



Утверждаю

Директор ООО «ФидСоЦСервис»

Аманжол

Согласовано

Руководитель

Примерное меню пришкольных лагерей

2025

День 1 - Вій

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Каша пшенная молочная с маслом сливочным Чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон	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 сд 2017 ук №173 СБ ук 2017 №378 СБ ук 2017 №338 сд 2017 ук стр 134 табл. 6 Десн Пинос 2012г.
	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	
	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	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:	524	12,04	16,72	70,47	478,95	0,26	11,55	77,50	1,45	195,55	238,59	64,70	5,16	
ОБЕД Помидоры свежие порционно Шри из свежей капусты с картофелем, со сметаной Жаркое по - домашнему с куриной грудкой Нектар плодовый (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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 сд ук 2017 №88,105 сд 2017ук ТТК №389 сд 2017 ук стр 144 табл. 6 Десн Пинос 2012г. стр 134 табл. 6 Десн Пинос 2012г.
	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	
	50/150	14,33	28,73	29,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	740,00	25,70	35,23	111,39	787,72	0,35	40,25	39,10	7,53	147,40	365,90	110,22	10,30	
ВСЕГО:	1264,00	37,75	51,95	181,86	1266,67	0,60	51,80	116,60	8,98	342,95	604,49	174,92	15,46	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание ретинол
		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 от 2017 гик
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 от гик 2017
Яйцо отварное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от гик 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 от гик 2017
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	сп 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	510	21,73	24,30	72,67	602,83	0,32	2,56	229,22	1,94	471,42	543,64	105,93	3,85	
ОБЕД														
Орпучи 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 от гик 2017
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 от гик 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 от гик 2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 от гик 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от гик 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	сп 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	сп 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	800	29,22	26,40	111,51	790,10	0,32	14,25	0,00	6,07	122,84	385,74	103,83	8,03	
ВСЕГО:	1310,00	50,95	50,70	184,18	1392,93	0,64	16,80	229,22	8,01	594,26	929,38	209,76	11,88	

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 инк
	Запеканка творожная с молоком ступенным	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	№2/3 С6 2017 инк
	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	№3/6 с6 2017 инк
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№3/8 с6 2017 инк
	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	ср 134 табл. 6 Демн Плюс 2012г.
Итого:		520	10,66	15,03	61,33	499,66	0,19	10,80	149,20	2,03	320,26	388,90	63,66	5,57	
ОБЕД	Огури 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 с6 инк 2017
	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	4,07	6,86	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 с6 2017 инк
	Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 с6 2017 инк
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 инк 2017 с6
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 инк 2017 с6
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	ср 144 табл. 6 Демн 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	ср 134 табл. 6 Демн Плюс 2012г.
Итого:		871	25,67	26,65	113,62	806,85	0,44	139,13	37,86	6,76	277,98	492,52	143,05	6,32	
ВСЕГО:		1391,00	36,33	41,68	174,94	1306,51	0,63	149,94	187,06	8,79	598,25	881,42	206,71	11,90	

День 4 - вкл

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		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 с6 2017 инк ТТК №7/1 №379 инк 2017 с6 №338 с6 2017 инк ср 134 табл. 6 Демн Плюс 2012г.
	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	
	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	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого:	569	16,52	18,60	74,81	570,50	0,24	12,27	120,82	1,50	424,12	372,55	72,55	3,87	
ОБЕД	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 инк 2017 №113, 105 инк 2017 с6 №143, 241 инк 2017 с6 №389 с6 2017 инк ср 144 табл. 6 Демн Плюс 2012г.
	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	
	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Демн Плюс 2012г.
Итого:	740	26,30	26,86	115,15	783,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
ВСЕГО:	1309,00	42,82	45,46	189,96	1354,47	0,48	45,77	167,89	5,48	550,15	705,37	164,52	11,90	

День 5 - вкл

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк
	Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 с6 2017 инк
	Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 С6 инк 2017

Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 от 2017 г
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	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	520	18,54	23,52	60,37	521,50	0,22	10,93	372,57	2,08	195,90	327,14	45,14	6,88	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 от 2017 г
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№07 из 2017 от
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 из 2017 от
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 от 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 от 2017 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	ср 144 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	804	28,72	26,30	132,11	823,11	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44	
ВСЕГО:	1324,00	47,26	49,82	192,48	1344,61	0,61	26,07	383,23	11,33	357,19	746,92	166,10	14,32	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г
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 от 2017 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 от 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 от 2017 г
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	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	520	13,17	19,19	74,96	509,80	0,22	12,31	75,50	1,55	283,77	290,52	61,85	4,63	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 от 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 из 2017 от
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 из 2017 от
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№399 от 2017 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	ср 144 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	790	25,95	26,33	120,42	819,45	0,43	35,11	45,00	4,31	125,30	411,39	133,22	8,42	
ВСЕГО:	1310,00	39,12	45,52	195,38	1329,25	0,65	47,41	120,50	5,86	409,07	701,90	195,06	13,06	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-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 от 2017 г
Сырники творожные с молоком ступенчатым	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 от 2017 г
Чай с сахаром с лимонном	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 от 2017 г
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 от 2017 г
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	ср 134 табл. 6 Деят. Планс 2012г.
Итого:	585	16,86	18,61	73,67	545,90	0,34	12,77	225,80	10,55	563,65	897,38	126,10	7,86	

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										
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	№70 СБ инв 2017
	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	№119,105 инв 2017 с6
	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 инв 2017 с6
	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 с6 2017 инв
	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 инв 2017
ОБЕД	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,02	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	Итого:	814	35,16	31,29	135,73	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49	
	ВСЕГО:	1399	52,01	49,90	209,40	1,04	46,44	210,32	25,16	705,30	1414,50	287,56	17,35	

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										
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 с6 2017 инв
	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 инв 2017
	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 с6 инв 2017
	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 инв 2017 с6
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 инв
ОБЕД	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	ср 134 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	Итого:	565	19,69	23,15	70,23	0,28	12,02	191,10	2,12	286,76	385,03	68,85	5,79	
	Салат из зеленого горошка в/с	60	1,79	3,11	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 с6 2016 допик
	Суп крестьянский с пшенной крупой	200	3,58	10,34	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 с6 2017 инв
	Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	10,92	35,10	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
ОБЕД	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 инв
	Компот из свежих фруктов	50	3,30	0,60	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	Итого:	750	26,03	26,41	111,40	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31	
	ВСЕГО:	1315	45,72	49,56	181,63	0,71	39,90	232,80	8,17	441,07	724,20	173,23	14,11	

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										
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 с6 2017 инв
	180/5	6,73	5,65	33,30	222,60	0,17	1,05	36,20	0,14	123,33	164,73	42,84	1,10	№173 с6 2017 инв
	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 инв 2017
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 инв
	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	ср 134 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
ОБЕД	Итого:	570	17,11	20,11	608,60	0,29	11,83	115,70	1,53	366,15	356,09	80,09	5,44	
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 с6 инв 2017
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы,со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 с6 инв 2017
	Быточка рыбные	90	11,63	7,38	14,26	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№234 с6 инв 2017
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 инв 2017
ОБЕД	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 инв
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят.Питое 2012г,
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Деят.Питое 2012г,

Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорт	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 ук 2017 65 №338 65 2017 ук срп 134 табл. 6 Деят Плюс 2012г.
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
	Итого:	520	12,25	15,98	71,87	0,28	12,02	71,10	1,72	265,70	316,99	83,92	4,33	
ОБЕД	Орпужа свежие	60	0,48	0,06	1,50	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 65 ук 2017
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	14,96	15,12	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 65 ук 2017
	Терфени из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№28065 ук 2017
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 65 ук 2017
Хлеб ржаной	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№378 СБ ук 2017
		50	3,30	0,60	19,80	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	№389 65 2017 ук срп 144 табл. 6 Деят Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деят Плюс 2012г.
	Итого:	811	31,58	28,02	124,32	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08	
ВСЕГО:	1331	43,83	44,00	196,18	1269,55	0,80	26,60	124,27	5,49	398,64	851,79	312,47	16,41	

