

Утверждено
директор ООО «АБК-ТЭЙМЕНТ»
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
Руководитель управления образования
Терентьева Е. Д.

Примерное меню пришкольных лагерей 2023

День 1 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	564	13,62	17,38	82,71	540,75	0,28	13,55	77,50	1,83	202,55	253,79	69,10	5,84	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем, 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 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куринной грудкой	50/150	14,33	28,73	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	792,00	29,91	39,39	93,40	857,34	0,37	41,17	51,90	7,86	162,59	409,88	116,88	11,11	
ПОЛДНИК														
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 Деши Плюс 2012г.
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	230	8,39	7,49	22,78	199,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ВСЕГО:	1586,00	51,92	64,26	198,89	1597,54	0,78	57,32	169,40	10,99	614,24	873,07	224,48	17,63	

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с саром, 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 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 с6 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 с6 шк2017
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 с6 шк 2017
Батон высшего сорт.	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	530	23,23	24,88	82,95	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09	
ОБЕД														
Орushi свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крупой с маслом птицы	200/10	3,92	6,03	22,72	149,80	0,08	6,84	5,82	1,07	26,72	61,18	20,25	0,89	№101 с6 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 с6 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 с6 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 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.

Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	820	32,32	30,04	127,47	894,80	0,34	14,48	5,82	6,27	130,20	408,64	107,26	8,33	
Бисквит плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,2	84,8	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
ВСЕГО:	1550,00	56,55	54,92	230,62	1634,83	0,70	21,04	235,04	8,75	619,42	979,28	223,79	15,21	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 3 - пп														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Запеканка творожная с молоком стученным	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 с6 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 Десяи + 2012г.
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	610	15,27	16,40	83,13	549,80	0,28	72,80	178,34	3,13	350,87	448,40	81,44	4,47	
ОБЕД														
Орushi свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Рассольник Ленинградский с крупными 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 с6 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 с6 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 с6
Напиток из шиповника (напиток из шиповника 10)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 с6
Хлеб ржаной	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 Десяи 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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	862	27,24	27,34	120,21	854,10	0,45	139,30	44,41	6,85	287,74	499,08	144,08	6,51	
ПОЛДНИК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ВСЕГО:	1692,00	50,14	51,56	225,57	1594,10	0,83	214,70	262,75	11,28	892,81	1148,88	258,53	11,46	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 4 - пп														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Капша "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 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	609	18,10	19,26	87,05	632,30	0,26	14,27	120,82	1,88	431,12	387,75	76,95	4,55	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
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
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	782	27,21	25,66	112,22	772,89	0,27	33,77	45,65	4,16	128,80	370,01	99,22	8,57	
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
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
ВСЕГО:	1591,00	51,11	49,92	208,87	1512,19	0,57	48,10	202,47	6,04	783,13	923,35	201,37	13,30	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 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 молоком, с сахаром	150/40/10	1,08	1,96	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
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	560	21,44	24,30	81,05	642,10	0,26	12,93	372,57	2,70	193,30	362,74	89,14	5,64	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 сб 2017 шк
Суп картофельный с 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
Макаронные изделия из муки	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 Деши 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	840	30,61	21,97	139,27	889,89	0,43	18,39	8,46	12,31	173,59	449,35	133,98	7,99	
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
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1600,00	53,05	46,27	240,51	1616,79	0,71	35,32	381,03	15,21	380,89	826,08	231,12	16,43	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 сб 2017 шк
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020

День 6 - ый

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 2017
Дипло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	605	21,27	23,81	82,47	655,10	0,30	14,02	191,10	2,50	293,76	400,23	73,25	6,47	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 с6 2016 дошк
	Суп крестьянский с пшеницей крутой, с куриньями фрикадельками	200/22	4,19	6,84	6,62	0,04	8,12	8,76	1,89	38,82	49,76	14,51	0,71	№98 с6 2017 шк
	Фриге куриной Грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	10,92	35,10	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
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 Десяи 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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	782	27,40	21,99	107,97	783,08	0,45	28,10	50,46	6,21	166,43	368,57	108,95	8,67	
ПОЛДНИК	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
	Итого:	200	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ВСЕГО:	1587	49,66	45,80	210,64	1522,98	0,78	46,12	241,56	8,91	474,19	782,80	190,20	17,94

