

«СОГЛАСОВАНО»

« ____ » _____ 2026 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
Р. Н. Хузин



« ____ » _____ 2026 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д. Х. Шакирянова



« 26 » _____ 2026 г

ООО «АБК-Пэймент»

**Примерное меню для пришкольных лагерей дневного пребывания для учащихся с 7 до 11 лет
г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ**

День 1 - 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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 пшённая молочная с маслом сливочным	180/4	12,30	9,75	22,84	219,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Чай с молоком и 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 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Делн Плюс 2012г.
Итого:	594	20,32	20,88	87,81	614,75	0,28	13,55	77,50	1,83	202,55	253,79	69,10	5,84	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	8,07	9,01	24,03	233,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	№82 сб 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	20,73	39,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	тгк № 235 от 25.12.2019 г
Сок	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 Делн 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 Делн Плюс 2012г
Итого:	730	30,19	31,60	123,36	910,42	0,35	35,77	29,10	7,95	147,53	372,60	115,75	10,76	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1824	50,51	52,48	211,17	1525,17	0,64	49,32	106,60	9,78	350,08	626,39	184,85	16,60	

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 рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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	150/5	3,05	3,81	38,43	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№182 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017
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 нарезной	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 Делн Плюс 2012г
Итого:	500	22,23	22,78	87,56	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с фасолью	200	3,52	5,87	17,69	142,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№102 сб шк 2017
Гуляш из говядины	50/50	14,50	22,19	10,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	тгк №963 от 04.08.24 г
Макаронные изделия (рожки) 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
Напиток 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	тгк №349 от 23.11.2023 г
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 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 Делн Плюс 2012г.
Итого:	790	31,08	29,79	123,26	862,70	0,33	13,25	0,00	6,06	119,71	381,54	102,43	7,97	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1790	53,31	52,57	210,82	1517,93	0,67	15,80	229,22	8,34	594,93	938,18	210,96	12,06	

День 3 - ий

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 из творога с молоком сгущенным	60/20	11,60	9,27	18,41	203,40	0,05	0,31	54,60	0,35	135,76	160,12	19,25	0,52	№223 СБ 2017 шк
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/4	7,20	4,79	32,28	172,01	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	№173 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)	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
Итого:	594	21,99	22,76	88,06	619,07	0,16	12,50	123,74	1,94	193,01	241,38	50,90	5,63	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной, с куриными фрикадельками	210/10	9,07	10,96	15,03	178,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96, 297 сб 2017 шк
Рыба (минтай), тушеная в томате 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
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
Напиток из плодов 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 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 Делн 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 Делн Плюс 2012г.
Итого:	830	30,72	30,09	122,89	861,80	0,33	122,35	37,86	6,57	217,95	442,46	126,98	5,68	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1924	52,71	52,85	210,95	1480,87	0,50	134,84	161,59	8,50	410,96	683,84	177,88	11,31	

День 4 - ий

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,71	6,09	37,42	230,45	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 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 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
Батон нарезной	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 Делн Плюс 2012г.
Итого:	608	21,38	22,81	96,40	674,55	0,28	14,13	122,60	2,32	421,76	413,43	76,70	5,58	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп - лапша домашняя с мясом птицы	200/10	6,39	7,29	18,63	208,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113, 288 шк 2017 сб
Овощи тушеные с мясом	50/150	13,61	22,53	42,88	361,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	тк №862 от 05.02.2024 г
Сок	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 Делн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Делн Плюс 2012г.
Итого:	740	28,40	30,87	125,34	870,07	0,25	23,50	47,07	3,72	130,30	344,72	88,37	7,90	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1848	49,78	53,68	221,74	1544,62	0,53	37,62	169,67	6,04	552,06	758,15	165,07	13,48	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	7,21	4,99	26,79	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк
Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Делт Плюс 2012г.
Итого:	638	21,28	22,67	95,58	650,50	0,71	13,52	221,39	2,31	253,42	342,41	65,81	7,49	
ОБЕД														
Салат из отварной 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 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	5,07	9,55	13,58	182,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97, 105 шк 2017 сб
Котлеты из мяса птицы	90	12,62	14,64	17,23	212,52	0,06	0,80	42,12	0,50	54,36	84,23	13,01	2,01	№294 сб шк 2017
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№203 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	№542 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 Делт 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 Делт Плюс 2012г.
Итого:	803	30,72	31,72	135,08	934,63	0,38	15,35	44,32	5,24	150,96	337,10	96,95	8,14	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1941	52,00	54,38	230,66	1585,13	1,09	28,87	265,71	7,54	404,37	679,51	162,76	15,62	

