

Утверждаю  
директор ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Рахматуллин Р.Р.



Согласовано  
Руководитель управления образования

Терентьева Е.Д.



## Примерное меню пришкольных лагерей 2023

Утверждаю  
директор ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

 Рахматуллин Р.Р



Согласовано  
Руководитель управления образования

\_\_\_\_\_ Терентьева Е.Д.

## Примерное меню пришкольных лагерей 2023

День 1 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 пшённая 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 стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
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	
<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>13,62</b>	<b>17,38</b>	<b>82,71</b>	<b>540,75</b>	<b>0,28</b>	<b>13,55</b>	<b>77,50</b>	<b>1,83</b>	<b>202,55</b>	<b>253,79</b>	<b>69,10</b>	<b>5,84</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
Щи 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 плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	стр 134 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	
<b>Итого:</b>	<b>792,00</b>	<b>29,91</b>	<b>39,39</b>	<b>93,40</b>	<b>857,34</b>	<b>0,37</b>	<b>41,17</b>	<b>51,90</b>	<b>7,86</b>	<b>162,59</b>	<b>409,88</b>	<b>116,88</b>	<b>11,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 Дели 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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,78</b>	<b>199,45</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>249,10</b>	<b>209,40</b>	<b>38,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1586,00</b>	<b>51,92</b>	<b>64,26</b>	<b>198,89</b>	<b>1597,54</b>	<b>0,78</b>	<b>57,32</b>	<b>169,40</b>	<b>10,99</b>	<b>614,24</b>	<b>873,07</b>	<b>224,48</b>	<b>17,63</b>	

День 2- ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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 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 высший 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,23</b>	<b>24,88</b>	<b>82,95</b>	<b>655,23</b>	<b>0,34</b>	<b>2,56</b>	<b>229,22</b>	<b>2,28</b>	<b>475,22</b>	<b>556,64</b>	<b>108,53</b>	<b>4,09</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с крупой с мясом 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
Гуляш из 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 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	№203 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 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,
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>32,32</b>	<b>30,04</b>	<b>127,47</b>	<b>894,80</b>	<b>0,34</b>	<b>14,48</b>	<b>5,82</b>	<b>6,27</b>	<b>130,20</b>	<b>408,64</b>	<b>107,26</b>	<b>8,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														№389 сб 2017 шк
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1550,00</b>	<b>56,55</b>	<b>54,92</b>	<b>230,62</b>	<b>1634,83</b>	<b>0,70</b>	<b>21,04</b>	<b>235,04</b>	<b>8,75</b>	<b>619,42</b>	<b>979,28</b>	<b>223,79</b>	<b>15,21</b>	

<b>День 3 - ий</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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 сб 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 Дели +,2012г
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>15,27</b>	<b>16,40</b>	<b>83,13</b>	<b>549,80</b>	<b>0,28</b>	<b>72,80</b>	<b>178,34</b>	<b>3,13</b>	<b>359,87</b>	<b>448,40</b>	<b>81,44</b>	<b>4,47</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	4,87	8,48	11,70	147,32	0,09	6,96	18,76	1,96	42,24	74,38	23,41	1,01	№96 сб 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 сб 2017 шк
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 шк 2017 сб
Напиток из шиповника (напиток из шиповника10)	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>27,24</b>	<b>27,34</b>	<b>120,21</b>	<b>854,10</b>	<b>0,45</b>	<b>139,30</b>	<b>44,41</b>	<b>6,85</b>	<b>287,74</b>	<b>499,08</b>	<b>144,08</b>	<b>6,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		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		240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>245,20</b>	<b>201,40</b>	<b>33,00</b>	<b>0,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1692,00</b>	<b>50,14</b>	<b>51,56</b>	<b>225,57</b>	<b>1594,10</b>	<b>0,83</b>	<b>214,70</b>	<b>262,75</b>	<b>11,28</b>	<b>892,81</b>	<b>1148,88</b>	<b>258,53</b>	<b>11,46</b>	

<b>День 4 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>18,10</b>	<b>19,26</b>	<b>87,05</b>	<b>632,30</b>	<b>0,26</b>	<b>14,27</b>	<b>120,82</b>	<b>1,88</b>	<b>431,12</b>	<b>387,75</b>	<b>76,95</b>	<b>4,55</b>	

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
Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/22	6,44	7,01	9,46	135,74	0,06	0,51	14,40	2,20	27,57	76,49	15,62	0,86	№113,105 шк 2017 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	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	№143, 241 шк 2017 сб
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 стр 144 табл. 6 Дели 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 134 табл. 6 Дели 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	
<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>27,21</b>	<b>25,66</b>	<b>112,22</b>	<b>772,89</b>	<b>0,27</b>	<b>33,77</b>	<b>45,65</b>	<b>4,16</b>	<b>128,80</b>	<b>370,01</b>	<b>99,22</b>	<b>8,57</b>	
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,036</b>	<b>0,063</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1591,00</b>	<b>51,11</b>	<b>49,92</b>	<b>208,87</b>	<b>1512,19</b>	<b>0,57</b>	<b>48,10</b>	<b>202,47</b>	<b>6,04</b>	<b>783,13</b>	<b>923,35</b>	<b>201,37</b>	<b>13,30</b>	

День 5 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	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 №210 сб 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Омлет натуральный	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	
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	
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	
Батон высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,44</b>	<b>24,30</b>	<b>81,05</b>	<b>642,10</b>	<b>0,26</b>	<b>12,93</b>	<b>372,57</b>	<b>2,70</b>	<b>193,30</b>	<b>362,74</b>	<b>89,14</b>	<b>5,64</b>	
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 сб 2017 шк
Суп картофельный с мясом говядины	200/10	4,68	2,64	13,55	106,03	0,11	9,65	0,00	1,07	25,64	85,10	28,09	1,19	№97 шк 2017 сб
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 шк 2017 сб
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 сб 2017 шк
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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,61</b>	<b>21,97</b>	<b>139,27</b>	<b>889,89</b>	<b>0,43</b>	<b>18,39</b>	<b>8,46</b>	<b>12,31</b>	<b>173,59</b>	<b>449,35</b>	<b>133,98</b>	<b>7,99</b>	
ПОЛДНИК														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1600,00</b>	<b>53,05</b>	<b>46,27</b>	<b>240,51</b>	<b>1616,79</b>	<b>0,71</b>	<b>35,32</b>	<b>381,03</b>	<b>15,21</b>	<b>380,89</b>	<b>826,08</b>	<b>231,12</b>	<b>16,43</b>	

