



Утверждаю
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню пришкольных лагерей 2025

Дети 1 - 6 лет															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на ресурс	
		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 от 2017 инк
	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 СБ инк 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 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 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	срп 134 ндвн. 6 Девн Плюс 2012г.	
Итого:	575	15,91	18,37	91,73	591,80	0,30	11,84	86,00	1,48	229,72	284,23	76,60	5,46		
ОБЕД															
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от инк 2017
	Ци из свежей капусты с картошкой, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 от 2017 инк
	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	30,10	38,90	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
	Настар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102			0,84	17,4	90	28,2	2,34	срп 144 ндвн. 6 Девн Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 ндвн. 6 Девн Плюс 2012г.	
Итого:	900	29,96	37,87	127,50	937,57	0,44	55,66	46,38	9,50	181,68	455,45	139,57	12,37		
СНЕДОК:	1475	45,87	56,24	219,23	1529,37	0,74	67,50	132,38	10,98	411,39	739,68	216,17	17,83		

День 2-ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Скопник ресторн
		белки	жиры	угле-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 ук
Каша геркулесовая молочно-я с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 от 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 от ук 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 ук 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	ср 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Итого:	550	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
ОБЕД														
Остатки свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 от ук 2017
Суп картофельный с крутой на мясном бульоне	250	1,97	6,37	12,11	105,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 от ук 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 ук 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07		0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 от ук 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73		0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от ук 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 144 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Итого:	940	32,49	30,67	128,20	907,41	0,39	19,90	0,00	6,76	144,52	442,67	121,81	9,12	
ВСЕГО:	1490	56,95	58,84	214,91	1579,58	0,75	22,55	232,92	9,10	634,59	1022,67	237,42	13,37	

День 3 - ий															Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		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	N11 от 2017 г	
Запеканка творожная с молоком	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	N223 от 2017 г	
Гушеница 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	N376 от 2011 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 с6 2017 шк
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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	570	13,46	17,34	65,71	518,74	0,22	10,93	194,70	2,32	393,77	493,71	75,45	5,98	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№66 с6 2017 шк
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 шк
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 шк 2017 с6
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 с6
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дзем 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	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	1031	30,04	30,88	136,83	948,32	0,54	150,86	37,86	7,58	310,24	571,03	168,84	7,59	
ВСЕГО:	1601	43,50	48,21	202,54	1467,06	0,76	161,79	232,56	9,90	704,01	1064,74	244,28	13,57	

День 4 - вый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Объем пектиру
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №71
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 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 шк
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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	610	18,50	21,16	88,05	612,32	0,26	12,46	127,78	1,52	450,56	403,59	79,99	4,03	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 с6 шк 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113, 105 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	15,01	21,81	44,85	387,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 шк 2017 с6
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дзем 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	срп 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	900	29,97	30,61	127,84	906,52	0,34	49,85	62,57	6,01	160,22	394,17	116,33	9,31	
ВСЕГО:	1510	918,50	921,16	988,05	1512,32	900,26	912,46	1027,78	901,52	1350,56	1303,59	979,99	904,03	

День 5 - вый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Объем пектиру
		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
Омлет наугуральный	200	16,13	17,40	18,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№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 (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 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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	570	22,57	27,87	71,63	584,03	0,25	11,01	480,76	2,33	230,26	402,39	50,52	7,76	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 шк 2017 с6
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№6234 шк 2017 с6

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным									
Компот из свежих яблок	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98
Хлеб ржаной	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84
Итого:	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55
Всего:	956	33,62	28,04	155,67	989,83	0,47	20,27	31,60	11,51
	1526	56,19	55,91	227,30	1573,86	0,73	31,28	512,36	13,84

День 6 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Содержит консерв
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инк №17/4 сб 2017 инк №382 сб 2017 инк №338 сб 2017 инк срп 134 табл. 6 Дина Плюс 2017г.
	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	
	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	
	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:	550	15,96	23,39	80,28	546,10	0,23	12,45	77,72	1,59	304,18	313,11	66,59	
ОБЕД	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб инк 2017 №99 инк 2017 сб №291 инк 2017 сб №389 сб 2017 инк срп 144 табл. 6 Дина Плюс 2017г. срп 134 табл. 6 Дина Плюс 2017г.
	250/10	3,85	9,49	9,51	141,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	
	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	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	
ВСЕГО:	1450	46,09	54,00	212,93	1467,50	0,73	59,63	122,72	6,90	446,95	766,25	218,06	14,32	