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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	№5 сб 2017 шк
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	7,11	4,32	28,59	207,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 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)	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 нарезной	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 Делт Плюс 2012г.
Итого:	578	21,69	22,17	89,20	669,10	0,25	14,41	107,00	1,99	440,77	395,72	74,50	5,42	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп из овощей со сметаной	210	3,53	5,49	14,68	172,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 шк 2017 сб
Плов из куриных грудок	50/150	17,73	24,39	48,91	405,92	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 сб
Сок	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 Делт 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 Делт Плюс 2012г.
Итого:	730	29,05	31,74	123,15	859,64	0,43	32,61	45,00	4,24	123,90	408,79	131,22	8,33	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1808	50,74	53,91	212,35	1528,74	0,69	47,02	152,00	6,23	564,67	804,50	205,71	13,75	

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 рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 из творога с молоком сгущенным	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	тк №763 от 23.11.2023г
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	5,23	8,11	20,99	172,14	0,12	0,73	24,53	0,10	85,43	114,11	29,69	0,76	№173 СБ шк 2017
Чай с сахаром и 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
Батон нарезной	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:	523	21,95	20,90	87,83	642,94	0,45	3,40	218,83	10,73	486,88	923,49	141,14	6,56	
ОБЕД														
Огурцы соленые (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 гречками	200/10	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 шк 2017 сб
Котлета из говядины	90	11,12	14,00	14,04	208,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	тк №847 от 4.01.2024г
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	тк №829 от 22.12.2023г
Напиток 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	тк №349 от 23.11.2023 г
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:	800	31,09	31,29	134,93	947,69	0,69	33,67	56,52	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1823	53,04	52,19	222,76	1590,63	1,14	37,07	275,35	25,34	628,53	1440,61	302,60	16,04	

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 рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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	6,16	7,91	28,25	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	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)	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 нарезной	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:	605	20,97	22,24	87,51	654,90	0,30	14,02	191,10	2,50	293,76	400,23	73,25	6,47	
ОБЕД														
Зеленый горошек (доп. гарнир)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016 дошк
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	4,07	6,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 сб шк 2017
Курица запеченная	100	9,17	18,22	0,32	218,30	0,35	6,82	0,00	5,10	58,92	402,35	16,66	0,10	тк № 832 от 22.12.2023 г
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	9,61	4,20	38,60	221,00	0,40	0,00	0,20	0,51	25,10	206,30	135,01	5,08	№302 сб шк 2017
Напиток из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	тк № 555 от 3.06.2022 г
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:	845	31,09	30,06	125,12	898,25	1,00	14,82	12,70	10,93	163,02	790,52	210,27	9,59	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1950	52,06	52,30	212,63	1553,15	1,30	28,84	203,80	13,43	456,78	1190,75	283,51	16,07	

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 и маслом сливочным	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 кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	7,11	4,32	28,59	207,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк
Улитка с творогом	60	5,45	4,75	21,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК № 896 от 08.02.2024г
Чай с молоком и 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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Итого:	588	20,78	22,74	88,86	675,20	0,16	13,50	90,60	1,14	342,37	287,02	58,86	5,67	
ОБЕД														
Салат из отварной 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 2017 шк
Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/10	5,61	9,49	13,79	179,84	0,21	10,24	2,45	1,15	21,03	71,02	24,15	0,58	№97, 297 шк 2017 сб
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	9,28	21,66	191,00	0,04	0,65	7,52	5,23	54,12	174,00	38,05	1,26	ттк № 930 от 20.03.2024г
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
Сок	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:	810	29,00	29,06	122,59	860,54	0,58	40,27	9,97	9,54	175,90	486,91	144,22	8,76	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1898	49,78	51,80	211,45	1535,74	0,74	53,77	100,57	10,68	518,27	773,93	203,07	14,43	