День 6 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	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
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	
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	№382 сб шк 2017 стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
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 высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17,77</b>	<b>20,56</b>	<b>96,76</b>	<b>665,94</b>	<b>0,31</b>	<b>74,31</b>	<b>104,64</b>	<b>2,65</b>	<b>323,38</b>	<b>350,02</b>	<b>79,64</b>	<b>3,53</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы , со сметаной	200/10/10	3,87	7,35	7,71	118,60	0,07	8,58	15,82	1,98	42,04	61,92	19,53	0,83	№99 шк 2017 сб
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	№291 шк 2017 сб
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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>29,15</b>	<b>28,27</b>	<b>127,39</b>	<b>877,63</b>	<b>0,45</b>	<b>35,74</b>	<b>50,82</b>	<b>4,54</b>	<b>134,06</b>	<b>435,69</b>	<b>137,44</b>	<b>9,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1640,00</b>	<b>52,72</b>	<b>53,83</b>	<b>232,55</b>	<b>1645,57</b>	<b>0,79</b>	<b>110,65</b>	<b>183,46</b>	<b>7,19</b>	<b>705,44</b>	<b>969,71</b>	<b>245,08</b>	<b>12,73</b>	

**День 7 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Сырники творожные с молоком сгущенным	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 с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>18,44</b>	<b>19,27</b>	<b>85,91</b>	<b>607,70</b>	<b>0,37</b>	<b>14,77</b>	<b>225,80</b>	<b>10,93</b>	<b>570,65</b>	<b>912,58</b>	<b>130,50</b>	<b>8,54</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленые (доп гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	200/11/10	9,68	39,87	20,44	500,19	0,27	0,86	2,20	18,08	48,41	112,89	38,36	2,63	№119,105 шк 2017 сб
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	№271 шк 2017 сб
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	№314 сб 2017 шк
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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>37,77</b>	<b>65,57</b>	<b>140,17</b>	<b>1306,39</b>	<b>0,76</b>	<b>29,81</b>	<b>-15,48</b>	<b>30,58</b>	<b>151,94</b>	<b>529,48</b>	<b>164,01</b>	<b>10,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1649</b>	<b>62,00</b>	<b>89,84</b>	<b>235,68</b>	<b>2021,09</b>	<b>1,21</b>	<b>47,18</b>	<b>250,32</b>	<b>41,51</b>	<b>962,58</b>	<b>1622,06</b>	<b>322,52</b>	<b>18,84</b>	

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														

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 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
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 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>21,27</b>	<b>23,81</b>	<b>82,47</b>	<b>655,10</b>	<b>0,30</b>	<b>14,02</b>	<b>191,10</b>	<b>2,50</b>	<b>293,76</b>	<b>400,23</b>	<b>73,25</b>	<b>6,47</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60		1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 с6 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	200/22	4,19	6,84	6,62	106,32	0,04	8,12	8,76	1,89	38,82	49,76	14,51	0,71	№98 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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>27,40</b>	<b>21,99</b>	<b>107,97</b>	<b>783,08</b>	<b>0,45</b>	<b>28,10</b>	<b>50,46</b>	<b>6,21</b>	<b>166,43</b>	<b>368,57</b>	<b>108,95</b>	<b>8,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1587</b>	<b>49,66</b>	<b>45,80</b>	<b>210,64</b>	<b>1522,98</b>	<b>0,78</b>	<b>46,12</b>	<b>241,56</b>	<b>8,91</b>	<b>474,19</b>	<b>782,80</b>	<b>190,20</b>	<b>17,94</b>	

**День 9-ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды										рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 пшеничная молочная с маслом сливочным	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 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 с6 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 высший 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21,12</b>	<b>21,72</b>	<b>109,87</b>	<b>768,94</b>	<b>0,37</b>	<b>13,83</b>	<b>144,84</b>	<b>2,64</b>	<b>384,16</b>	<b>401,20</b>	<b>93,08</b>	<b>6,62</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
Биточки рыбные	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 с6 шк 2017
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 с6 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 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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>29,35</b>	<b>30,95</b>	<b>127,48</b>	<b>894,08</b>	<b>0,46</b>	<b>39,19</b>	<b>24,28</b>	<b>9,85</b>	<b>222,78</b>	<b>482,89</b>	<b>145,07</b>	<b>9,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>162,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	1710,00	56,27	57,67	245,35	1763,02	0,90	54,28	205,12	12,48	822,94	1046,08	263,35	16,61	
---------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--

<b>День 10 - ый</b>														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 сб 2017 шк
Пудинг из творога со сгущённым 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 сб 2017 шк
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
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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.
<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>	<b>14,44</b>	<b>17,68</b>	<b>76,09</b>	<b>504,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,15</b>	<b>164,48</b>	<b>2,45</b>	<b>436,48</b>	<b>488,91</b>	<b>81,76</b>	<b>5,40</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	200/10/10	4,08	12,95	13,99	168,33	0,09	6,79	10,00	1,96	33,40	74,40	23,21	0,99	№96 сб шк 2017
Бефстроганов из 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 шк 2017
Спагетти отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	№203, СБ шк 2017
Компот из изюма и яблок (сахар 8)	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	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	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 Дели Плюс 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>835,00</b>	<b>32,15</b>	<b>30,64</b>	<b>127,51</b>	<b>893,73</b>	<b>0,35</b>	<b>13,16</b>	<b>46,90</b>	<b>4,66</b>	<b>138,05</b>	<b>390,04</b>	<b>98,66</b>	<b>7,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>1595,00</b>	<b>52,38</b>	<b>53,32</b>	<b>213,19</b>	<b>1505,23</b>	<b>0,73</b>	<b>29,91</b>	<b>251,38</b>	<b>7,11</b>	<b>814,54</b>	<b>1058,95</b>	<b>208,41</b>	<b>12,75</b>	

<b>День 11 - ый</b>														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Омлет натуральный	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 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 (банан)	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 высший 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.
<b>Итого:</b>	<b>575,00</b>	<b>22,99</b>	<b>27,19</b>	<b>65,70</b>	<b>613,76</b>	<b>0,23</b>	<b>12,55</b>	<b>396,07</b>	<b>2,52</b>	<b>308,83</b>	<b>399,63</b>	<b>53,95</b>	<b>7,95</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза к/с (доп.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
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	4,67	8,37	8,43	133,32	0,06	12,88	18,76	1,96	58,32	68,20	21,77	0,93	№88 сб шк 2017
Пшеница 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 шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>835,00</b>	<b>30,44</b>	<b>31,18</b>	<b>124,33</b>	<b>906,27</b>	<b>0,28</b>	<b>116,60</b>	<b>74,95</b>	<b>4,50</b>	<b>153,29</b>	<b>364,56</b>	<b>85,16</b>	<b>5,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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



<b>Итого:</b>	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	
<b>ИТОГО за 11 дней</b>	1610,00	54,43	58,36	210,23	1604,83	0,53	133,15	471,02	7,22	476,11	778,19	147,10	16,60	

