57	0,04	7,96	2.20	1,91	31,07	49.70	14,88	0,63	л з•s зьУ -
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	х Н <-s зі7 s
Компот Ю святггц фруіfгов	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	5 <z Ф зві ••
Хлеб ржаіой	50	3,30	0.60	19,80	99,00	0.09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	33,50	1,95	сп 144 табл. 6 Дeлi Плюс 2012г,
Хтіеб тленичптіі	40	3.04	0 32	19,68	94,00	0.044	0	0	0 44	8	26	5,6	0 44	w іэ4 Шя. 6 Д Пn 2olzr,
Втого:	731	79,82	30,91	112,18	790,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
ВСЕГО:	1195	1950	13118	182,39	2376,78	0,81	28,75	193,30	10,46	421,23	951,68	275,01	36,41	
День 21- ьгі														
Наименование блюд продуктов	Масса пордіи	Пигде ые вe+цства			Энергетгичесвая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкк	Е',мг	Ca	Р	Mg	Fe	Сборник
														рецептур
		белкл	жиоы	угл-дљ	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,е маслом	30/15/10	6,28	12,11	15.55	196,10	0,04	0,11	71,10	0,68	158.10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом	18035	8,30	6,87	28,61	137,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб шк 2017
ЧаА с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,1Э	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	6 з77 ЁБ 2013,+
Фрукты свяжче (Ябловті)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	теЗ3в Ф 2017 мк
Бауон выеііііі 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	Із4 mтn ь M 2blzr.
етого:	670	17,36	20,27	79,68	60030	0,27	12,97	156,52	5,56	331 41	584,99	110,57	7,13	
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,6Э	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	1536	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017
Сул іоф< шгжЫгфмолськu4 >т?нон	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,61	0,00	1,95	4032	110,38	30,64	1,44	№102 сб шк 2017
буаьоне														
Гуляш из отварнои говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,Р2		2,61	21,81	154,15	92,03	3,06	№260 сб шк 2017
Маквронные цядепіі(спагетті) 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 сб шк 2017

Компоу іО Ююма	200	0,35	0.08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,4 I	W.'d4Фсб 20b7
Хлеб р;каной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0.00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	сгг на табя. а Дгшї П,чо zo1zg.
Хлеб пшеничныБ	40	304	0.32	1968	94,00	0.044	0	0	0 44	8	26	5,6	0 44*	134 тЫЛ. б Д•жі п 20 Ъ2•,
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	038	т3,50	0,00	6,91	131,66	44433	109,81	836	
ИТОГО за 21 день	т3'23	49,b?	^ІЗЦ7	207,08	'1466,10	0,65	26,47	156,52	12,48	4G3,06	3029,32	220,3fi	35,70	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	28180	941,15	1009.01	4030,04	28665,99	14,35	983,77	4390,25	198,68	10448,95	17743,93	4413,71	315т39	
В ереднем на 1 учаіцегося в дс+Ъ]	і 34z	44,82	48,05 }	191,91 }	3365,05 }	0,68 }	46,85 }	209,06 }	9,46 i	497,57 }	844,95 }	210.18 i	15,02 }	