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
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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	150	4,07	4,76	20,84	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/25	10,20	5,49	32,74	208,20	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)	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
Итого:	610	21,16	22,66	88,49	632,85	0,38	15,03	193,98	1,72	529,72	593,64	110,96	5,72	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной	210	6,87	9,57	14,94	172,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 сб шк 2017
Бефстроганов из говядины	50/50	11,44	18,25	7,78	221,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№250 СБ шк 2017
Макаронные изделия (спагетти) 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 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	3,3	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:	800	30,87	29,62	123,25	863,90	0,34	13,01	26,90	4,44	124,24	339,97	89,91	7,23	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 10 дней	1910	52,03	52,28	211,74	1496,75	0,72	28,04	220,88	6,17	653,96	933,60	200,87	12,95	

День 11 - ый

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	угль-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом сливочным	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	150/3	7,21	4,99	26,79	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк	
Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№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)	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 нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	638	20,20	21,69	93,68	629,46	0,69	13,04	213,39	2,31	209,34	309,70	61,97	7,77		
ОБЕД															
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	50	1,03	1,46	4,90	36,80	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, со сметаной, с мясными фрикадельками	210/10	4,17	6,91	13,56	180,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88, 105 сб шк 2017	
Шницель курятный натуральный	90	11,58	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	стр №993 от 01.05.2025г.	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	4,77	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 плодов 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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
ВСЕГО:	803	28,57	29,36	123,56	922,75	0,26	116,48	70,57	4,37	146,23	346,61	82,17	5,62		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО за 11 дней	1941	48,77	51,04	217,23	1552,21	0,96	129,52	283,96	6,68	355,57	656,31	144,14	13,39		

День 12 - ый

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	угль-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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	6,64	4,55	37,74	193,87	0,19	1,03	39,77	0,61	159,58	250,98	76,07	1,85	№182 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)	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 нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	610	20,31	21,27	96,72	637,97	0,36	14,44	131,27	2,38	471,86	499,18	119,52	5,68		
ОБЕД															
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017	
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	5,04	14,96	15,12	152,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108, 288 сб шк 2017	
Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	9,05	12,78	12,31	229,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№278 сб шк 2017	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	38,13	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№302 сб шк 2017	
Сок	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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	800	30,50	31,01	124,47	872,65	0,54	13,58	53,17	3,76	129,82	530,60	227,15	12,02		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1910	50,81	52,28	221,18	1510,62	0,90	28,02	184,44	6,14	601,68	1029,78	346,67	17,70		

День 13 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом сливочным	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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	12,30	9,87	31,76	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб шк 2017	
Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб шк 2017	
Фрукты свежие (Яблоко)	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	№538 сб 2017 шк	
Батон нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	595	20,32	21,00	96,73	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45		
ОБЕД															
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017	
Суп гороховый с гречками	200/10	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 шк 2017 сб	
Рыба (минтай), запеченная с луком	80/10	10,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	тк. №955 от 25.04.2024 г	
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	тк. №829 от 22.12.2023г	
Напиток 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	тк. №349 от 25.11.2023 г	
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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	820	30,53	28,98	126,30	906,67	0,74	46,18	1,84	16,03	160,07	509,49	178,89	8,11		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1915	50,85	49,98	223,03	1539,57	0,94	59,71	83,16	17,90	376,53	766,55	245,10	13,56		