**День 12 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 №173 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
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	
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	
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	
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	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,25</b>	<b>17,59</b>	<b>95,71</b>	<b>632,44</b>	<b>0,35</b>	<b>14,02</b>	<b>100,24</b>	<b>2,82</b>	<b>283,71</b>	<b>362,09</b>	<b>96,90</b>	<b>5,51</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/22	7,23	6,25	15,20	158,54	0,10	4,71	21,24	1,44	31,45	103,47	27,36	1,28	№108,105 сб шк 2017
Тефтели 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	№280сб шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	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
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 стр 144 табл. 6 Дели 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 134 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,
<b>Итого:</b>	<b>852,00</b>	<b>34,64</b>	<b>19,39</b>	<b>131,34</b>	<b>851,60</b>	<b>0,55</b>	<b>15,04</b>	<b>55,37</b>	<b>3,97</b>	<b>138,72</b>	<b>565,54</b>	<b>234,30</b>	<b>12,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1662,00</b>	<b>56,69</b>	<b>41,98</b>	<b>236,64</b>	<b>1591,04</b>	<b>0,94</b>	<b>29,12</b>	<b>191,61</b>	<b>6,79</b>	<b>645,62</b>	<b>1093,23</b>	<b>356,40</b>	<b>18,33</b>	

**День 13- ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 сливочным	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
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 стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Батон высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>16,32</b>	<b>18,00</b>	<b>93,58</b>	<b>632,90</b>	<b>0,20</b>	<b>13,53</b>	<b>81,32</b>	<b>1,87</b>	<b>216,46</b>	<b>257,06</b>	<b>66,21</b>	<b>5,45</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ОБЕД</b>														
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
Суп картофельный с горохом с мясом говядины	200/10	7,19	5,65	16,59	163,08	0,24	5,88	0,00	2,48	43,96	111,02	38,54	2,28	№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 Дели Плюс

Слеб 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,55</b>	<b>23,40</b>	<b>113,85</b>	<b>809,77</b>	<b>0,69</b>	<b>45,53</b>	<b>35,64</b>	<b>8,59</b>	<b>186,02</b>	<b>499,08</b>	<b>168,58</b>	<b>7,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														№385 СБ шк 2017
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	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1635,00</b>	<b>52,67</b>	<b>46,40</b>	<b>217,03</b>	<b>1549,67</b>	<b>0,96</b>	<b>61,66</b>	<b>156,96</b>	<b>10,45</b>	<b>642,48</b>	<b>936,13</b>	<b>262,80</b>	<b>13,55</b>	

<b>День 14 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>23,22</b>	<b>24,68</b>	<b>85,15</b>	<b>655,20</b>	<b>0,28</b>	<b>14,57</b>	<b>229,40</b>	<b>2,37</b>	<b>460,45</b>	<b>447,45</b>	<b>70,82</b>	<b>5,52</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 куриными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	4,93	9,50	14,80	176,02	0,11	13,39	18,76	2,45	58,67	94,83	32,15	1,34	№95 сб шк 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
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 изюма (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	№348сб 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	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>27,42</b>	<b>28,18</b>	<b>117,01</b>	<b>815,47</b>	<b>0,41</b>	<b>23,10</b>	<b>33,13</b>	<b>6,33</b>	<b>147,10</b>	<b>411,84</b>	<b>107,59</b>	<b>7,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1655,00</b>	<b>51,65</b>	<b>52,86</b>	<b>222,36</b>	<b>1555,47</b>	<b>0,71</b>	<b>41,67</b>	<b>262,53</b>	<b>8,89</b>	<b>621,55</b>	<b>873,29</b>	<b>186,41</b>	<b>15,62</b>	

<b>День 15 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>14,74</b>	<b>15,36</b>	<b>85,77</b>	<b>556,86</b>	<b>0,25</b>	<b>12,86</b>	<b>142,60</b>	<b>6,86</b>	<b>404,62</b>	<b>536,74</b>	<b>77,90</b>	<b>6,47</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы 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 сб шк 2017

Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне с мясом 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	0,20	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>31,44</b>	<b>31,22</b>	<b>127,61</b>	<b>912,00</b>	<b>0,38</b>	<b>18,47</b>	<b>57,38</b>	<b>3,94</b>	<b>163,58</b>	<b>310,52</b>	<b>111,37</b>	<b>9,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 Дели Плюс 2012г,
Ряженка	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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>21,58</b>	<b>194,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1660,00</b>	<b>54,57</b>	<b>54,07</b>	<b>234,96</b>	<b>1663,31</b>	<b>0,67</b>	<b>31,93</b>	<b>227,98</b>	<b>10,80</b>	<b>816,20</b>	<b>1031,26</b>	<b>217,28</b>	<b>16,62</b>	

День 16 - ый														
Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,26</b>	<b>19,67</b>	<b>97,17</b>	<b>652,74</b>	<b>0,28</b>	<b>14,02</b>	<b>100,24</b>	<b>2,65</b>	<b>275,34</b>	<b>301,06</b>	<b>67,50</b>	<b>5,47</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
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 шк 2017 сб
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	№312 сб шк 2017
Компот из свежих яблок (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 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,
<b>Итого:</b>	<b>837</b>	<b>29,80</b>	<b>30,98</b>	<b>127,32</b>	<b>901,69</b>	<b>0,45</b>	<b>36,95</b>	<b>51,26</b>	<b>9,32</b>	<b>218,54</b>	<b>473,26</b>	<b>134,51</b>	<b>7,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1647,00</b>	<b>51,86</b>	<b>55,65</b>	<b>234,09</b>	<b>1661,43</b>	<b>0,81</b>	<b>53,57</b>	<b>191,50</b>	<b>11,97</b>	<b>733,88</b>	<b>954,32</b>	<b>230,01</b>	<b>13,33</b>	

День 17 - ый														
Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														

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 №210 сб 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,	
Эмлет натуральный	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		
Яй 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		
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		
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6		
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>23,07</b>	<b>24,89</b>	<b>75,61</b>	<b>634,80</b>	<b>0,25</b>	<b>13,03</b>	<b>404,07</b>	<b>2,52</b>	<b>352,90</b>	<b>432,34</b>	<b>57,79</b>	<b>7,66</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	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 куриными 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 сб	
Куриная 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 сб 2017 шк	
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 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,	
<b>Итого:</b>	<b>882</b>	<b>31,71</b>	<b>31,13</b>	<b>138,62</b>	<b>986,10</b>	<b>0,69</b>	<b>34,06</b>	<b>102,60</b>	<b>8,96</b>	<b>369,31</b>	<b>729,59</b>	<b>206,43</b>	<b>30,63</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1657,00</b>	<b>55,78</b>	<b>56,02</b>	<b>234,43</b>	<b>1705,70</b>	<b>0,96</b>	<b>51,10</b>	<b>506,67</b>	<b>11,68</b>	<b>736,21</b>	<b>1175,93</b>	<b>272,22</b>	<b>41,09</b>		