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	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	М3.6б 2017 ук
	180/30	8,55	5,23	28,48	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	М2.19.6б 2017 ук
	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	М3.77.СБ 2017, ук
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	М3.38.6б 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. Диет. Платос 2012г.
Батон высший сорт	595	17,61	18,63	79,45	571,90	0,35	12,87	225,80	10,55	595,35	920,28	129,50	7,88	
Итого:														
ОБЕД	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	М6.70.СБ ук 2017
	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	М1.19.105 ук 2017.6б
	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	М2.71. ук 2017.6б
	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	-40,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	М3.14.6б 2017 ук
	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	М3.49.6б ук 2017
Компот из сухофруктов	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6. Диет. Платос 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6. Диет. Платос 2012г.
Хлеб пшеничный	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	-18,77	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	
Итого:	1529	57,67	53,93	233,57	1661,42	1,15	51,43	207,03	27,10	759,40	1512,16	315,14	18,86	

День 8 - ой									
Наименование блюд и	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая				Среднее

продуктов	порции	1 индивидуальное блюдо, 100г			ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	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 от 2017 инк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 от инк 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 от инк 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 инк 2017 от
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 инк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деппи Плюс 2017г.
Итого:	615	23,12	26,57	77,97	659,60	0,31	12,26	194,80	2,28	322,85	439,60	79,93	6,37	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 от 2016 допук
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№58 от 2017 инк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	48,88	419,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТИК
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 от 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деппи Плюс 2017г.
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	срп 134 табл. 6 Деппи Плюс 2017г.
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	0,57	38,02	45,90	8,06	191,09	420,35	133,30	10,25	
ВСЕГО:	1525	53,48	57,37	205,65	1629,73	0,88	50,28	240,70	10,34	513,94	859,95	213,23	16,63	

День 9-ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. продукт
		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 ук
Каши пшеничная молотая с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 с6 2017 ук
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 ук 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 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	ср 134 табл. 6 День Пнсс 2012г
Итого:	590	19,86	22,36	91,73	643,30	0,31	11,95	117,50	1,54	379,72	374,23	84,85	5,57	
ОБЕД														
Салат из свежих с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 ук 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом сливочным	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 с6 ук 2017
Виточка рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№334 с6 ук 2017
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 с6 ук 2017
Некстр плодовые (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№89 с6 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 День Пнсс 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	ср 134 табл. 6 День Пнсс 2012г
Итого:	960	33,45	38,23	141,82	1030,17	0,52	46,08	25,22	12,05	260,53	553,75	170,29	10,97	
Всего:	1550	53,31	60,59	233,55	1673,47	0,83	58,02	142,72	13,59	640,24	977,98	255,14	16,54	

День 10 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок 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 от 2017 г.к
Пудинг из творога со съезженным молоком	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	№222 от 2017 г.к
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 г.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 от 2017 г.к

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	ср 134 табл. 6 Деят. Плюс 2012г.
Итого:	590	16,46	19,19	83,55	534,23	0,33	12,26	206,18	2,72	496,89	581,48	92,05	5,49	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 июл 2017
Рассолные ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	2,28	12,69	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№96 с6 июл 2017
Бедстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ июл 2017
Макаронные изделия (спагетти)	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 с6 июл 2017
отварные с маслом сливочным	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 яблок и вилок	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Деят. Плюс
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Деят. Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
ВСЕГО:	955	37,45	30,67	137,20	905,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	
ИТОГО за 10 дней	1545	48,91	49,86	220,75	1439,74	0,73	31,05	253,08	8,14	653,83	999,18	204,59	13,39	

День 11 - 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														
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 июл
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 с6 июл 2017
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 июл
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№38 с6 2017 июл
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	ср 134 табл. 6 Деят. Плюс 2012г.
Итого:	605	26,94	31,46	72,01	666,89	0,26	10,64	504,26	2,73	339,99	472,69	57,53	8,39	
ОБЕД														
Кукуруза в/с (доп.гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№12 с6 допук 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 с6 июл 2017
Шницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 с6 допук 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 с6 июл 2017
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 июл 2017 с6
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Деят. 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	
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	88,18	5,20	170,08	421,04	97,49	6,67	
ИТОГО за 11 дней	1571	59,91	67,35	213,18	1694,49	0,58	132,24	592,44	7,93	510,07	893,73	155,02	15,06	

День 12 - 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														
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 июл
Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54	№173 с6 2017 июл
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 июл 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	№38 с6 2017 июл
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. Плюс 2012г.
Итого:	550	15,95	16,76	76,90	499,64	0,30	12,16	73,32	1,79	287,78	351,78	94,54	4,59	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 июл 2017
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 с6 июл 2017
Тертени из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№380с6 июл 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,33	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 с6 июл 2017
Нектар плодовых (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 июл