День 13-ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды	Ккал										
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 65 2017 ук	
	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 65 ук 2017	
	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 ук 2017	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 65 2017 ук	
	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	срп 134 табл. 6 Деят Плюс 2012г.	
Итого:	555	14,74	17,34	81,34	571,10	0,17	11,53	81,32	1,49	209,46	241,86	61,81	4,77		
ОБЕД	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 65 ук 2017	
	200/10	6,73	9,07	19,26	164,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 65 ук 2017	
	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	
	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 65 ук 2017	
	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 65 ук 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	срп 144 табл. 6 Деят Плюс 2012г.	
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деят Плюс 2012г.	
	Итого:	830	29,32	26,75	111,60	0,63	44,55	41,46	8,03	179,56	468,44	159,13	7,33		
	ВСЕГО:	1385,00	44,06	44,08	192,94	1359,08	0,79	56,08	122,78	9,52	389,02	710,30	220,94	12,10	

День 14 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-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 65 2017 ук
	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 65 2017 ук
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 65 ук 2017
	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 65 ук 2017
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 65 2017 ук
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	срп 134 табл. 6 Деят Плюс 2012г.
Итого:	580	21,64	24,02	72,91	593,20	0,25	12,57	229,40	1,99	453,45	432,25	66,42	4,84	
ОБЕД	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 65 ук 2017
	200/11/10	3,93	7,93	14,39	180,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 65 ук 2017

Котлеты "Аппетитные"		90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
Макронные 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 с/к 2017
Компот из изюма		200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348с/к 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	с/р 144 т/дн, 6 Дзем/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	с/р 134 т/дн, 6 Дзем/Плюс 2012г,
Итого:		814	25,66	26,53	111,68	796,41	0,38	20,37	28,75	5,72	132,09	380,73	98,99	6,85	
ВСЕГО:		1394	47,30	50,55	184,59	1389,61	0,62	32,94	258,15	7,70	585,54	812,98	165,40	11,69	

День 15 -ый															
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Содержит консерв
ЗАВТРАК			белки	жиры	угле-ды	Ккал									
Бульбурд 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 с/к 2017 т/к
Сырники творожные с молоком ступенным		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 с/к 2017 т/к
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,т/к
Фрукты свежие (Яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с/к 2017 т/к
Батон		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	с/р 134 т/дн, 6 Дзем/Плюс 2012г,
Итого:		570	13,16	14,70	73,53	495,06	0,22	10,86	142,60	6,48	397,62	521,54	73,50	5,79	
ОБЕД															
Осудры свежие порционно		60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с/к 2017
Сул-таппа домашняя с картофелем на курином бульоне		200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 с/к 2017
Фрикассе из отварных 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	0,18	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с/к 2017
Нектар плодовый (квизинной)		180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,70	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с/к 2017 т/к
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,44	14,50	75,00	23,50	1,95	с/р 144 т/дн, 6 Дзем/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	с/р 134 т/дн, 6 Дзем/Плюс 2012г,
Итого:		780	28,24	29,29	120,64	853,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
ВСЕГО:		1350	41,40	43,99	194,17	1348,88	0,58	28,69	194,16	10,20	552,44	807,76	180,65	15,16	

День 16 -ый															
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Содержит консерв
ЗАВТРАК			белки	жиры	угле-ды	Ккал									
Бульбурд 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 с/к 2017 т/к
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 с/к 2017 т/к
Кефирный 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 т/к 2017 с/к
Фрукты свежие (Яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с/к 2017 т/к
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	с/р 134 т/дн, 6 Дзем/Плюс 2012г,
Итого:		520	12,26	18,06	73,33	491,80	0,21	12,02	71,10	1,55	257,33	255,96	54,51	4,29	
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с		60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№53 с/к 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной		200/1/1/10	3,87	7,64	6,76	109,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 с/к 2017 т/к
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным		90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	0,07	0,59	28,46	4,57	65,89	168,41	37,03	1,32	№ 234 т/к 2017 с/к
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 с/к 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 с/к 2017 т/к
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	с/р 144 т/дн, 6 Дзем/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	с/р 134 т/дн, 6 Дзем/Плюс 2012г,
Итого:		816	26,09	27,00	113,27	802,16	0,44	36,49	40,66	9,08	207,11	453,52	132,19	7,31	
ВСЕГО:		1336	38,34	45,06	186,59	1293,96	0,64	48,51	111,76	10,63	464,44	709,48	186,70	11,60	