**День 18 - ый**

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 ТТК №7Д №382 сб шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
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	
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	
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	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>16,07</b>	<b>13,40</b>	<b>85,68</b>	<b>540,80</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>93,72</b>	<b>1,82</b>	<b>307,56</b>	<b>332,31</b>	<b>76,04</b>	<b>4,79</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
Суп гороховый с мясом говядины, с гречками	200/10/10	10,29	38,95	20,41	493,45	0,27	0,85	0,00	18,05	47,33	112,96	37,78	2,69	№119 сб 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 сб 2017 шк
Компот из изюма и яблок (сахар 8)	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	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>36,12</b>	<b>64,54</b>	<b>137,84</b>	<b>1260,47</b>	<b>0,54</b>	<b>17,65</b>	<b>0,00</b>	<b>23,80</b>	<b>118,74</b>	<b>498,34</b>	<b>139,92</b>	<b>9,58</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 сб 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	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,97</b>	<b>10,60</b>	<b>19,70</b>	<b>198,50</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>37,00</b>	<b>0,95</b>	<b>217,50</b>	<b>170,50</b>	<b>26,20</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1574</b>	<b>58,16</b>	<b>88,54</b>	<b>243,22</b>	<b>1999,77</b>	<b>0,89</b>	<b>33,36</b>	<b>130,72</b>	<b>26,57</b>	<b>643,81</b>	<b>1001,15</b>	<b>242,16</b>	<b>15,40</b>	

День 19 - ый	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
			белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
	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 сб 2017 шк
	Тудинг из творога со сгущённым 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 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	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
	Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>15,17</b>	<b>14,92</b>	<b>82,15</b>	<b>549,70</b>	<b>0,29</b>	<b>12,75</b>	<b>169,22</b>	<b>3,18</b>	<b>314,51</b>	<b>409,91</b>	<b>77,36</b>	<b>7,04</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	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	№71 сб шк 2017
	Борщ с капустой, с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	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 сб 2017 шк
	Бефстроганов из отварной говядины	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
	Каша гречневая рассыпчатая	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
	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 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
	<b>Итого:</b>	<b>842</b>	<b>32,34</b>	<b>30,13</b>	<b>127,75</b>	<b>931,54</b>	<b>0,47</b>	<b>19,47</b>	<b>39,70</b>	<b>4,54</b>	<b>170,24</b>	<b>564,83</b>	<b>233,49</b>	<b>13,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		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		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>245,20</b>	<b>201,40</b>	<b>33,00</b>	<b>0,48</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1672,00</b>	<b>55,15</b>	<b>52,87</b>	<b>232,14</b>	<b>1671,44</b>	<b>0,87</b>	<b>34,82</b>	<b>248,92</b>	<b>9,02</b>	<b>729,96</b>	<b>1176,14</b>	<b>343,86</b>	<b>21,28</b>	

День 20- ый	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
			белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	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 сб шк 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 сб шк2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
	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 сб 2017 шк
	Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>21,26</b>	<b>23,08</b>	<b>82,45</b>	<b>648,27</b>	<b>0,30</b>	<b>14,02</b>	<b>191,10</b>	<b>2,50</b>	<b>293,76</b>	<b>400,23</b>	<b>73,25</b>	<b>6,47</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Огурцы соленые (доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№ 21 сб 2017 шк
	Суп крестьянский с пшенной крупой с куриными фрикадельками	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	№98 сб 2017 шк
	Запеканка картофельная с мясом	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
	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 сб 2017 шк
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
	Хлеб пшеничный	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 Дели Плюс 2012г,
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>31,37</b>	<b>32,63</b>	<b>127,81</b>	<b>898,26</b>	<b>0,55</b>	<b>16,90</b>	<b>8,70</b>	<b>8,43</b>	<b>144,17</b>	<b>573,07</b>	<b>207,17</b>	<b>9,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>															

Иктар 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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1556,00</b>	<b>53,62</b>	<b>55,71</b>	<b>230,46</b>	<b>1631,33</b>	<b>0,88</b>	<b>34,92</b>	<b>199,80</b>	<b>11,13</b>	<b>451,92</b>	<b>987,29</b>	<b>288,42</b>	<b>19,08</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>610,00</b>	<b>17,94</b>	<b>19,71</b>	<b>91,82</b>	<b>632,70</b>	<b>0,30</b>	<b>14,97</b>	<b>156,52</b>	<b>5,94</b>	<b>338,41</b>	<b>600,19</b>	<b>114,97</b>	<b>7,81</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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
Суп картофельный с фасолью,с мясом птицы	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
Гуляш из 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 сб шк 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб шк 2017
Компот из изюма (сахар 8)	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	№348сб шк 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	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г,
<b>ВСЕГО:</b>	<b>823,00</b>	<b>31,81</b>	<b>33,10</b>	<b>127,50</b>	<b>914,90</b>	<b>0,40</b>	<b>13,73</b>	<b>5,82</b>	<b>7,12</b>	<b>139,02</b>	<b>467,23</b>	<b>113,24</b>	<b>8,86</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,036</b>	<b>0,063</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>	
<b>ИТОГО за 21 день</b>	<b>1633,00</b>	<b>55,55</b>	<b>57,81</b>	<b>228,92</b>	<b>1654,60</b>	<b>0,73</b>	<b>28,77</b>	<b>198,34</b>	<b>13,06</b>	<b>700,62</b>	<b>1233,02</b>	<b>253,41</b>	<b>16,85</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ</b>	<b>34161</b>	<b>1135,956</b>	<b>1187,653</b>	<b>4766,358</b>	<b>34701,92944</b>	<b>16,956788</b>	<b>1198,697</b>	<b>5168,562739</b>	<b>257,05877</b>	<b>14268,557</b>	<b>21470,227</b>	<b>5168,8979</b>	<b>360,67415</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>1627</b>	<b>54,09</b>	<b>56,55</b>	<b>226,97</b>	<b>1652,47</b>	<b>0,81</b>	<b>57,08</b>	<b>246,12</b>	<b>12,24</b>	<b>679,46</b>	<b>1022,39</b>	<b>246,14</b>	<b>17,17</b>	

