



Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
«ФУДСОЦСЕРВИС»
Карламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель



Примерное меню пришкольных лагерей 2025

День 1 - 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										
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 г.шк
Каша пшеничная 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)	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	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 Дзгн Плюс 2012г.
Итого:	524	12,04	16,72	70,47	478,95	0,26	11,55	77,50	1,45	195,55	238,59	64,70	5,16	
ОБЕД														
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
Щи из свежей капусты с картофелем,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 сб 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 плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	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 Дзгн 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 Дзгн Плюс 2012г.
Итого:	740,00	25,70	35,23	111,39	787,72	0,35	40,25	39,10	7,53	147,40	365,90	110,22	10,30	
ВСЕГО:	1264,00	37,75	51,95	181,86	1266,67	0,60	51,80	116,60	8,98	342,95	604,49	174,92	15,46	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
Каша 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 сб шк 2017
Яйцо отварное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№269 сб шк2017
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 сб шк 2017
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	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	510	21,73	24,30	72,67	602,83	0,32	2,56	229,22	1,94	471,42	543,64	105,93	3,85	
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
Суп картофельный с крупой 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 сб 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 сб 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 сб шк 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,05	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 Дени 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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	800	29,22	26,40	111,51	790,10	0,32	14,25	0,00	6,07	122,84	385,74	103,83	8,03	
ВСЕГО:	1310,00	50,95	50,70	184,18	1392,93	0,64	16,80	229,22	8,01	594,26	929,38	209,76	11,88	

День 3 - ий

[illegible]

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
Залежка 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	№376 сб 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 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	520	10,66	15,03	61,33	499,66	0,19	10,80	149,20	2,03	320,26	388,90	63,66	5,57	
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	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 сб 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 сб 2017 шк
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	871	25,67	26,65	113,62	806,85	0,44	139,13	37,86	6,76	277,98	492,52	143,05	6,32	
ВСЕГО:	1391,00	36,33	41,68	174,94	1306,51	0,63	149,94	187,06	8,79	598,25	881,42	206,71	11,90	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	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	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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	569	16,52	18,60	74,81	570,50	0,24	12,27	120,82	1,50	424,12	372,55	72,55	3,87	
ОБЕД														
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, 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 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	№143, 241 шк 2017 сб
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 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	740	26,30	26,86	115,15	783,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
ВСЕГО:	1309,00	42,82	45,46	189,96	1354,47	0,48	45,77	167,89	5,48	550,15	705,37	164,52	11,90	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	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	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 сб 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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 сб 2017 инк
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	стр 134 табл. 6 Делл Плюс 2012г,
Итого:	520	18,54	23,52	60,37	521,50	0,22	10,93	372,57	2,08	195,90	327,14	45,14	6,88	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб 2017 инк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97 инк 2017 сб
Биточки рыбные из минтая	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 инк 2017 сб
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 сб инк 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 инк
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 Делл 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 Делл Плюс 2012г,
Итого:	804	28,72	26,30	132,11	823,11	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44	
ВСЕГО:	1324,00	47,26	49,82	192,48	1344,61	0,61	26,07	383,23	11,33	357,19	746,92	166,10	14,32	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инк
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 сб 2017 инк
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 сб инк 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 инк
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	стр 134 табл. 6 Делл Плюс 2012г,
Итого:	520	13,17	19,19	74,96	509,80	0,22	12,31	75,50	1,55	283,77	290,52	61,85	4,63	
ОБЕД														
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 инк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 инк 2017 сб
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 инк 2017 сб
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 сб 2017 инк
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 Делл 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 Делл Плюс 2012г,
Итого:	790	25,95	26,33	120,42	819,45	0,43	35,11	45,00	4,31	125,30	411,39	133,22	8,42	
ВСЕГО:	1310,00	39,12	45,52	195,38	1329,25	0,65	47,41	120,50	5,86	409,07	701,90	195,06	13,06	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 инк
Сырники творожные с молоком сгущенным	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 сб 2017 инк
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,инк
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 инк
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	стр 134 табл. 6 Делл Плюс 2012г,
Итого:	585	16,86	18,61	73,67	545,90	0,34	12,77	225,80	10,55	563,65	897,38	126,10	7,86	

