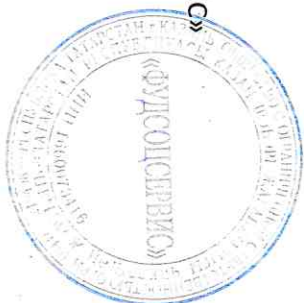


Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню пришкольных лагерей

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 рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
День 1 -ый														
ЗАВТРАК														
Бульбод 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 пшеница молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 сб шк 2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 сб шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	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	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 Плюс 2012г.
Итого:	564	13,62	17,38	82,71	540,75	0,28	13,55	77,50	1,83	202,55	253,79	69,10	5,84	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 136 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
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:	230	8,39	7,49	22,78	199,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 сб шк 2017
Пиц из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/10	6,82	9,54	6,76	145,64	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	№88,105 сб 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	28,73	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	792,00	29,91	39,39	93,40	857,34	0,37	41,17	51,90	7,86	162,59	409,88	116,88	11,11	
ВСЕГО:	1586,00	51,92	64,26	198,89	1597,54	0,78	57,32	169,40	10,99	614,24	873,07	224,48	17,53	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
День 2 -ой														
ЗАВТРАК														
Бульбод с сырком,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 сб шк 2017
Длинно отварное	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(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
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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	530	23,23	24,88	82,95	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,2	84,8	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
ОБЕД														
Орuchy свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с крупой с маслом птицы	200/10	3,92	6,03	22,72	149,80	0,08	6,84	5,82	1,07	26,72	61,18	20,25	0,89	№101 сб шк 2017

Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№60 06 шк 2017		
Компот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 06 шк 2017		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деся Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.	
Итого:	820	32,32	30,04	127,47	894,80	0,34	14,48	5,82	6,27	130,20	408,64	107,26	8,33	
ВСЕГО:	1550,00	56,55	54,92	230,62	1634,83	0,70	21,04	235,04	8,75	619,42	979,28	223,79	15,21	

День 3 - ий

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 06 2017 шк
Запеканка творожная с молоком тушеным	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80	0,09	0,61	109,20	0,70	271,52	320,24	38,50	1,04	№223 СБ 2017 шк
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 06 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 Деся +, 2012г
Вяленый 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 Плюс 2012г.
Итого:	610	15,27	16,40	83,13	549,80	0,28	72,80	178,34	3,13	359,87	448,40	81,44	4,47	
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	
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	№385 СБ шк 2017
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														
Оурада свежее	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 06 шк 2017
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/10	7,02	11,66	19,02	200,64	0,09	7,26	22,80	2,11	43,91	87,56	24,70	1,17	№96, 105 06 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	80/10	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 06 2017 шк
Пюре картофельное с кашковой тушеной (доп.гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 06
Напиток из лимонника (напиток из лимонника10)	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 06
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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	862	29,39	30,52	127,53	907,42	0,45	139,60	48,46	7,00	289,41	512,25	145,37	6,68	
ВСЕГО:	1692,00	52,29	54,74	232,90	1647,42	0,83	215,00	266,80	11,44	894,48	1162,06	259,82	11,63	

День 4 - ий

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 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 06 2017 шк
Каша "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №7Д

Кофейный напиток с молоком (сахар 10)	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	12,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 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 шк
Батон ватный сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,30	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	609	18,10	19,26	87,05	632,30	0,26	14,27	120,82	1,88	431,12	387,75	76,95	4,55	
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 с6
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	200/10	9,39	12,29	25,33	255,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,23	156,42	33,10	1,87	№143, 241 шк 2017 с6
Нектар 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
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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	770	30,16	30,94	128,09	892,95	0,26	33,90	47,07	4,11	129,43	340,72	94,17	8,42	
ВСЕГО:	1579,00	54,06	55,20	224,74	1632,25	0,56	48,23	203,89	5,99	783,75	894,07	196,32	13,15	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	С, г	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угл-ды										
ЗАВТРАК														
Зутерброд 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
Омлет вегетарианский	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 с6 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	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	№338 с6 2017 шк
Батон ватный сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,30	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	560	21,44	24,30	81,05	642,10	0,26	12,93	372,57	2,70	193,30	362,74	89,14	5,64	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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	1,00	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	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 с6 2017 шк
Суп картофельный с мясными брикетками	200/22	6,02	11,20	13,57	148,84	0,11	10,12	12,80	1,22	36,15	98,26	29,58	1,37	№97 шк 2017 с6
Зиточки рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,09	166,91	37,03	1,31	№234 шк 2017 с6
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 с6 2017 шк
Комлот 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 с6 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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	852	31,96	30,53	139,29	932,70	0,44	18,86	21,26	12,46	184,10	462,51	135,47	8,17	
ВСЕГО:	1612,00	54,40	54,83	240,54	1659,60	0,71	35,79	393,83	15,36	391,40	839,25	232,61	16,61	