День 1 - ый														
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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,10	18,99	210,00	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№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	0,036	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	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>17,49</b>	<b>19,23</b>	<b>83,96</b>	<b>605,70</b>	<b>0,33</b>	<b>13,84</b>	<b>86,00</b>	<b>1,86</b>	<b>236,72</b>	<b>299,43</b>	<b>81,00</b>	<b>6,14</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб шк 2017
ПЦи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,17	10,53	8,34	163,59	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88,105 сб 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	30,10	24,71	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102			0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>952,00</b>	<b>35,71</b>	<b>38,64</b>	<b>146,54</b>	<b>1037,60</b>	<b>0,46</b>	<b>56,57</b>	<b>59,18</b>	<b>9,83</b>	<b>196,87</b>	<b>499,43</b>	<b>146,23</b>	<b>13,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>8,39</b>	<b>8,29</b>	<b>35,19</b>	<b>249,45</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>249,10</b>	<b>209,40</b>	<b>38,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1802,00</b>	<b>61,59</b>	<b>66,16</b>	<b>265,69</b>	<b>1892,75</b>	<b>0,92</b>	<b>73,01</b>	<b>185,18</b>	<b>12,99</b>	<b>682,68</b>	<b>1008,26</b>	<b>265,73</b>	<b>20,00</b>	

День 2- ой														
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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша геркулесовая молочная 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 сб шк 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 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 высший 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 Дели Плюс 2012г
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,66</b>	<b>28,17</b>	<b>99,91</b>	<b>767,37</b>	<b>0,36</b>	<b>2,65</b>	<b>232,92</b>	<b>2,34</b>	<b>490,07</b>	<b>580,01</b>	<b>115,61</b>	<b>4,26</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,31	9,54	28,40	208,65	0,09	8,49	5,82	1,32	32,06	72,38	24,80	1,06	№101 сб шк 2017
Гуляш из 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 сб шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 сб шк 2017
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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>35,59</b>	<b>35,92</b>	<b>149,41</b>	<b>1033,81</b>	<b>0,41</b>	<b>20,13</b>	<b>5,82</b>	<b>6,96</b>	<b>151,88</b>	<b>465,57</b>	<b>125,24</b>	<b>9,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	1710,00	61,25	64,09	269,52	1885,98	0,79	26,79	238,74	9,50	655,95	1059,57	248,85	16,47	
---------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------	--

День 3 - ий Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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	№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 сб 2017 шк стр.184 табл.9 Дели +,2012г
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 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,07</b>	<b>18,71</b>	<b>87,51</b>	<b>665,60</b>	<b>0,31</b>	<b>72,93</b>	<b>223,84</b>	<b>3,42</b>	<b>433,38</b>	<b>553,21</b>	<b>93,23</b>	<b>4,88</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	5,28	9,50	14,09	168,77	0,10	8,64	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19	№96,сб 2017 шк
Рыба тушеная с овощами	100/10	12,38	14,53	11,30	225,41	0,05	3,80	26,82	2,56	139,07	222,19	54,03	0,92	№229 сб 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 сб
Напиток из шиповника (напиток из шиповника10)	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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>1042</b>	<b>32,35</b>	<b>33,49</b>	<b>145,68</b>	<b>1040,65</b>	<b>0,56</b>	<b>151,78</b>	<b>45,58</b>	<b>8,18</b>	<b>327,81</b>	<b>610,02</b>	<b>179,57</b>	<b>7,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		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		240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>245,20</b>	<b>201,40</b>	<b>33,00</b>	<b>0,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1922</b>	<b>58,06</b>	<b>60,01</b>	<b>255,43</b>	<b>1896,45</b>	<b>0,98</b>	<b>227,31</b>	<b>309,41</b>	<b>12,90</b>	<b>1006,39</b>	<b>1364,64</b>	<b>305,81</b>	<b>13,30</b>	

День 4 - ий Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша "Дружба" молочная	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком (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 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели
Батон высший 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	Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>20,08</b>	<b>21,82</b>	<b>100,29</b>	<b>674,12</b>	<b>0,28</b>	<b>14,46</b>	<b>127,78</b>	<b>1,90</b>	<b>457,56</b>	<b>418,79</b>	<b>84,39</b>	<b>4,71</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб шк 2017
Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/22	6,95	8,12	11,78	158,89	0,07	0,61	16,90	2,72	33,28	84,19	17,76	0,99	№113,105 шк 2017 сб



Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	15,01	21,81	44,85	337,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 шк 2017 сб
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 стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>32,58</b>	<b>31,33</b>	<b>133,91</b>	<b>865,44</b>	<b>0,37</b>	<b>50,13</b>	<b>61,15</b>	<b>6,19</b>	<b>162,99</b>	<b>431,36</b>	<b>123,59</b>	<b>9,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1792,00</b>	<b>58,46</b>	<b>58,15</b>	<b>243,80</b>	<b>1646,56</b>	<b>0,68</b>	<b>64,65</b>	<b>224,93</b>	<b>8,08</b>	<b>843,75</b>	<b>1015,75</b>	<b>233,18</b>	<b>14,75</b>	

День 5 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 сб 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 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Батон высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>25,47</b>	<b>28,65</b>	<b>89,31</b>	<b>704,63</b>	<b>0,29</b>	<b>13,01</b>	<b>480,76</b>	<b>2,95</b>	<b>227,66</b>	<b>437,99</b>	<b>94,52</b>	<b>6,52</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб 2017 шк
Суп картофельный с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	№97 шк 2017 сб
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	№ 234 шк 2017 сб
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 сб 2017 шк
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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,36</b>	<b>25,96</b>	<b>156,41</b>	<b>1012,11</b>	<b>0,50</b>	<b>23,51</b>	<b>9,40</b>	<b>14,40</b>	<b>205,96</b>	<b>521,19</b>	<b>158,75</b>	<b>9,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1770,00</b>	<b>60,83</b>	<b>54,61</b>	<b>265,92</b>	<b>1801,54</b>	<b>0,82</b>	<b>40,53</b>	<b>490,16</b>	<b>17,55</b>	<b>447,62</b>	<b>973,18</b>	<b>261,27</b>	<b>18,72</b>	

День 6 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	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	№174 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
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
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 высший 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,56</b>	<b>24,76</b>	<b>102,08</b>	<b>702,24</b>	<b>0,32</b>	<b>74,45</b>	<b>106,86</b>	<b>2,70</b>	<b>343,79</b>	<b>372,61</b>	<b>84,38</b>	<b>3,78</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы , со сметаной	250/10/10	4,19	8,34	9,54	137,65	0,08	10,65	15,82	2,45	49,01	71,78	23,68	0,98	№99 шк 2017 сб
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	№291 шк 2017 сб
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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>31,33</b>	<b>29,54</b>	<b>139,62</b>	<b>949,58</b>	<b>0,51</b>	<b>47,82</b>	<b>50,82</b>	<b>5,53</b>	<b>151,53</b>	<b>477,44</b>	<b>155,69</b>	<b>10,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1780,00</b>	<b>57,69</b>	<b>59,30</b>	<b>250,10</b>	<b>1753,82</b>	<b>0,87</b>	<b>122,87</b>	<b>185,68</b>	<b>8,23</b>	<b>743,32</b>	<b>1034,05</b>	<b>268,07</b>	<b>14,00</b>	