День 14 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 манная молочная	180	4,06	3,23	37,26	143,25	0,09	0,47	31,05	0,21	85,12	74,23	12,05	0,20	№181 сб 2017 шк	
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03	0,24	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017	
Каша 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 сб шк 2017	
Фрукты свежие (Яблоко)	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	№538 сб 2017 шк	
Батон нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	625	22,22	22,10	87,87	615,75	0,28	14,16	226,95	1,88	442,04	420,79	65,04	5,13		
ОБЕД															
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017	
Рассольник ленинградский со сметаной	210	6,87	9,57	14,94	172,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 сб шк 2017	
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриное	90	8,71	16,14	18,71	238,50	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	тк. №651 акт от 09.06.2018г	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№203 сб шк 2017	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	17,87	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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	793	28,35	29,60	124,21	860,76	0,38	13,53	24,38	5,39	113,96	361,62	89,98	6,51		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1918	50,57	51,70	212,08	1476,51	0,66	27,69	251,33	7,27	550,00	782,41	155,02	11,64		

День 15 - ый

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	угль-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бургер с маслом сливочным	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	6,16	7,91	28,25	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017	
Сырники из творога с молоком ступенным	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	тк №763 от 23.11.2023 г	
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)	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 нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	625	22,11	20,68	96,43	674,96	0,33	13,58	173,70	7,07	510,30	688,97	108,55	7,98		
ОБЕД															
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	3,47	5,46	12,68	148,00	0,12	11,98	12,14	0,58	47,00	53,06	18,19	0,50	№88 сб шк 2017	
Фрикассе из куриной грудки с овощами	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	7,84	81,72	55,67	37,57	3,05	тк №225 от 17.05.2019 г	
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	
Сок	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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	780	29,58	30,30	123,77	907,82	0,46	28,42	53,70	2,23	175,85	304,28	115,39	9,29		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1905	51,69	50,98	220,20	1582,78	0,79	41,99	227,40	9,30	686,15	993,25	223,95	17,27		

День 16 - ый

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	угль-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК															
Бургер с маслом сливочным	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	4,97	3,24	16,59	133,00	0,07	0,71	10,88	0,21	100,05	110,74	23,24	1,22	№174 сб 2017 шк	
Улитка с творогом	60	5,45	4,75	21,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК № 896 от 08.02.2024г	
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 нарезной	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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	620	20,15	20,72	96,57	677,60	0,24	14,01	70,88	1,92	262,33	268,94	58,44	4,94		
ОБЕД															
Салат из свежей отварной 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	
Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/10	6,05	11,45	17,06	234,00	0,07	0,58	17,45	2,65	21,45	36,12	9,85	1,20	№113, 105 шк 2017 сб	
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	9,28	21,66	191,00	0,04	0,65	7,52	5,23	54,12	174,00	38,05	1,26	тк №930 от 20.05.2024г	
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 Деми 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 Деми Плюс 2012г.	
Итого:	800	28,23	29,08	130,90	913,59	0,42	24,41	24,97	10,41	166,22	427,08	120,93	7,59		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1920	48,37	49,80	227,46	1591,19	0,65	38,42	95,85	12,33	428,55	696,02	179,37	12,54		

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	9,17	5,30	29,25	185,30	0,04	0,71	27,56	0,13	96,47	116,19	27,14	0,43	№174 сб шк 2017
Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	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 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	618	21,74	22,40	87,76	622,40	0,66	13,51	237,85	1,88	244,04	332,64	66,64	6,43	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной	210	6,87	9,57	14,94	172,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 сб шк 2017
Куриная грудка запеченная под сыром с овощами (80/40)	120	9,28	10,41	23,00	218,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	тк №992 от 20.02.2025г
Рагу из овощей	180	5,11	8,25	25,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	№ 143 сб 2017 шк
Напиток 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	тк №349 от 23.11.2023 г
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:	850	28,66	29,29	126,05	862,70	0,40	35,05	99,80	7,51	305,10	492,52	130,57	27,25	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1968	50,40	51,69	213,81	1485,10	1,06	48,56	337,65	9,39	549,13	825,16	197,21	33,68	