День 6 - ый

Наименование Олгод и продуктов	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность		В.мг	С.мг	А.мгг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		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 шк №174 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №382 сб шк 2017 стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.		
Каши кружучая молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25			
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			
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			
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			
Батон влошнй 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:	610	17,77	20,56	96,76	665,94	0,31	74,31	104,64	2,65	323,38	350,02	79,64	3,53			
2 - ой ЗАВТРАК																
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20		№386 шк 2017 сб	
Итого:	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	28	0	248	184	28	0,2			
ОБЕД																
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 сб шк 2017 №99 шк 2017 сб №291 шк 2017 сб №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Деция Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.		
Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками , со сметаной	200/22/10	6,68	9,57	7,75	150,04	0,07	8,86	22,80	2,09	48,47	81,60	21,96	1,05			
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			
Нектар 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			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95			
Хлеб пшеничный	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			
Итого:	842	31,96	30,49	127,43	909,07	0,45	36,03	57,80	4,65	140,49	455,37	139,88	9,23			
ВСЕГО:	1652,00	55,53	56,05	232,59	1677,01	0,80	110,93	190,44	7,30	711,87	989,39	247,51	12,96			

День 7 - ой

Наименование Олгод и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В.мг	С.мг	А.мгг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал										
ЗАВТРАК																
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк №219 сб 2017 шк №377 СБ 2017,шк №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.		
Сырники творожные с молоком стученным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26			
Чай с сахаром с лимонком	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			
Фрукты свежие (Яблока)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
Батон влошнй сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6			
Итого:	625	18,44	19,27	85,91	607,70	0,37	14,77	225,80	10,93	570,65	912,58	130,50	8,54			
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			
ОБЕД																
Осупа соленые (дуп 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 №119 шк 2017 сб №271 шк 2017 сб №314 сб 2017 шк №349 сб шк 2017 стр 144 табл. 6 Деция Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.		
Суп гороховый с фрикадельками из пшцы и гречками	200/11/10	3,18	6,82	16,18	143,84	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58			
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34			
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			
Комлот из сушофруктов (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			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95			
Хлеб пшеничный	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			
Итого:	824	31,27	32,52	135,91	950,04	0,76	29,87	-13,33	30,53	154,60	518,01	162,05	10,05			

Всего:	1649	55,50	56,79	231,42	1664,74	1,21	47,24	252,47	41,46	982,25	1010,59	240,52	18,72	
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угле-ды										
День 8 - ой														
ЗАВТРАК														
Бульерброд 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 с6 шк 2017
Дипло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,72	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 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 с6
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	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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	605	21,27	23,81	82,47	655,10	0,30	14,02	191,10	2,50	293,76	400,23	73,25	6,47	
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	1,00	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 зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	1,44	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 с6 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясной приквашенками	200/22	6,33	15,02	25,95	224,64	0,04	8,42	12,80	2,04	40,49	62,94	15,80	0,87	№698 с6 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	10,92	35,10	335,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Компот из свежих фруктов (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 с6 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 Дени 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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	782	29,54	30,17	127,30	901,40	0,45	28,39	54,50	6,36	168,10	381,75	110,24	8,84	
ВСЕГО:	1587	51,81	53,98	229,97	1641,30	0,7788	46,4142	245,604	9,0597	475,8595	795,975	191,4891	18,11	

День 9 -ый	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК															
Бульерброд 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	
Пудинг из творога со стуженным молоком	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 с6 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 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 с6 2017 шк	
Батон высшего сорта	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 Дени Плюс 2012г.	
Итого:	625	18,19	19,89	92,05	640,24	0,31	13,34	208,72	3,24	508,59	532,61	89,45	6,86		
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 с6 2017 шк	
Итого:	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		
ОБЕД															
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 с6 шк 2017	
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	19,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 с6 шк 2017	

Наименование блюда 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										
Обед														
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	
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	
Кукуруза к/с (дон гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 сб дошк 2016
Пи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	200/22/10	6,00	9,54	11,76	145,64	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	№88 сб шк 2017
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 сб дошк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46	0,03	0,00	11,98	0,31	2,08	61,84	16,34	0,53	№304 сб шк 2017
Напиток из лимонника	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 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
ВСЕГО:	835,00	31,77	32,35	127,65	918,59	0,28	116,89	79,00	4,66	154,96	377,74	86,44	6,02	
ИТОГО за 11 дней	1610,00	55,76	59,54	213,56	1617,15	0,53	133,44	475,07	7,38	477,78	791,37	148,39	16,77	