ОБЕД														
Огурцы соленные (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 грибами	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 сб
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 сб
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 сб 2017 шк
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 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 ДСан Плес 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 ДСан Плес 2012г,
Итого:	814	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	0,38	№1 сб 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 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	1,00	№209 сб 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 сб
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	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 ДСан Плес 2012г,
Итого:	565	19,69	23,15	70,23	593,10	0,28	12,02	191,10	2,12	286,76	385,03	68,85	5,79	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60		1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 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 сб 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	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 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 ДСан Плес 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 ДСан Плес 2012г,
Итого:	750	26,03	26,41	111,40	788,26	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31	
ВСЕГО:	1315	45,72	49,56	181,63	1381,36	0,71	39,90	232,80	8,17	441,07	724,20	173,23	14,11	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									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	№3 сб 2017 шк
Каша пшениная 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 сб 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)	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	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 ДСан Плес 2012г,
Итого:	570	17,11	20,11	86,03	608,60	0,29	11,83	115,70	1,53	366,15	356,09	80,09	5,44	
ОБЕД														
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы,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 сб шк 2017
Биточки 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 сб 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 сб шк 2017
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 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 ДСан Плес 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 ДСан Плес 2012г,

Итого:	820	28,49	30,87	120,54	862,10	0,45	38,79	24,28	9,72	219,38	474,99	142,87	9,42	
ВСЕГО:	1390,00	45,60	50,98	206,57	1470,10	0,73	50,62	139,98	11,25	585,53	831,08	222,96	14,86	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Пудинг из творога со сгущённым 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 сб 2017 шк
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 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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	520	12,86	17,02	69,85	442,70	0,27	12,15	164,48	2,07	429,48	473,71	77,36	4,72	
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 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 сб шк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ шк 2017
Макаронные изделия(спагетти) 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
Компот из изюма 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 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 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,
ВСЕГО:	815	29,16	26,72	118,51	790,66	0,33	13,11	26,90	4,48	134,29	360,03	94,29	6,80	
ИТОГО за 10 дней	1335,00	42,02	43,74	188,36	1233,36	0,60	25,26	191,38	6,56	563,77	833,73	171,65	11,52	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
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 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
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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	535	21,41	26,53	60,46	551,96	0,21	10,55	396,07	2,14	301,83	384,43	49,55	7,27	
ОБЕД														
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 сб дошк 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными 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 сб шк 2017
Шницель куриный 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 сб дошк 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 сб 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 сб
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 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,
ВСЕГО:	814	28,18	29,64	118,53	860,11	0,26	116,48	70,57	4,37	146,23	346,61	82,17	5,62	
ИТОГО за 11 дней	1349	49,59	56,17	178,99	1412,07	0,47	127,04	466,64	6,51	448,05	731,04	131,72	12,89	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	0,38	№1 сб 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 сб 2017 шк

Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 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 шк 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	стр 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г,
Итого:	520	12,25	15,98	71,87	471,50	0,28	12,02	71,10	1,72	265,70	316,99	83,92	4,33	
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 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 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	№280шк шк 2017
Каша 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 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 шк 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 Делм 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 Делм Плюс 2012г,
Итого:	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	
ВСЕГО:	1331	43,83	44,00	196,18	1269,55	0,80	26,60	124,27	5,49	398,64	851,79	312,47	16,41	

День 13- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		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 шк 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 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	№376 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 шк 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	стр 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г,
Итого:	555	14,74	17,34	81,34	571,10	0,17	11,53	81,32	1,49	209,46	241,86	61,81	4,77	
ОБЕД														
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 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 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 шк 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 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 Делм 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 Делм Плюс 2012г,
Итого:	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	
ВСЕГО:	1385,00	44,06	44,08	192,94	1359,08	0,79	56,08	122,78	9,52	389,02	710,30	220,94	12,10	

День 14 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 шк 2017 шк
Каша 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 шк 2017 шк
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	№209 шк 2017
Какао с молоком	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 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 шк 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	стр 134 табл. 6 Делм Плюс 2012г,
Итого:	580	21,64	24,02	72,91	593,20	0,25	12,57	229,40	1,99	453,45	432,25	66,42	4,84	
ОБЕД														
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 шк 2017
Рассольник Домашний с куриными 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 шк 2017

Котлеты "Аппетитные"	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 сб шк 2017
Компот из изюма	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	№348 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 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:	814	25,66	26,53	111,68	796,41	0,38	20,37	28,75	5,72	132,09	380,73	98,99	6,85	
ВСЕГО:	1394	47,30	50,55	184,59	1389,61	0,62	32,94	258,15	7,70	585,54	812,98	165,40	11,69	

