

Утверждаю
директор ООО «АБК - Лэймент»

_____ Р. Р. Рахматуллин



Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2023

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 1 -ый														
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
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,10	18,99	210,00	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 с6 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 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
Итого:	615	17,49	19,23	83,96	605,70	0,33	13,84	86,00	1,86	236,72	299,43	81,00	6,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№385 с6 шк 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ОБЕД														
Помидоры 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
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,17	10,53	8,34	163,59	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	30,10	24,71	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
Нектар плодовых (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№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	стр 144 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
Итого:	952,00	35,71	38,64	146,54	1037,60	0,46	56,57	59,18	9,83	196,87	499,43	146,23	13,17	
ВСЕГО:	1802,00	61,59	66,16	265,69	1892,75	0,92	73,01	185,18	12,99	682,68	1008,26	265,73	20,00	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 2 - ой														
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 с6 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 шк 2017
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,24	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 2017
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Батон 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	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,
Итого:	550	24,66	28,17	99,91	767,37	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Итого:	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Орushi 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 с6 шк 2017
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,31	9,54	28,40	208,65	0,09	8,49	5,82	1,32	32,06	72,38	24,80	1,06	№101 с6 шк 2017
Гуляш из говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	100,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,73	24,40	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 шк 2017
Компот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	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 Десяи Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г,

Итого:	960	35,59	35,92	149,41	1033,81	0,41	20,13	5,82	6,96	151,88	465,57	125,24	9,41	
ВСЕГО:	1710,00	61,25	64,09	269,52	1885,98	0,79	26,79	238,74	9,50	655,95	1059,57	248,85	16,47	

День 3 - нй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд 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
Запеканка творожная с молоком стученым	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
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 шк
Фрукты свежие (Апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36	стр.184 табл.9 Деши +2012г
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр.134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	660	18,07	18,71	87,51	665,60	0,31	72,93	223,84	3,42	433,38	553,21	93,23	4,88	
2 - ой ЗАВТРАК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ шк 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ОБЕД														
Огульи 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, со сметаной	250/22/10	7,43	14,58	23,78	250,80	0,10	8,93	22,80	2,58	49,74	98,91	29,54	1,36	№96, 105 сб 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	100/10	12,38	14,53	11,30	225,41	0,05	3,80	26,82	2,56	139,07	222,19	54,03	0,92	№229 сб 2017 шк
Пюре картофельное с капустой тушеной (дон.гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 шк 2017 сб
Напиток из шиповника (напиток из шиповника 0)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
Хлеб ржаной	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 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр.134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	1042	34,50	38,57	155,37	1122,68	0,56	152,07	49,62	8,33	329,48	623,20	180,86	8,11	
ВСЕГО:	1922	60,21	65,09	265,12	1978,48	0,98	227,60	313,46	13,05	1008,06	1377,82	307,10	13,47	

День 4 - нй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд 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	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком (сахар 10)	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр.134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	650	20,08	21,82	100,29	674,12	0,28	14,46	127,78	1,90	457,56	418,79	84,39	4,71	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 сб
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
ОБЕД														

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	250/10	11,74	15,36	31,66	330,75	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113 шк 2017 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	15,01	21,81	44,85	337,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 шк 2017 сб
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,07	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	930	37,37	38,57	153,79	1037,30	0,35	50,25	62,57	6,14	163,62	402,07	118,53	9,70	
ВСЕГО:	1780,00	63,25	65,39	263,68	1818,42	0,67	64,78	226,35	8,03	844,38	986,46	228,13	14,59	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	уг-ды										
ЗАВТРАК														
Булгурод 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	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 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 (банан)	120	0,60	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	610	25,47	28,65	89,31	704,63	0,29	13,01	480,76	2,95	227,66	437,99	94,52	6,52	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 сб 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,49	14,00	16,94	171,64	0,14	12,52	12,80	1,48	42,24	113,81	35,86	1,61	№97 шк 2017 сб
Виточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 шк 2017 сб
Макаронные изделия с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08	0,09	3,25	0,00	3,77	23,30	61,06	20,81	1,24	№205 сб 2017 шк
Компот из свежих яблок (сахар 10)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,07	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	972	36,70	36,76	156,43	1054,92	0,50	23,98	22,20	14,55	216,47	534,35	160,24	9,59	
ВСЕГО:	1782	63,17	65,40	265,94	1844,35	0,82	41,00	502,96	17,70	458,13	986,35	262,76	18,91	

День 6 - ый

Наименование Блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	уг-ды										
ЗАВТРАК														
Булгурод 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	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 сб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017