День 7 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 сб 2017 шк
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,89</b>	<b>21,29</b>	<b>99,60</b>	<b>669,20</b>	<b>0,37</b>	<b>14,87</b>	<b>225,80</b>	<b>10,93</b>	<b>602,35</b>	<b>935,48</b>	<b>133,90</b>	<b>8,56</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленые (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	250/11/10	11,24	49,47	23,63	610,64	0,33	1,06	2,20	22,53	59,02	131,97	45,77	3,16	№119,105 шк 2017 сб
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 шк 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	-40,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 сб 2017 шк
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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>944</b>	<b>43,13</b>	<b>78,85</b>	<b>158,44</b>	<b>1517,02</b>	<b>0,89</b>	<b>33,73</b>	<b>-18,77</b>	<b>36,48</b>	<b>176,40</b>	<b>605,70</b>	<b>188,48</b>	<b>11,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1779,00</b>	<b>68,82</b>	<b>105,14</b>	<b>267,64</b>	<b>2293,22</b>	<b>1,34</b>	<b>51,20</b>	<b>247,03</b>	<b>47,42</b>	<b>1018,75</b>	<b>1721,19</b>	<b>350,39</b>	<b>20,47</b>	

День 8 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб шк 2017
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

Софейный 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 сб
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 стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>24,70</b>	<b>27,23</b>	<b>90,21</b>	<b>721,60</b>	<b>0,34</b>	<b>14,26</b>	<b>194,80</b>	<b>2,66</b>	<b>329,85</b>	<b>454,80</b>	<b>84,33</b>	<b>7,05</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 сб 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой с куриными фрикадельками	250/22	4,48	7,83	7,84	121,57	0,05	10,10	8,76	2,35	46,00	56,48	17,35	0,82	№98 сб 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	43,88	419,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	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 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>31,13</b>	<b>25,79</b>	<b>129,35</b>	<b>958,95</b>	<b>0,59</b>	<b>38,24</b>	<b>54,66</b>	<b>8,22</b>	<b>203,21</b>	<b>449,75</b>	<b>137,87</b>	<b>10,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1797,00</b>	<b>56,82</b>	<b>53,02</b>	<b>239,76</b>	<b>1765,35</b>	<b>0,95</b>	<b>56,50</b>	<b>249,46</b>	<b>11,08</b>	<b>547,06</b>	<b>918,55</b>	<b>230,20</b>	<b>20,46</b>	

День 9 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша пшенная 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 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 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Батон высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>23,86</b>	<b>23,97</b>	<b>115,57</b>	<b>804,24</b>	<b>0,39</b>	<b>13,95</b>	<b>146,64</b>	<b>2,65</b>	<b>397,73</b>	<b>419,33</b>	<b>97,84</b>	<b>6,75</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы 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 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	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 сб шк 2017
Биточки 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	№234 сб шк 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 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 стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>34,31</b>	<b>38,31</b>	<b>148,76</b>	<b>1062,15</b>	<b>0,53</b>	<b>46,48</b>	<b>25,22</b>	<b>12,18</b>	<b>263,93</b>	<b>561,65</b>	<b>172,49</b>	<b>11,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 сб 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>162,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1870,00</b>	<b>63,97</b>	<b>67,28</b>	<b>272,33</b>	<b>1966,39</b>	<b>0,99</b>	<b>61,68</b>	<b>207,86</b>	<b>14,83</b>	<b>877,66</b>	<b>1142,99</b>	<b>295,53</b>	<b>18,29</b>	

День 10 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур

		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 сб 2017 шк
Тудинг из творога со сгущенным 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 сб 2017 шк
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
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 высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>610,00</b>	<b>16,54</b>	<b>19,27</b>	<b>85,51</b>	<b>543,63</b>	<b>0,34</b>	<b>14,26</b>	<b>206,18</b>	<b>2,76</b>	<b>500,09</b>	<b>583,68</b>	<b>93,85</b>	<b>5,93</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	250/10/10	5,10	16,90	17,49	229,10	0,10	8,47	10,00	2,43	39,23	85,74	28,04	1,18	№96 сб шк 2017
Бефстроганов из 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 шк 2017
Спагетти отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№203, СБ шк 2017
Компот из изюма и яблос (сахар 8)	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	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>ВСЕГО:</b>	<b>975,00</b>	<b>36,04</b>	<b>34,96</b>	<b>147,27</b>	<b>1034,66</b>	<b>0,42</b>	<b>18,84</b>	<b>46,90</b>	<b>5,57</b>	<b>160,22</b>	<b>447,12</b>	<b>116,91</b>	<b>8,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>1785,00</b>	<b>58,38</b>	<b>59,23</b>	<b>242,38</b>	<b>1685,29</b>	<b>0,84</b>	<b>35,70</b>	<b>293,08</b>	<b>8,34</b>	<b>900,32</b>	<b>1210,80</b>	<b>238,76</b>	<b>14,38</b>	

День 11 - ый														
Наименование блюдо 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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 сб шк 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,шк
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 высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>625,00</b>	<b>27,02</b>	<b>28,90</b>	<b>89,00</b>	<b>691,32</b>	<b>0,27</b>	<b>12,64</b>	<b>504,26</b>	<b>2,77</b>	<b>343,19</b>	<b>474,89</b>	<b>59,33</b>	<b>8,83</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза к/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 сб дошк 2016
ПЦи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	5,03	9,36	10,01	151,27	0,07	16,04	18,76	2,43	68,17	78,00	26,20	1,09	№88 сб шк 2017
Шницель куринный 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 сб дошк 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 сб шк 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 шк 2017 сб
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>ВСЕГО:</b>	<b>987,00</b>	<b>35,24</b>	<b>37,43</b>	<b>146,97</b>	<b>1073,76</b>	<b>0,33</b>	<b>121,72</b>	<b>92,56</b>	<b>5,33</b>	<b>177,14</b>	<b>438,99</b>	<b>100,48</b>	<b>6,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ИТОГО за 11 дней</b>	<b>1812,00</b>	<b>63,26</b>	<b>66,33</b>	<b>256,17</b>	<b>1849,88</b>	<b>0,62</b>	<b>138,36</b>	<b>596,81</b>	<b>8,30</b>	<b>534,33</b>	<b>927,88</b>	<b>167,80</b>	<b>18,53</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Саша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54	№173 сб 2017 шк
Элины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	№379 шк 2017 сб
Софейный 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	№338 сб 2017 шк
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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,95</b>	<b>22,37</b>	<b>102,88</b>	<b>670,58</b>	<b>0,38</b>	<b>14,16</b>	<b>102,46</b>	<b>2,90</b>	<b>305,79</b>	<b>396,89</b>	<b>107,53</b>	<b>5,77</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, мясными фрикадельками	250/22	7,95	7,17	18,96	187,39	0,12	5,86	25,45	1,77	38,13	117,91	32,43	1,52	№108 сб шк 2017
Тефтели из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280 сб шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	4,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>992,00</b>	<b>38,84</b>	<b>21,01</b>	<b>152,92</b>	<b>972,15</b>	<b>0,65</b>	<b>20,19</b>	<b>59,58</b>	<b>4,67</b>	<b>164,29</b>	<b>659,76</b>	<b>279,17</b>	<b>14,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1832,00</b>	<b>64,59</b>	<b>48,38</b>	<b>265,41</b>	<b>1749,73</b>	<b>1,07</b>	<b>34,41</b>	<b>198,04</b>	<b>7,56</b>	<b>693,28</b>	<b>1222,25</b>	<b>411,90</b>	<b>20,51</b>	

