

Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель

[Signature]

Примерное меню для лагерей труда и отдыха

2025

№ п/п	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															
	тертер 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
	шаш молочная с маслом	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 СБ шк 2017
	шаш 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
	рукты 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
	этот 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 Деся Плате 2017г.
Итого:		595	15,99	18,45	93,69	601,20	0,31	13,84	86,00	1,52	232,92	286,43	78,40	5,90	
2 - ой ЗАВТРАК															
	сеченье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05		40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
	Юлоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60			240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
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	
Итого за завтрак:		830	24,38	26,74	128,88	850,65	0,44	16,44	126,00	2,82	482,02	495,83	116,90	6,59	
ОБЕД															
	Гомидоры 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
	Ци из свежей капусты с картофелем,со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 сб 2017шк
	Карюе по - домашнему с куриной рушкой	50/200	17,91	30,10	38,90	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
	Фектар 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	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102			0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 6 Деся Плате 2017г.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деся Плате 2017г.
Итого:		900	29,96	37,87	127,50	937,57	0,44	55,66	46,38	9,50	181,68	455,45	139,57	12,37	
ВСЕГО:		1730	54,34	64,61	256,38	1788,22	0,87	72,10	172,38	12,32	663,69	951,28	256,47	18,96	

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										
	ЗАВТРАК	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
	Бутерброд с сыром,с маслом	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 сб шк 2017
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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 шк2017
	Яйцо отварное	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
	Каша с молоком	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 Деся Плате 2017г.
	Батон высший сорт	550	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
	Итого:														
	2 - ой ЗАВТРАК	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого:	730	25,36	28,17	104,89	748,49	0,38	6,25	232,92	2,52	502,67	592,61	122,81	6,78	
	Итого за завтрак:														
	ОБЕД	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
	Огурцы свежие	250	1,97	6,37	12,11	105,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 сб шк 2017
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	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
	Гуляш из отварной говядины	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 сб шк 2017
	Макаронные изделия отварные	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
	Компот из сухофруктов	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 Плате 2017г.
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деся Плате 2017г.
	Хлеб пшеничный	940	32,49	30,67	128,20	907,41	0,39	19,90	0,00	6,76	144,52	442,67	121,81	9,12	
	Итого:	1670	57,85	58,84	233,09	1655,90	0,77	26,15	232,92	9,28	647,19	1035,27	244,62	15,89	
	ВСЕГО:														

[illegible]

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 с6 2017 инк	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		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		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 инк 2017 с6	
Фрукты свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		№338 с6 2017 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 Деян Плюс 2013г.	
Итого:		630	18,58	21,24	90,01	621,72	0,26	14,46	127,78	1,56	453,76	405,79	81,79	4,47			
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 инк 2017 с6	
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			
Итого за завтрак:		830	24,38	26,24	99,61	728,72	0,30	14,52	163,78	1,56	676,96	571,39	106,99	4,65		0,00	
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 инк 2017	
Суп - лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы		250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84		№113,105 инк 2017 с6	
Овощи тушеные с говяжьим фаршем		50/200	15,01	21,81	44,85	387,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17		№143, 241 инк 2017 с6	
Нектар плодовых (разливной)		180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		№389 с6 2017 инк	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,84	17,40	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		стр 144 табл. 6 Деян Плюс	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		стр 134 табл. 6 Деян Плюс 2013г.	
Итого:		900	29,97	30,61	127,84	906,52	0,34	49,85	62,57	6,01	160,22	394,17	116,33	9,31			
ВСЕГО:		1730	924,38	926,24	999,61	1628,72	900,30	914,52	1063,78	901,56	1576,96	1471,39	1006,99	904,65			

№ 5 -ый наименование блюд и одеков	Масса порции	Пищевые вещества			В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
	200	16,13	17,40	18,90	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 сб 2017 шк
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб шк 2017
	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
того:	590	22,65	27,95	73,59	0,26	13,01	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	
2 - ой ЗАВТРАК	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
	180	0,90	0,00	18,18	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	770	23,55	27,95	91,77	0,28	16,61	480,76	2,55	246,06	417,19	59,52	10,72	
Итого за завтрак:													
ОБЕД	100	1,41	6,01	8,26	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 сб 2017 шк
	250/11	4,54	8,12	16,95	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 шк 2017 сб
	100	12,92	8,20	15,84	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 шк 2017 сб
	180/5	6,83	4,43	38,37	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сб шк 2017
	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк
	60	3,96	0,72	23,76	0,10	0,00		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
	956	33,62	28,04	155,67	0,47	20,27	31,60	11,51	196,37	499,66	147,46	9,03	
	1726	57,17	55,99	247,44	0,75	36,88	512,36	14,06	442,43	916,86	206,98	19,75	
	ВСЕГО:												