День 9-ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Вит.г	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал										
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 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	
	Винниг 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 высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.		
Итого:	660	21,12	21,72	109,87	768,94	0,37	13,83	144,84	2,64	384,16	401,20	93,08	6,62			
ОБЕД	Салат из свежесы 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 маслом пшеницы, 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	
	Виточки 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 плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяи 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 Десяи Плюс 2012г.	
	Итого:	850	29,35	30,95	127,48	894,08	0,46	39,19	24,28	9,85	222,78	482,89	145,07	9,81		
	ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 с6 2017 шк
		Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	

ИТОГО:	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	
--------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 10 - ый														
ЗАВТРАК														
Зутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Тунинг из творога со ступненным 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 (Яблоком)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	560,00	14,44	17,68	76,09	504,50	0,30	14,15	164,48	2,45	436,48	488,91	81,76	5,40	
ОБЕД														
Оуруды свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Расольник 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
Бифстеганов 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 яблок 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 Деся Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
ВСЕГО:	835,00	32,15	30,64	127,51	893,73	0,35	13,16	46,90	4,66	138,05	390,04	98,66	7,15	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
ИТОГО за 10 дней	1595,00	52,38	53,32	213,19	1505,23	0,73	29,91	251,38	7,11	814,54	1058,95	208,41	12,75	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 11 - ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
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 высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деся Плюс 2012г.
Итого:	575,00	22,99	27,19	65,70	613,76	0,23	12,55	396,07	2,52	308,83	399,63	53,95	7,95	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп.тариф)	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 куринными 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
Шницель куринный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 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 Деся 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 Деся Плюс 2012г.
ВСЕГО:	835,00	30,44	31,18	124,33	906,27	0,28	116,60	74,95	4,50	153,29	364,56	85,16	5,85	
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

Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за 11 дней	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 блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк №173 с6 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Делия 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	
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	
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 высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого:	610	16,25	17,59	95,71	632,44	0,35	14,02	100,24	2,82	283,71	362,09	96,90	5,51	
ОБЕД														
Огуры свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	21,24	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017 №108,105 с6 шк 2017
Султ картофеля с мясными фрикадельками	200/22	7,23	6,25	15,20	138,54	0,10	4,71	21,24	1,44	31,45	103,47	27,36	1,28	
Тертени из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280-с6 шк 2017 №171 с6 шк 2017 №389 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
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	
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
Итого:	852,00	34,64	19,39	131,34	851,60	0,55	15,04	55,37	3,97	138,72	565,54	234,30	12,65	
ПОЛДНИК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 с6
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого:	1662,00	56,69	41,98	236,64	1591,04	0,94	29,12	191,61	6,79	645,62	1093,23	356,40	18,33	

День 13- ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк №174 с6 шк 2017 №378 с6 шк 2017 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Делия Плюс 2012г.
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	
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 (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого:	595	16,32	18,00	93,58	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017 №102 с6 шк 2017
Султ картофеля с горохом с мясом	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	
Говядины	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 №312 с6 шк 2017 №349 с6 шк 2017
Рыба запеченная с луком	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	
Картофельное пюре	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	
Компот из сухофруктов (сахар 10)	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 Делия Плюс
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	

Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	840	30,55	23,40	113,85	809,77	0,69	45,53	35,64	8,59	186,02	499,08	168,58	7,89	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ВСЕГО:	1635,00	52,67	46,40	217,03	1549,67	0,96	61,66	156,96	10,45	642,48	936,13	262,80	13,55	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 14 - ый														
ЗАВТРАК														
Бульброд 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
Каши 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 с6 2017 шк
Дипло 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
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 с6 шк 2017
Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорта	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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	620	23,22	24,68	85,15	655,20	0,28	14,57	229,40	2,37	460,45	447,45	70,82	5,52	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 шк 2017
Рассольник Домашний с куринными 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 с6 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 с6 шк 2017
Компот из яблока (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	№348с6 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 Десяи 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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	835	27,42	28,18	117,01	815,47	0,41	23,10	33,13	6,33	147,10	411,84	107,59	7,30	
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 с6 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1655,00	51,65	52,86	222,36	1555,47	0,71	41,67	262,53	8,89	621,55	873,29	186,41	15,62	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 15 - ый														
ЗАВТРАК														
Бульброд 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
Сырки 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 с6 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 шк
Фрукты свежие (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	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 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	610	14,74	15,36	85,77	556,86	0,25	12,86	142,60	6,86	404,62	536,74	77,90	6,47	
ОБЕД														
Отруды 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 с6 шк 2017