Фрукты свежие (Апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	21,60	0,02	12,00	0,00	0,24	40,80	27,60	12,60	0,36	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Вагон высшего 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	
Итого:	640	20,56	24,76	102,08	702,24	0,32	74,45	106,86	2,70	343,79	372,61	84,38	3,78	
2 - ой ЗАВТРАК														
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 сб
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Помидоры 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 сб шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,50	14,57	15,58	221,90	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21	№99 шк 2017 сб
Плов из куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	952	34,64	35,77	145,66	1033,83	0,52	48,10	57,80	5,64	157,96	497,12	158,13	10,24	
ВСЕГО:	1792,00	61,00	65,53	256,14	1838,07	0,88	123,15	192,66	8,34	749,75	1053,73	270,51	14,22	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульбобл 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
Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 сб 2017 шк
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Вагон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	635	19,89	21,29	99,60	669,20	0,37	14,87	225,80	10,93	602,35	935,48	133,90	8,56	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Овурца соление (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	4,35	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречки	250/11/10	3,98	6,02	20,23	179,80	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58	№119 шк 2017 сб
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 шк 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	-40,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 сб 2017 шк
Комлот из суфлежков (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	944	35,87	35,40	155,04	1086,18	0,82	33,59	-16,62	31,99	168,46	575,15	179,11	11,12	
ВСЕГО:	1779,00	61,56	61,69	264,24	1862,38	1,28	51,06	249,18	42,92	1010,80	1690,63	341,02	19,89	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульбобл 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

Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб шк 2017
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017
Кофейный напиток с молоком (сахар 10)	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	Плюс 2012г,
Итого:	655	24,70	27,23	90,21	721,60	0,34	14,26	194,80	2,66	329,85	454,80	84,33	7,05	
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 сб 2016 дюшк
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	250/22	7,91	18,78	32,44	280,80	0,05	10,39	12,80	2,50	47,67	69,66	18,64	0,99	№98 сб 2017 шк
Фиге куринной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	43,88	419,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТТК
Компот из свежих фруктов (сахар 10)	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Деши
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Деши
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г,
Итого:	942	34,55	36,75	153,95	1118,18	0,59	38,53	58,70	8,37	204,88	462,93	139,16	10,77	
ВСЕГО:	1797,00	60,25	63,98	264,36	1924,58	0,95	56,79	253,50	11,23	548,73	931,73	231,49	20,63	

День 9-ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Булочка с салом, 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
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	№222 сб 2017 шк
Елшня с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 стр 28.04.2020
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб шк 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши
Батон высшего 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	Плюс 2012г,
Итого:	675	20,29	21,48	101,47	679,37	0,35	13,45	250,42	3,55	572,20	627,38	101,54	7,39	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 сб 2017 шк
Итого:	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
ОБЕД														
Салат из свежлы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты с мясом	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 сб шк 2017
Птица, со сметаной	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 сб шк 2017
Баточка рыбные	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 сб шк 2017
Картофельное пюре	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Деши
Нектар плодовой (разливной)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Деши
Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	90	34,31	38,31	148,76	1062,15	0,53	46,48	25,22	12,18	263,93	561,65	172,49	11,36	
Итого:	990	60,40	64,79	258,23	1841,52	0,95	61,18	311,64	15,73	1052,13	1351,03	299,23	18,93	
ВСЕГО:	1865,00	60,40	64,79	258,23	1841,52	0,95	61,18	311,64	15,73	1052,13	1351,03	299,23	18,93	

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										
День 10 -ый														
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
Какао пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 с6 2017 шк
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деся Ппос 2012г,
Итого:	615,00	20,11	21,76	99,61	668,50	0,37	14,76	102,40	1,86	325,62	375,63	90,14	5,29	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
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 с6 шк 2017
Расолина ленинградский с говядиной, со сметаной	250/10/10	5,10	16,90	17,49	229,10	0,10	8,47	10,00	2,43	39,23	85,74	28,04	1,18	№69 с6 шк 2017
Бефстроганов из 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
Салатты отварные с маслом сливочным	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	№203, СБ шк 2017
Компот из изюма и яблок (сахар 8)	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК стр 144 табл. 6 Деся
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	138,8	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Деся
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Ппос 2012г,
ВСЕГО:	975,00	36,04	34,96	147,27	1034,66	0,42	18,84	46,90	5,57	160,22	447,12	116,91	8,25	
ИТОГО за 10 дней	1790,00	61,95	61,72	256,48	1810,16	0,87	36,19	189,30	7,43	725,84	1002,75	225,05	13,73	

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										
День 11 -ый														
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 с6 2017 шк
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 с6 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 (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деся Ппос 2012г,
Итого:	625,00	27,02	28,90	89,00	691,32	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Кукуруза в/с (доп.гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№12 с6 дошк 2016
Пи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	7,50	10,10	14,70	182,05	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88 с6 шк 2017
Пшенишь куринный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 с6 дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 с6 шк 2017
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 с6
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 Деся Ппос 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деся Ппос 2012г,
ВСЕГО:	987,00	37,71	38,17	151,66	1104,54	0,33	122,01	96,60	5,49	178,81	452,16	101,76	7,07	