День 6 -ый Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды									
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
	180	6,90	10,19	31,91	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 сб 2017 шк
	45/5	2,43	0,95	11,60	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
	200	4,08	3,81	7,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017
	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
2 - ой ЗАВТРАК	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
	620	18,46	24,42	93,84	0,29	14,45	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
	200	5,80	5,00	8,40	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 сб
	200	5,80	5,00	8,40	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
	820	24,26	29,42	102,24	0,33	15,05	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	
Итого за завтрак:													
ОБЕД	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб шк 2017
	250/10	3,85	9,49	9,51	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 шк 2017 сб
	250	16,52	19,80	52,80	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб
	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
	60	3,96	0,72	23,76	0,10	0,00		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
	900	30,13	30,61	132,65	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
Итого:	1720	54,39	60,03	234,89	0,82	62,23	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	

наименование блюда 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	Ккал									
ЗАВТРАК															
геркулес 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	180/30	8,55	5,23	28,48	208,20		0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 сб 2017 инк
ушеницы	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
ай с сахаром с лимоном	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 инк
фрукты свежие (яблоки)	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 Десяти Плюс 2012г.
апельсин сорт	615	17,69	18,71	81,41	581,30		0,35	14,87	225,80	10,59	598,55	922,48	131,30	8,32	
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 инк 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	
Итого за завтрак:	815	23,49	23,71	91,01	688,30		0,43	17,47	265,80	10,59	838,55	1102,48	159,30	8,52	
ОБЕД															
тушеные (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00		0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 сб инк 2017
суп гороховый с мясными	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64		0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119,105 инк 2017 сб
зрительскими и гренами	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 инк 2017 сб
салата из говядины с маслом сливочным	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 инк
картофель запеченный дольками	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 инк 2017
сметанот из сухофруктов	60	3,96	0,72	23,76	118,80		0,10	0,84		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50		0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	934	40,06	35,30	154,12	1089,52		0,81	38,56	-18,77	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	
Итого:	1749	63,55	59,01	245,13	1777,82		1,24	56,03	247,03	27,14	1002,60	1694,36	344,94	19,50	
ВСЕГО:															

наименование блюда 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	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 инк
Каша 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 инк 2017
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80		0,03	1,30	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб инк 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60		0,04	12	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инк 2017 сб
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40		0,036	0,00	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 инк
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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	635	23,20	26,65	79,93	669,00		0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
2 - ой ЗАВТРАК															
Настоящий плодово-ягодный (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
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32		0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	815	24,10	26,65	98,11	745,32		0,34	17,86	194,80	2,50	338,65	454,40	88,93	9,33	
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 доик
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25		0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 сб 2017 инк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	48,88	419,38		0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	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 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80		0,10	0,84		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13		0,57	38,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,30	10,25	
ВСЕГО:	1725	54,46	57,45	225,79	1715,45		0,91	55,88	240,70	10,56	529,74	874,75	222,23	19,59	

№ п/п	Исходные продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
			белки	жиры	угл-ды										
1	ЗАВТРАК	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 шк 2017 №376,СБ 2017,шк №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
		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	
		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	
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		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	
	того:	625	27,02	31,54	73,97	676,29	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	
2	2 - ой ЗАВТРАК	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
		180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
		805	27,92	31,54	92,15	752,61	0,29	16,24	504,26	2,95	355,79	487,49	66,53	11,35	
Итого за завтрак:															
3	ОБЕД	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 сб дека 2016 №88 сб шк 2017 №306 сб дека 2016 №304 сб шк 2017 №388 шк 2017 сб стр 144 табл. 6 Десяти Плюс стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
		250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	
		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	
		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	
		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	
		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34		
		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	того:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	88,18	5,20	170,08	421,04	97,49	6,67	
Итого за 11 дней		1771	60,89	67,43	233,32	1780,21	0,60	137,84	592,44	8,15	525,87	908,53	164,02	18,02	

День 12 - й	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средняя 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 инк
	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-сб 2017 инк
	Ваниль с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инк 2017 сб
	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 инк
	Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	19,50	383,89	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деми Пассе 2012г.
	Итого:	620	18,45	21,79	92,60	608,18	0,36	14,16	102,46	2,56	301,99		104,93	5,53	
2 - ой ЗАВТРАК	Капак	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 инк 2017 сб
	Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	Итого за завтрак:	820	24,25	26,79	102,20	715,18	0,39	14,23	138,46	2,56	525,19	549,49	130,13	5,71	
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-сб инк 2017
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108-сб инк 2017
	Тфтели 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	№280-сб инк 2017
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171-сб инк 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-сб 2017 инк
	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 Деми Пассе 2012г.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деми Пассе 2012г.
	Итого:	951	35,79	31,64	145,90	918,60	0,63	19,73	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,00	
	ВСЕГО:	1771	60,04	58,43	248,10	1633,78	1,02	33,96	195,84	7,02	683,72	1178,50	403,55	19,71	

[illegible]