День 15 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Сырники творожные с молоком сгущенным	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 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
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	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 Дели Плюс 2012г,
Итого:	570	13,16	14,70	73,53	495,06	0,22	10,86	142,60	6,48	397,62	521,54	73,50	5,79	
ОБЕД														
Огурцы 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 сб 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 сб шк 2017
Фрикассе 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 сб шк 2017
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 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	стр 134 табл. 6 Дели 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	
ВСЕГО:	1350	41,40	43,99	194,17	1348,88	0,58	28,69	194,16	10,20	552,44	807,76	180,65	15,16	

День 16 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	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	3,90	0,38	№1 сб 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 сб 2017 шк
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г;
Итого:	520	12,26	18,06	73,33	491,80	0,21	12,02	71,10	1,55	257,33	255,96	54,51	4,29	
ОБЕД														
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 сб шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	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 сб 2017 шк
Биточки 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 сб
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 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
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	стр 134 табл. 6 Дели 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	
ВСЕГО:	1336	38,34	45,06	186,59	1293,96	0,64	48,51	111,76	10,63	464,44	709,48	186,70	11,60	

День 17 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк №210 сб 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дети Плюс 2012г.
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	
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	
Фрукты свежие (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	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:	535	23,07	24,89	75,61	573,00	0,22	11,03	404,07	2,14	345,90	417,14	53,39	6,98	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми огурцами	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
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	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 сб
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	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	13,25	15,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	№ 143 сб 2017 шк
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 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 Дети 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 Дети Плюс 2012г.
Итого:	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	
ВСЕГО:	1395	52,23	53,71	209,27	1514,20	0,89	44,81	499,69	10,88	706,78	1120,55	255,98	37,28	

День 18 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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 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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дети Плюс 2012г.
Итого:	554	13,49	15,74	76,44	537,00	0,24	12,45	93,72	1,44	300,56	317,11	71,64	4,11	
ОБЕД														
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 мясном бульоне, с гречками	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 сб 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 сб 2017 шк
Компот из изюма 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 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 Дети 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 Дети Плюс 2012г.
Итого:	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	
ВСЕГО:	1314	44,20	45,62	209,78	1435,94	0,71	33,91	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 рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Пудинг из творога со сгущенным 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

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 инк стр 134 табл. 6 Делн Платос 2012г,
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	
Итого:	520	9,16	13,31	66,31	406,76	0,21	10,75	140,08	2,07	296,50	364,80	64,38	5,86	
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 инк 2017 №82 сб 2017 инк
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными 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	
Шницель куриный 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 сб делн 2016 №171 сб инк 2017
Каша 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	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	7,2	2,2	2,52	№389 сб 2017 инк стр 144 табл. 6 Делн Платос 2012г, стр 134 табл. 6 Делн Платос 2012г,
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:	791	32,78	26,48	117,01	808,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	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- 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
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК					Ккал									
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 инк №173 сб инк 2017
Каша 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	
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	№209 сб инк 2017 №379 сб 2017 сб
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	
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 инк стр 134 табл. 6 Делн Платос 2012г,
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	
Итого:	564	19,68	22,42	70,21	586,47	0,27	12,02	191,10	2,12	286,76	385,03	68,85	5,79	
ОБЕД														
Огурцы соленные (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	№ 21 сб 2017 инк №98 сб 2017 инк
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	
Залеканка 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 сб 2017 инк №342 сб 2017 инк
Компот из свежих фруктов	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	
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 Делн Платос 2012г, стр 134 табл. 6 Делн Платос 2012г,
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
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	
ВСЕГО:	1295	49,50	53,38	182,39	1376,78	0,81	28,75	193,30	10,46	421,23	951,68	275,01	15,41	

День 21 - 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
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК					Ккал									
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 инк №174 сб инк 2017
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	
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, инк №338 сб 2017 инк
Фрукты свежие (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	2,25	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 Делн Платос 2012г, стр 134 табл. 6 Делн Платос 2012г,
Итого:	570	17,36	20,27	79,58	600,90	0,27	12,97	156,52	5,56	331,41	584,99	110,57	7,13	
ОБЕД														
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 сб инк 2017 №102 сб инк 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	
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 сб инк 2017 №202 сб инк 2017
Макаронные изделия(спагетти) 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	

Компот из яблок	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	№348сб шс 2017 стр 144 табл. 6 Делл Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Делл Плюс 2012г,
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	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
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	
ИТОГО за 21 день	1373	49,17	53,37	207,08	1466,10	0,65	26,47	156,52	12,48	463,06	1029,32	220,39	15,70	
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	315,39	
В среднем на 1 учащегося в день	1342	44,82	48,05	191,91	1365,05	0,68	46,85	209,06	9,46	497,57	844,95	210,18	15,02	