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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	6,64	4,55	37,74	193,87	0,19	1,03	39,77	0,61	159,58	250,98	76,07	1,85	№182 сб 2017 шк
Булочка сдобная	50	4,65	1,85	16,80	149,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк №865 от 13.11.2023 г
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)	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
Итого:	610	22,12	22,80	89,45	673,97	0,32	14,72	135,67	1,53	488,80	501,24	120,36	5,42	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп гороховый с гречками	200/10	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 шк 2017 сб
Плов из говядины	50/150	15,94	23,67	39,58	428,14	0,09	1,52	0,00	5,10	14,12	214,25	64,32	5,14	№265 сб 2017 шк
Напиток 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	тк №555 от 3.06.2022 г
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:	750	31,01	31,27	133,72	940,33	0,50	18,74	2,20	8,88	104,13	454,64	148,74	10,56	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1860	53,13	54,07	223,17	1614,30	0,82	33,46	137,87	10,41	592,93	955,88	269,10	15,99	

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 манная молочная с маслом сливочным	150/5	6,92	6,53	26,58	171,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 сб 2017 шк
Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/25	10,20	5,49	32,74	208,20	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)	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
Итого:	615	20,31	20,72	96,69	622,96	0,25	13,63	173,58	1,96	393,73	435,40	77,50	6,29	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с крупой (пшено), с мясными фрикадельками	200/10	3,12	13,58	20,14	206,78	0,25	10,25	3,09	2,78	39,25	71,02	45,03	2,47	№101, 105 шк 2017 сб
Шницель куриный натуральный	90	11,58	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	тк №993 от 01.03.2025 г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	38,13	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№302 сб шк 2017
Сок	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:	770	31,11	29,09	125,32	891,73	0,67	19,77	38,91	4,74	150,43	506,66	241,83	13,40	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1885	51,42	49,81	222,00	1514,69	0,92	33,40	212,49	6,70	544,16	942,06	319,33	19,69	

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 рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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	180	9,83	5,64	41,13	216,08	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк2017
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
Батон нарезной	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:	510	22,16	21,49	88,63	615,08	0,27	2,02	191,10	2,26	274,56	387,03	62,45	3,83	
ОБЕД														
Огурцы соленые (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 2017 шк
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с куриными фрикадельками	210/10	8,92	9,62	25,36	256,39	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82, 297 сб шк 2017
Запеканка картофельная с мясом	200	14,78	21,06	38,19	367,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	тк №762 от 24.11.2023г
Напиток 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	тк №549 от 23.11.2023 г
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	30,94	31,72	125,57	912,33	0,56	17,42	15,82	8,82	174,45	600,18	226,23	9,88	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1750	53,10	53,21	214,20	1527,41	0,82	19,44	206,92	11,08	449,01	987,20	288,68	13,72	

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	10,06	7,22	32,57	250,29	0,08	0,87	13,42	0,26	123,40	136,58	28,67	1,51	№174 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
Батон нарезной	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:	610	20,70	21,28	95,78	675,79	0,33	14,98	136,62	6,05	345,17	596,28	110,83	8,79	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с рисом	200	3,09	8,28	21,91	176,00	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№101 сб шк 2017
Гуляш из куриной грудки	50/50	14,50	18,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	ттк №444 от 03.03.2021г
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	№203 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	3,3	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.
Итого:	793	30,32	31,33	128,02	942,66	0,39	18,97	0,00	6,94	117,62	421,00	105,53	9,15	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1903	51,02	52,61	223,80	1618,45	0,72	33,95	136,62	12,98	462,79	1017,27	216,36	17,94	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	39571	1076,09	1095,59	4574,43	32371,56	17,25	955,35	4043,08	212,22	10737,10	18481,34	4682,19	329,41	
В среднем на 1 учащегося в день	1884	51,24	52,17	217,83	1541,50	0,82	45,49	192,53	10,11	511,29	880,06	222,96	15,69	