Наименование блюда 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 сб 2017 шк
Каша геркулесовая молочная	150	4,10	3,91	25,13	140,70	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29	№173 сб 2017 шк
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 стр 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 (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
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:	610	16,25	17,59	95,71	632,44	0,35	14,02	100,24	2,82	283,71	362,09	96,90	5,51	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катлык	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														
Огуриц свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, маслом	200/10	4,90	17,53	15,07	201,60	0,09	4,84	22,66	1,39	32,08	74,18	22,31	1,13	№108 сб шк 2017
Птица	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 шк 2017
Соусе	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 сб шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	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
Нектар плодовой (разливной)	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 Деши Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	840,00	32,30	30,67	131,21	894,66	0,54	15,16	56,79	3,92	139,34	536,26	229,24	12,49	
ВСЕГО:	1650,00	54,35	53,26	236,51	1634,10	0,92	29,25	193,03	6,74	646,25	1063,95	351,34	18,18	

Наименование блюда 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 13 - 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 сб 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб шк 2017
Сливочным	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
Чай с молоком, с сахаром	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 сорта	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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	595	16,32	18,00	93,58	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45	
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	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№671 сб шк 2017
Сул картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	200/11	6,10	12,66	30,10	250,11	0,19	4,77	4,35	1,96	39,17	81,86	30,04	1,76	№102 сб шк 2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	ТТК
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 сб 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	№349 сб шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяти 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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	841	29,45	30,42	127,36	896,79	0,64	44,42	39,99	8,07	181,23	469,92	160,08	7,37	
ВСЕГО:	1636,00	51,57	53,41	230,54	1636,69	0,91	60,56	161,31	9,94	637,69	906,97	254,29	13,02	

День 14 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Булерброд 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 манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 сб 2017 шк
Яйцо 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
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 сб 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 сб 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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	620	23,22	24,68	85,15	655,20	0,28	14,57	229,40	2,37	460,45	447,45	70,82	5,52	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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 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 свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017
Рассольник Домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/10	7,08	11,66	25,59	253,84	0,09	11,06	22,80	2,13	52,39	94,84	27,82	1,29	№95 сб шк 2017
Коллеты "Аппетитные"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб шк 2017
Компот из яблок (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	№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 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:	835	29,57	30,34	127,80	893,29	0,39	20,77	37,18	6,00	140,82	411,86	103,27	7,25	
ВСЕГО:	1655,00	53,80	55,02	233,15	1633,29	0,69	39,34	266,58	8,57	615,27	873,31	182,08	15,57	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mг	Fe	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
Сырники творожные	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	№219 сб 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 шк
Фрукты свежие (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
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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	610	14,74	15,36	85,77	556,86	0,25	12,86	142,60	6,86	404,62	536,74	77,90	6,47	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 136 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
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:	230	8,39	7,49	21,58	194,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Огуры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Сул-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне с маслом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113 сб шк 2017
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,28	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 сб шк 2017
Нектар 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	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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	820	31,44	31,22	127,61	912,00	0,38	18,47	57,38	3,94	163,58	310,52	111,37	9,94	
ВСЕГО:	1660	54,57	54,0714	234,96	1663,31	0,668	31,93	227,98	10,802	816,202	1031,263	217,276	16,6165	

День 16 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mг	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 кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк
Блинны 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
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 (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	№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 Деся Плюс 2012г.
Итого:	610	16,26	19,67	97,17	652,74	0,28	14,02	100,24	2,65	275,34	301,06	67,50	5,47	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченное	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	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№53 сб шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	200/22/10	6,82	11,54	15,90	185,60	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	№88 сб 2017 шк
Баточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	0,07	0,59	28,46	4,57	65,89	168,41	37,03	1,32	№ 234 шк 2017 сб
Шоле 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 (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	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 Деся Плюс 2012г.

Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,22	2012г.
Итого:	837	29,80	30,98	127,32	901,69	0,45	36,95	51,26	9,32	218,54	473,26	134,51	7,66	
ВСЕГО:	1647,00	51,86	55,65	234,09	1661,43	0,81	53,57	191,50	11,97	733,88	954,32	230,01	13,33	

День 17 - выд

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														
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 картофельный	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 с6 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 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
Ватон 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	575	23,07	24,89	75,61	634,80	0,25	13,03	404,07	2,52	352,90	433,34	57,79	7,66	
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	1,00	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 фасоли с кукурузой и соленьями	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96	ТТК № 331
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/22	6,00	6,35	13,57	138,80	0,11	10,12	12,80	1,22	36,15	98,26	29,58	1,37	№97 шк 2017 с6
Куриния грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	ТТК
Овощное рагу	180	3,11	13,25	15,35	179,00	0,11	22,52	46,80	3,53	64,73	78,30	29,27	1,06	№ 143 с6 2017 шк
Комлот 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 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	882	31,71	31,13	138,62	986,10	0,69	34,06	102,60	8,96	369,31	729,59	206,43	30,63	
ВСЕГО:	1657,00	55,78	56,02	234,43	1705,70	0,96	51,10	506,67	11,68	736,21	1175,93	272,22	41,09	