День 13-ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 сливочным	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 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 высший 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>19,92</b>	<b>21,73</b>	<b>99,86</b>	<b>673,25</b>	<b>0,20</b>	<b>13,63</b>	<b>82,80</b>	<b>1,88</b>	<b>229,29</b>	<b>272,50</b>	<b>69,86</b>	<b>5,51</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб шк 2017
Суп картофельный с горохом с мясом говядины	250/10	8,29	5,65	16,59	163,08	0,24	5,88	0,00	2,48	43,96	111,02	38,54	2,28	ТТК
Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	13,47	4,82	196,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84	№312 сб шк 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	№349 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	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>36,69</b>	<b>27,01</b>	<b>127,77</b>	<b>919,51</b>	<b>0,78</b>	<b>58,23</b>	<b>44,55</b>	<b>10,06</b>	<b>209,26</b>	<b>576,91</b>	<b>194,13</b>	<b>9,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	1805,00	62,41	53,74	237,23	1699,76	1,06	74,46	167,35	11,94	678,54	1029,41	291,99	14,75	
---------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--

<b>День 14 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№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 высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,65</b>	<b>26,42</b>	<b>93,24</b>	<b>698,57</b>	<b>0,30</b>	<b>14,86</b>	<b>233,90</b>	<b>2,47</b>	<b>493,29</b>	<b>476,25</b>	<b>75,89</b>	<b>5,63</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 сб шк 2017
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	5,35	9,50	14,80	176,02	0,11	13,39	18,76	2,45	58,67	94,83	32,15	1,34	№95 сб шк 2017
Котлеты "Аппетитные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сб шк 2017
Компот из изюма (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	№348сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>987</b>	<b>31,89</b>	<b>33,73</b>	<b>134,51</b>	<b>948,23</b>	<b>0,47</b>	<b>28,60</b>	<b>54,86</b>	<b>7,14</b>	<b>166,91</b>	<b>471,31</b>	<b>124,98</b>	<b>8,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1857</b>	<b>57,5457</b>	<b>60,1517</b>	<b>247,9442</b>	<b>1731,60</b>	<b>0,7882</b>	<b>47,4644</b>	<b>288,756</b>	<b>9,8064</b>	<b>674,1992</b>	<b>961,5633</b>	<b>208,8682</b>	<b>16,8838</b>	

<b>День 15 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 сб 2017 шк
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	0,04	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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,49</b>	<b>21,02</b>	<b>86,45</b>	<b>582,86</b>	<b>0,25</b>	<b>12,96</b>	<b>142,60</b>	<b>6,86</b>	<b>436,32</b>	<b>559,64</b>	<b>81,30</b>	<b>6,49</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,91	8,75	11,65	150,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113 сб шк 2017
Фрикассе из куриных грудок	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
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,43</b>	<b>35,00</b>	<b>147,15</b>	<b>1034,99</b>	<b>0,44</b>	<b>22,57</b>	<b>59,88</b>	<b>4,81</b>	<b>183,67</b>	<b>368,71</b>	<b>128,47</b>	<b>10,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														

Теченьс	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№386 шк 2017 сб
Яженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>8,39</b>	<b>8,29</b>	<b>33,985</b>	<b>244,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1815,00</b>	<b>60,31</b>	<b>64,31</b>	<b>267,59</b>	<b>1862,30</b>	<b>0,73</b>	<b>36,13</b>	<b>230,48</b>	<b>11,66</b>	<b>867,99</b>	<b>1112,35</b>	<b>237,78</b>	<b>17,61</b>	

<b>День 16 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 шк 2017 ТТК №656 от 28.04.2020
Каша кукурузная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	
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 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
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	
Батон высший 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	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>19,99</b>	<b>23,00</b>	<b>108,18</b>	<b>720,96</b>	<b>0,31</b>	<b>14,26</b>	<b>103,94</b>	<b>2,73</b>	<b>309,36</b>	<b>338,71</b>	<b>75,40</b>	<b>5,88</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 сб шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,53	14,43	19,88	232,00	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88 сб 2017 шк
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 шк 2017 сб
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 сб шк 2017
Компот из свежих яблок (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 стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
<b>Итого:</b>	<b>987</b>	<b>35,49</b>	<b>37,50</b>	<b>148,77</b>	<b>1067,00</b>	<b>0,54</b>	<b>46,55</b>	<b>52,20</b>	<b>11,33</b>	<b>259,20</b>	<b>557,06</b>	<b>162,06</b>	<b>9,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1847,00</b>	<b>61,28</b>	<b>65,50</b>	<b>266,55</b>	<b>1894,96</b>	<b>0,93</b>	<b>63,41</b>	<b>196,14</b>	<b>14,06</b>	<b>808,56</b>	<b>1075,78</b>	<b>265,46</b>	<b>15,28</b>	

<b>День 17 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 №210 сб 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
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	
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	
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	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>27,10</b>	<b>28,52</b>	<b>88,97</b>	<b>697,33</b>	<b>0,28</b>	<b>13,12</b>	<b>512,26</b>	<b>2,77</b>	<b>387,26</b>	<b>507,59</b>	<b>63,17</b>	<b>8,54</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №331
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/22	5,34	5,74	18,62	159,32	0,14	12,22	8,76	1,32	40,57	100,63	34,57	1,45	№97 шк 2017 сб

Куриная 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	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 с6 2017 шк
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 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>1012</b>	<b>33,73</b>	<b>36,31</b>	<b>160,43</b>	<b>1083,74</b>	<b>0,94</b>	<b>39,09</b>	<b>103,76</b>	<b>11,09</b>	<b>431,72</b>	<b>898,69</b>	<b>268,85</b>	<b>33,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1837</b>	<b>61,83</b>	<b>64,83</b>	<b>269,60</b>	<b>1865,87</b>	<b>1,24</b>	<b>56,21</b>	<b>616,01</b>	<b>14,06</b>	<b>832,99</b>	<b>1420,28</b>	<b>340,02</b>	<b>44,64</b>	