продуктов	порции	индивидуальные показатели			ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецикл
		белки	жиры	угле- 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 от 2017 г.ик
	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 от 2017 г.ик
	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,ик
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 от 2017 г.ик
	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 г.н.н. 6 Деян Плюс 2012г.
Итого:	580	13,91	14,72	79,21	521,06	0,22	10,96	142,60	6,48	429,32	544,44	76,90	5,81	
ОБЕД	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 от 2017
	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 от 2017
	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 от 2017
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.ик
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 г.н.н. 6 Деян Плюс 2017г.
	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	ср 134 г.н.н. 6 Деян Плюс 2012г.
	920	31,23	31,71	140,18	967,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	
Итого:	1500	45,14	46,43	219,39	1488,87	0,64	32,89	196,66	11,06	604,23	888,85	201,15	16,15	

День 16 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Вл,г/г	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Вутерброд 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 65 2017 ук
Каша кулчурзана молочноя	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 65 ук 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 ук 2017 65
Фрукты свежие (Яблоки)	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 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	ср 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.
Итого:	570	15,82	23,39	82,20	550,02	0,23	12,26	74,80	1,62	291,35	293,61	62,41	4,70	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 65 ук 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными приквасельками, со сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 65 2017 ук
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 ук 2017 65
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 65 ук 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 65 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Десят 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	ср 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.
Итого:	966	30,42	30,73	132,32	939,02	0,53	46,08	41,60	11,09	247,78	537,33	159,74	8,85	
Итого:	1336	46,24	54,12	214,51	1489,04	0,76	58,34	116,40	12,71	539,13	830,94	222,15	13,55	

[illegible]

Итого:	941	38,09	31,45	137,92	942,28	0,56	25,45	54,18	4,81	201,40	602,17	268,06	14,15	
ВСЕГО:	1511	49,35	46,35	213,65	1388,17	0,81	36,31	235,96	7,20	561,51	1061,75	344,52	20,54	

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										
		ЗАВТРАК												
Булгурод с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 до 2017 инк
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 до инк 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 до инк2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инк 2017 до
Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 до 2017 инк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дени Тинос 2012г.
Итого:	615	23,12	26,57	77,97	659,60	0,31	12,26	194,80	2,29	322,85	439,60	79,93	6,37	
ОБЕД														
Отрупи соевые (доп.гаршир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№ 21 до 2017 инк
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	250/11	3,68	6,21	18,17	117,82	0,05	9,93	2,20	2,37	38,24	56,42	17,72	0,75	№98 до 2017 инк
Запеканка картофельная с мясом	250	22,63	28,52	47,74	521,75	0,45	8,54	0,00	6,38	73,66	502,95	189,55	6,82	№284 до 2017 инк
Комлот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	ср 144 табл. 6 Дени Тинос
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Дени Тинос 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	
Итого:	871	34,63	36,02	133,22	955,47	0,67	21,12	2,20	10,35	165,88	700,26	255,81	11,72	
ВСЕГО:	1486	57,74	62,59	211,19	1615,07	0,98	33,38	197,00	12,64	488,73	1139,86	335,74	18,09	

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	угл-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 до 2017 инк	
	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	0,59	№174 до инк 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 СБ 2017, инк	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	№338 до 2017 инк	
	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 Дени Тинос 2012г.	
Итого:	590	20,96	24,00	85,86	641,25	0,28	13,07	158,00	5,58	344,24	600,44	114,22	7,19		
ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 до инк 2017	
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,12	5,35	16,14	0,16	5,81	0,00	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81	№102 до инк 2017	
	Гуаш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 до инк 2017	
	Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 до инк 2017	
	Компот из яблок	200	0,35	0,08	17,87	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 до инк 2017	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	0,10	0,00		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дени Тинос 2012г.	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дени Тинос 2012г.	
	ВСЕГО:	945	35,65	39,21	129,41	1009,21	0,46	19,94	20,00	8,04	159,50	515,71	132,83	9,86	
	ИТОГО за 21 день	1535,00	56,60	63,21	215,27	1650,46	0,74	33,01	178,00	13,62	503,73	1116,15	247,05	17,05	
	ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	32082	1973,04	2038,51	5374,44	32859,50	916,70	2011,46	5882,70	1128,66	12541,14	21040,52	5980,91	1247,48	
В среднем на 1 учащегося в день	1528	93,95	97,07	255,93	1564,74	43,65	95,78	280,13	53,75	597,20	1001,93	284,81	59,40		