День 17 - ый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		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 с6 2017 шк
	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
	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
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 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	срп 134 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Итого:	535	23,07	24,89	75,61	573,00	0,22	11,03	404,07	2,14	345,90	417,14	53,39	6,98	
ОБЕД	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
	200/10	4,21	4,12	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№07 шк 2017 с6
	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
	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
	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	срп 144 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Итого:	860	29,16	28,82	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30	
ВСЕГО:	1395	52,23	53,71	209,27	1514,20	0,89	44,81	499,69	10,88	706,78	1120,55	255,98	37,28	

День 18 - ый																
Наименование блюда и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
			белки	жиры	угл-ды	Ккал										
ЗАВТРАК																
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38			№1 с6 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72			ТТК №7Д
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			№338 с6 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			срп 134 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Итого:	554	13,49	15,74	76,44	537,00	0,24	12,45	93,72	1,44	300,56	317,11	71,64	4,11			
ОБЕД																
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с грибами	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96			№119 с6 шк 2017
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39			№265 с6 2017 шк
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46			ТТК
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95			срп 144 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			срп 134 табл. 6 Диет Писое 2012г.
Итого:	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73			
ВСЕГО:	1314	44,20	45,62	209,78	1435,94	0,71	33,91	93,72	9,22	407,74	780,17	206,03	12,84			

День 19 - ый															
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк	
Пудинг из творога со ступенным 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	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 шк	

Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 ук
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	срп 134-табл. 6 Деят.Питое 2012г.
Итого:	520	9,16	13,31	66,31	406,76	0,21	10,75	140,08	2,07	296,50	364,80	64,38	5,86	
ОБЕД														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№171 с6 ук 2017
Борщ с капустой, с картофелем, с куринными фрикадельками, со сметаной	200/1/10	3,20	10,96	9,98	121,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82 с6 2017 ук
Шиндель куринный 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 с6 доук 2016
Каши гречневая раскатанная	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 с6 ук 2017
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
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	срп 144-табл. 6 Деят.Питое 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134-табл. 6 Деят.Питое 2012г.
Итого:	791	32,78	26,48	117,01	808,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	12,11	
ВСЕГО:	1311	41,94	39,79	183,31	1214,97	0,67	29,96	190,28	6,02	464,45	865,88	285,96	17,97	

День 20-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Угл-ды										Ккал		
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 с6 2017 ук		
	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 с6 ук 2017		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 ук2017	
	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 ук 2017 с6	
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 ук	
	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	срп 134-табл. 6 Деят.Питое 2012г.	
Итого:	564	19,68	22,42	70,21	586,47	0,27	12,02	191,10	2,12	286,76	385,03	68,85	5,79			
ОБЕД	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 с6 2017 ук		
	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№98 с6 2017 ук		
	Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№284 с6 2017 ук		
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 с6 2017 ук		
	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	срп 144-табл. 6 Деят.Питое 2012г.	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134-табл. 6 Деят.Питое 2012г.	
Итого:	731	29,82	30,95	112,18	790,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62			
ВСЕГО:	1295	49,50	53,38	182,39	1376,78	0,81	28,75	193,30	10,46	421,23	951,68	275,01	15,41			

День 21-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
					Ккал									
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 с6 2017 ук
	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 с6 ук 2017
	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 с6 2017 ук
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 с6 2017 ук
	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	срп 134 табл. 6 Деят Питое 2012г.
Итого:	570	17,36	20,27	79,58	600,90	0,27	12,97	156,52	5,56	331,41	584,99	110,57	7,13	
ОБЕД	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 ук 2017
	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 с6 ук 2017
	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 с6 ук 2017
	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 ук 2017

Компот из яблок	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	М34865 инв 2017
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	срп 144 пш.н. 6 Яевин Тинос 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 пш.н. 6 Яевин Тинос 2012г.
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56	
ИТОГО за 21 день	1373	49,17	53,37	207,08	1466,10	0,65	26,47	156,52	12,48	463,06	1029,32	220,39	15,70	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	28180	941,15	1009,01	4030,04	28665,99	14,35	983,77	4390,25	198,68	10448,95	17743,93	4413,71	315,39	
В среднем на 1 учащегося в день	1342	44,82	48,05	191,91	1365,05	0,68	46,85	209,06	9,46	497,57	844,95	210,18	15,02	