<b>День 18 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	№175 с6 2017 шк
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 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
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>20,10</b>	<b>17,69</b>	<b>100,92</b>	<b>640,62</b>	<b>0,29</b>	<b>14,64</b>	<b>100,68</b>	<b>1,84</b>	<b>334,00</b>	<b>363,35</b>	<b>83,48</b>	<b>4,95</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 гороховый с мясом говядины,с гренками	250/10/10	11,85	48,56	23,60	603,90	0,33	1,05	0,00	22,50	57,93	132,04	45,19	3,22	№119 с6 2017 шк
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 с6 2017 шк
Компот из изюма и яблок (сахар 8)	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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>39,41</b>	<b>37,74</b>	<b>161,17</b>	<b>1384,30</b>	<b>0,66</b>	<b>28,36</b>	<b>0,00</b>	<b>30,03</b>	<b>143,75</b>	<b>592,10</b>	<b>173,66</b>	<b>11,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	
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	№ 386 с6 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,97</b>	<b>10,6</b>	<b>19,7</b>	<b>198,5</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>37,00</b>	<b>0,95</b>	<b>217,50</b>	<b>170,50</b>	<b>26,20</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1775,00</b>	<b>65,48</b>	<b>66,03</b>	<b>281,79</b>	<b>2223,42</b>	<b>1,03</b>	<b>44,26</b>	<b>137,68</b>	<b>32,82</b>	<b>695,25</b>	<b>1125,95</b>	<b>283,34</b>	<b>17,69</b>	

<b>День 19 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 сгущённым 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 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 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 с6 2017 шк
Батон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,17</b>	<b>19,41</b>	<b>89,57</b>	<b>606,83</b>	<b>0,33</b>	<b>12,86</b>	<b>210,92</b>	<b>3,49</b>	<b>378,12</b>	<b>504,68</b>	<b>89,45</b>	<b>7,57</b>	



<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сб шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,56	13,70	11,48	196,05	0,06	11,23	22,80	2,63	70,32	96,78	31,49	1,66	№82 сб 2017 шк
Бефстроганов из отварной говядины	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 сб шк 2017
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
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>982</b>	<b>37,54</b>	<b>35,01</b>	<b>147,88</b>	<b>1062,45</b>	<b>0,56</b>	<b>25,60</b>	<b>39,70</b>	<b>5,39</b>	<b>199,09</b>	<b>655,52</b>	<b>278,52</b>	<b>15,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00		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		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>245,20</b>	<b>201,40</b>	<b>33,00</b>	<b>0,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1862</b>	<b>63,354</b>	<b>62,2369</b>	<b>259,686</b>	<b>1859,48</b>	<b>1,0041</b>	<b>41,0682</b>	<b>290,619</b>	<b>10,1794</b>	<b>822,40935</b>	<b>1361,598</b>	<b>400,9753</b>	<b>23,7411</b>	

<b>День 20- ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 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 сб шк 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 сб шк 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 сб
Фрукты свежие (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 сб 2017 шк
Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>24,70</b>	<b>27,23</b>	<b>90,21</b>	<b>721,40</b>	<b>0,34</b>	<b>14,26</b>	<b>194,80</b>	<b>2,67</b>	<b>329,85</b>	<b>454,80</b>	<b>84,33</b>	<b>7,05</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленые (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№ 21 сб 2017 шк
Суп крестьянский с пшенной крупой с куриными фрикадельками	250/22	5,21	8,53	33,26	233,78	0,05	10,10	8,70	2,35	45,93	56,33	17,33	0,82	№98 сб 2017 шк
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 сб 2017 шк
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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>36,92</b>	<b>38,42</b>	<b>153,23</b>	<b>1094,93</b>	<b>0,68</b>	<b>21,28</b>	<b>8,70</b>	<b>10,43</b>	<b>175,57</b>	<b>706,67</b>	<b>256,82</b>	<b>11,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	№389 сб 2017 шк
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1747,00</b>	<b>62,62</b>	<b>65,65</b>	<b>263,64</b>	<b>1901,13</b>	<b>1,04</b>	<b>39,54</b>	<b>203,50</b>	<b>13,30</b>	<b>519,42</b>	<b>1175,47</b>	<b>349,15</b>	<b>21,76</b>	

<b>День 21 - ый</b>														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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 сб шк 2017
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017, шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк

атон высший 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,
<b>Итого:</b>	<b>630,00</b>	<b>22,54</b>	<b>23,66</b>	<b>101,10</b>	<b>703,05</b>	<b>0,31</b>	<b>15,07</b>	<b>158,00</b>	<b>5,96</b>	<b>351,24</b>	<b>615,64</b>	<b>118,62</b>	<b>7,87</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 сб шк 2017
Суп картофельный с фасолью, с мясом птицы	250/10	7,46	7,20	18,17	159,45	0,16	6,05	5,82	2,53	55,64	154,38	40,33	1,99	№102 сб шк 2017
Суп из 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 сб шк 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 сб шк 2017
Утварные с маслом сливочным	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
Компот из изюма (сахар 8)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
<b>ВСЕГО:</b>	<b>965</b>	<b>38,75</b>	<b>41,14</b>	<b>136,37</b>	<b>1058,91</b>	<b>0,48</b>	<b>20,18</b>	<b>25,82</b>	<b>8,25</b>	<b>166,86</b>	<b>538,61</b>	<b>136,26</b>	<b>10,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 сб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,036</b>	<b>0,063</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>	№386 шк 2017 сб
<b>ИТОГО за 21 день</b>	<b>1795,00</b>	<b>67,08</b>	<b>69,80</b>	<b>247,07</b>	<b>1868,96</b>	<b>0,82</b>	<b>35,31</b>	<b>219,82</b>	<b>14,20</b>	<b>741,29</b>	<b>1319,85</b>	<b>280,08</b>	<b>18,21</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ</b>	<b>37991</b>	<b>1295,63</b>	<b>1333,95</b>	<b>5435,23</b>	<b>39094,45</b>	<b>19,51</b>	<b>1370,87</b>	<b>5776,72</b>	<b>298,80</b>	<b>15591,77</b>	<b>24181,35</b>	<b>5935,13</b>	<b>400,46</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>1809</b>	<b>61,70</b>	<b>63,52</b>	<b>258,82</b>	<b>1861,64</b>	<b>0,93</b>	<b>65,28</b>	<b>275,08</b>	<b>14,23</b>	<b>742,47</b>	<b>1151,49</b>	<b>282,63</b>	<b>19,07</b>	