Дата, 14 -ый	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,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	N63 сб 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	N6181 сб 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	N6209 сб 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	N6382 сб шк 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	N6338 сб 2017 шк
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс
	Итого:	650	23,15	25,84	82,96	645,97	0,27	14,86	233,90	2,13	489,49	463,25	73,29	5,39	2012г.
	2 - ой ЗАВТРАК														
	Настоя 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	N6389 сб 2017 шк
	Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого за завтрак:	830	24,05	25,84	101,14	722,29	0,29	18,46	233,90	2,31	502,09	475,85	80,49	7,91	
	ОБЕД														
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	N624 сб шк 2017
	Расходник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	5,85	8,05	15,93	193,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	N695 сб шк 2017
	Котлеты "Аппетитные"	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	N6202 сб шк 2017
	Компот из яблок	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	N6348 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 Десяти Плюс
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 144 табл. 6 Десяти Плюс
	Итого:	966	31,63	32,20	130,71	942,07	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	2012г.
	ВСЕГО:	1796	55,69	58,04	231,85	1664,36	0,75	46,95	284,38	9,31	661,94	929,21	202,48	16,13	

№ п/п	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
	Пирожки творожные с молоком	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
	Пирожки с мясом	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
	Пирожки с сахаром	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
	Пирожки свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл 6 Деся Парос 2017г.
	Пирожки высшего сорт	600	13,99	14,80	81,17	530,46	0,23	12,96	142,60	6,52	432,52	546,64	78,70	6,25	
Итого:															
	2 - ой ЗАВТРАК	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№386 шк 2017 сб
	Чеченце	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	
	Чеченка	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	0,00
	Итого за завтрак:	835	22,38	23,09	115,15	774,91	0,27	13,56	170,60	6,52	680,52	730,64	106,70	6,45	
ОБЕД															
	Гуляш свежий	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
	Угашка домашняя с картофелем на укроме бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 сб шк 2017
	Пюре из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
	Пюре из картофеля	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	3,6	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб шк 2017
	Пюре из фруктов (различных)	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
	Суп мясной	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 Деся Парос 2017г.
	Суп мясной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл 6 Деся Парос 2017г.
	Итого:	920	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	
	Итого:	1755	53,61	54,80	255,33	1742,72	0,69	35,49	224,66	11,10	855,43	1075,05	230,95	16,79	

№ п/п	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 кукурузная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 сб шк 2017
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дем Парос 2017г.
	Итого:	640	18,32	28,42	97,90	658,56	0,28	14,26	103,94	2,39	305,56	325,71	72,80	5,64	
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	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:															
	ОБЕД	840	24,12	33,42	107,50	765,56	0,36	16,86	143,94	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 сб шк 2017
	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/1/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№688 сб 2017 шк
	Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 шк 2017 сб
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 сб шк 2017
	Компот из 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	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 Дем Парос
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дем Парос 2017г.
	Итого:	966	30,42	30,73	132,32	939,02	0,53	46,08	41,60	11,09	247,78	537,33	159,74	8,85	
	Итого:	1806	54,54	64,15	239,82	1704,58	0,89	62,94	185,54	13,47	793,34	1043,04	260,54	14,69	
ВСЕГО:															

ВСЕГО:

Наименование блюда 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	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	№1 сб 2017 шк
	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
	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 2017 шк
	120	0,48	0,48	11,76	36,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
	30	3,75	1,45	25,77	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Десятикласс 2012г.
Итого:	625	28,10	32,52	75,87	697,33	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
	экстер плодовой (разливной)	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
	Итого:	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	805	29,00	32,52	94,05	773,65	0,30	16,72	512,26	2,95	399,86	520,19	70,37	11,06	
ОБЕД														
	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
	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№097 шк 2017 сб
	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
	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
	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	№340 сб шк 2017
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десятикласс 2012г.
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Десятикласс 2012г.
	990	35,76	35,74	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31	33,13	
	Итого:	64,76	68,26	252,51	1907,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68	44,19	

Наименование блюда 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	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
	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
	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
	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
	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 Десятикласс 2012г.
Итого:	615	15,55	18,11	91,64	588,22	0,27	14,64	100,68	1,50	330,20	350,35	80,88	4,71	
2 - ой ЗАВТРАК														
	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	№386 сб 2017 шк
	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	
	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	
	Итого за завтрак:	815	21,52	28,71	786,72	0,35	15,90	137,68	2,45	547,70	520,85	107,08	5,74	
ОБЕД														
	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
	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 сб 2017 шк
	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
	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
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Десятикласс 2012г.
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десятикласс 2012г.
	Итого:	920	38,10	156,79	1082,97	0,57	33,14	0,00	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	
	1735	59,62	66,03	268,13	1869,69	0,92	49,04	137,68	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	
	ВСЕГО:	1730	1905,02	5124,14	31045,82	915,49	1983,81	5858,42	1104,14	14002,43	20147,79	5511,64	1220,84	
В среднем на 1 учащегося в день														
Итого за обед:	1763	105,83	108,64	284,67	1724,77	50,86	110,21	325,47	61,34	777,91	1119,32	306,20	67,82	