День 18 - выд

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														
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 "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №7Д
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 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 с6 2017 шк
Ватон 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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	594	16,07	13,40	85,68	540,80	0,27	14,45	93,72	1,82	307,56	332,31	76,04	4,79	
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	№ 386 с6 2017 шк
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	
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017

Суп гороховый с Курдюками	200/22/10	6,48	7,40	14,85	219,02	0,25	1,06	18,70	17,88	61,28	105,19	33,67	2,40	№119 от шк 2011/
фрикадельками с грибами	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 от 2017 шк
Плов из отварной говядины	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
Компот из яблока и яблок (сахар 8)	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 Деши Плюс
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 Деши Плюс
Хлеб пшеничный	792	32,32	32,99	132,28	986,04	0,51	17,86	18,70	23,62	132,69	490,57	135,81	9,29	2012г.
Итого:	1586	54,36	56,99	237,66	1725,34	0,87	33,57	149,42	26,39	657,76	993,38	238,05	15,11	
ВСЕГО:														

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 19 - 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 от 2017 шк
ТушING из тВОрОга со стУшенным МОЛОКОМ	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 от 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	0,00	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 от 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
Итого:	610	15,17	14,92	82,15	549,70	0,29	12,75	169,22	3,18	314,51	409,91	77,36	7,04	2012г.
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	1,30	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														
Оурца свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 от шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с мясными	200/22/10	6,85	9,52	9,18	156,84	0,05	9,10	22,80	2,15	60,37	85,86	26,26	1,41	№82 от 2017 шк
фрикадельками, со сметаной	50/50	8,14	17,25	12,74	251,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ шк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 от шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	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 от 2017 шк
Нектар плодовый (разливной)	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 Деши Плюс
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 Деши Плюс
Хлеб пшеничный	842	32,34	30,13	127,75	931,54	0,47	19,47	39,70	4,54	170,24	564,83	233,49	13,76	2012г.
Итого:	1672,00	55,15	52,87	232,14	1671,44	0,87	34,82	248,92	9,02	729,96	1176,14	343,86	21,28	

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 20 - 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 от 2017 шк
Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 от шк 2017
сливочным	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от шк 2017
Ябло отварное	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 от
Кофейный напиток с молоком	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 от 2017 шк
Фрукты свежие (Апельсин)	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
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	2012г.

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										
2 - ой ЗАВТРАК	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
	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	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№ 21 сб 2017 шк
	200/22	4,17	6,82	26,61	187,02	0,04	8,12	8,70	1,89	38,76	49,61	14,49	0,70	№698 сб 2017 шк
Группа соевого (лот гарнир) Ул крестьянский с пшенной крутой с урюками фруктозацукками алеякина картофляная с мясом Омлог из свежих фруктов (сахар 10)	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№284 сб 2017 шк
	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
Гнеб 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 Деши Плюс 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 Деши Плюс 2012г.
Гнеб пшеничный	752	31,37	32,63	127,81	898,26	0,55	16,90	8,70	8,43	144,17	573,07	207,17	9,80	
	1556,00	53,62	55,71	230,46	1631,33	0,88	34,92	199,80	11,13	451,92	987,29	288,42	19,08	
Итого:														

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										
2 - ой ЗАВТРАК	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
	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
ОБЕД	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	5,82	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб шк 2017
	200/10	6,43	6,13	12,94	132,80	0,13	4,89	5,82	2,04	45,58	126,78	32,67	1,63	№102 сб шк 2017
Салат из свежих овощей Суп картофельный с фасолью, с мясом Птица Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Комлот из ячменя (сахар 8) Хлеб ржаной	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017
	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 сб шк 2017
	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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	820,00	31,81	33,10	127,50	952,84	0,55	13,73	5,82	6,70	151,10	636,52	245,14	12,71	
	1630,00	55,55	57,81	228,92	1692,54	0,89	28,77	198,34	12,64	712,70	1402,31	385,31	20,71	
ВСЕГО:	34171	1137	1172	4827	34695	17,00	1197,42	5232,58	256,22	14309,37	21604,93	5279,57	364,22	
	1627	54	56	230	1652	0,81	57,02	249,17	12,20	681,40	1028,81	251,41	17,34	
В среднем на 1 учащегося в день														