Итого за 11 дней		1812,00	65,73	67,07	260,86	1880,66	0,62	138,65	600,86	8,46	526,00	941,05	109,09	19,70	
День 12 -ый															
Наименование блюд и продуктов															
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
Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54		№173 с6 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50		ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10		№579 шк 2017 с6
Фрукты свежие (Далекия)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6		стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	640	19,95	22,37	102,88	670,58	0,38	14,16	102,46	2,90	305,79	396,89	107,53	5,77		№386 шк 2017 с6
2 - ой ЗАВТРАК															
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18		
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18		
ОБЕД															
Оурдунь свежые	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 с6 шк 2017
Суп картофельный с клецками, мясом птицы	250/10	6,13	21,91	18,84	252,00	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36		№108 с6 шк 2017
Тедреги 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		№280с6 шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	4,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65		№171 с6 шк 2017
Нектар плодовых (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0,00	0,00	0,66	12	39	8,4	0,66		стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	980,00	37,03	35,75	152,81	1036,76	0,64	20,31	61,00	4,62	164,92	630,47	274,11	14,41		
ВСЕГО:	1820,00	62,78	63,12	265,29	1814,34	1,05	34,54	199,46	7,51	693,91	1192,96	406,84	20,35		

День 13-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 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		№1 с6 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	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	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30		№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60		стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	615	19,92	21,73	99,86	673,25	0,20	13,63	82,80	1,88	229,29	272,50	69,86	5,51		
2 - ой ЗАВТРАК															
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ОБЕД															
Помидоры 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 с фрикадельками из птицы	250/11	7,63	15,83	37,63	312,64	0,23	5,94	4,35	2,45	47,70	99,48	37,15	2,17		ТТК
Рыба запеченная из лосося	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84		№312 с6 шк 2017
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35		№349 с6 шк 2017
Компот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		

Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г.
Итого:	991	36,03	37,20	148,82	1069,07	0,78	58,29	48,89	10,04	213,00	565,36	192,74	8,93	
ВСЕГО:	1806,00	61,75	63,92	258,28	1849,32	1,06	74,52	171,69	11,92	682,29	1017,86	290,60	14,64	

День 14 -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 рецептур
		белки	жиры	угль-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 с6 2017 шк
Каша манная молочная с маслом сливочным	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
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,24	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 2017
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	670	24,65	26,42	93,24	698,57	0,30	14,86	233,90	2,47	493,29	476,25	75,89	5,63	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	22,80	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 с6 шк 2017
Расолюник Домашний с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	8,85	14,30	31,99	317,30	0,11	13,68	22,80	2,61	60,34	108,01	33,44	1,51	№95 с6 шк 2017
Котлеты "Аптечные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 с6 шк 2017
Компот из нэюма (сахар 8)	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348с6 шк 2017
Хлеб ржаной	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 пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	987	35,39	38,53	151,70	1089,51	0,47	28,90	58,90	7,29	168,58	484,49	126,27	8,62	
ВСЕГО:	1857	61,0424	64,9508	265,133	1872,88	0,7882	47,7592	297,804	9,9604	675,8668	974,7413	210,4574	17,051	

День 15 -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 рецептур
		белки	жиры	угль-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
Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	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,СВ 2017 шк
Фрукты свежие (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	620	17,49	21,02	86,45	582,86	0,25	12,96	142,60	6,86	436,32	559,64	81,30	6,49	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
Ражевка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Огурца 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 с6 шк 2017
Сул-лаппа домашняя с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,91	8,75	11,65	150,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113 с6 шк 2017
Фрикассе из 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	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 шк 2017

Сагат из фресолы с кукурузной и соевыми отрубями	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №331
Сул картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,10	7,94	16,96	173,50	0,14	12,52	12,80	1,48	42,24	113,81	35,86	1,61	№97 шк 2017 сб
Куринная 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	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 сб 2017 шк
Компот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб 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 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	1012	35,48	38,51	160,43	1097,92	0,94	39,39	107,80	11,25	433,39	911,87	270,14	33,46	
ВСЕГО:	1837	63,58	67,03	269,60	1880,05	1,24	56,51	620,06	14,22	834,66	1433,46	341,31	44,80	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл,мг	С,мг	Амкг	Е,мг	Са	Р	Мг	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	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша "Дружба" молочная	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	№175 сб 2017 шк
Какао с молоком	200	4,08	3,54	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 (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Вагон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	635	20,10	17,69	100,92	640,62	0,29	14,64	100,68	1,84	334,00	363,35	83,48	4,95	
2 - ой ЗАВТРАК														
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 сб 2017 шк
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
ОБЕД														
Помидоры 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 сб шк 2017
Сул гороховый с куринными фрикадельками, с грибами	250/22/10	8,10	9,25	18,56	273,78	0,31	1,26	18,70	22,33	71,88	124,28	41,08	2,94	№119 сб 2017 шк
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 сб 2017 шк
Компот из яблок и яблок (сахар 8)	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	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 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	952	35,67	37,74	156,13	1054,18	0,64	28,57	18,70	29,85	157,71	584,33	169,54	11,43	
ВСЕГО:	1787,00	61,74	66,03	276,75	1893,30	1,01	44,48	156,38	32,64	709,20	1118,18	279,23	17,41	
ВСЕГО ЗА 18 дней														
	32600	1113	1166	4759	33644	16,54	1257,55	5130,84	257,35	13544,93	20314,73	4890,32	336,70	
В среднем на 1 учащегося в день														
	1811	62	56	227	1602	0,79	59,88	244,33	12,25	645,00	967,37	232,87	16,03	