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угледы	Ккал	Ккал									
Утеброрд 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	
Джект натуральной	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 с6 2017 шк	
Дай 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 2017 шк	
Друкты свежые (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	
Зитон 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 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	575	23,07	24,89	75,61	634,80	0,25	13,03	404,07	2,52	352,90	432,34	57,79	7,66		
Заплет из фасоли с кукурузой и соевыми стручками	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 №31	
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 с6	
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 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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	882	31,71	31,13	138,62	986,10	0,69	34,06	102,60	8,96	369,31	729,59	206,43	30,63		
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк	
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ВСЕГО:	1657,00	55,78	56,02	234,43	1705,70	0,96	51,10	506,67	11,68	736,21	1175,93	272,22	41,09		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угледы	Ккал	Ккал									
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк	
Каша "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №7Д	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017	
Фрукты свежые (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 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	594	16,07	13,40	85,68	540,80	0,27	14,45	93,72	1,82	307,56	332,31	76,04	4,79		
Помидоры свежые порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 с6 шк 2017	
Суп гороховый с мясом говядины, с гречихой	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 с6 шк 2017	
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 с6 2017 шк	
Компот из яблока 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 Деши 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 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	780	36,12	64,54	137,84	1260,47	0,54	17,65	0,00	23,80	118,74	498,34	139,92	9,58		
2 - ой ЗАВТРАК															
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86		
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	
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04		
ВСЕГО:	1574	58,16	88,54	243,22	1999,77	0,89	33,36	130,72	26,57	643,81	1001,15	242,16	15,40		

День 18 - ый

Лектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1556,00	53,62	55,71	230,46	1531,33	0,88	34,92	199,80	11,13	451,92	987,29	288,42	19,08	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Свойник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
Завтрак														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
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 с6 шк 2017
Чай с сахаром с лимонном фруктах свежее (Яблоко)	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 с6 2017 шк
Батон высшего сорта	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
Итого:	610,00	17,94	19,71	91,82	632,70	0,30	14,97	156,52	5,94	338,41	600,19	114,97	7,81	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Обед														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 шк 2017
Суп картофельный с фасолью, с мясом	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 с6 шк 2017
Птица	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Гуляш из говядины	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017
Макаронные изделия (спагетти) отварные 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 с6 шк 2017
Компот из изюма (сахар 8)	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
ВСЕГО:	823,00	31,81	33,10	127,50	914,90	0,40	13,73	5,82	7,12	139,02	467,23	113,24	8,86	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кашка	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 с6
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
Итого за 21 день	1633,00	55,55	57,81	228,92	1654,60	0,73	28,77	198,34	13,06	700,62	1233,02	253,41	16,85	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	34161	1135,956	1187,653	4766,358	34701,92944	16,956788	1198,697	5168,562739	257,05877	14268,557	21470,227	5168,8979	360,67415	
Итого:	1627	54,09	56,55	226,97	1652,47	0,81	57,08	246,12	12,24	679,46	1022,39	246,14	17,17	
В среднем на 1 учащегося в день														

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд 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	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 с6 2017 шк
Ватон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	615	17,49	19,23	83,96	605,70	0,33	13,84	86,00	1,86	236,72	299,43	81,00	6,14	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 с6 шк 2017
Щи 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 с6 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 плодовых (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0	0	0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	952,00	35,71	38,64	146,54	1037,60	0,46	56,57	59,18	9,83	196,87	499,43	146,23	13,17	
ПОЛДНИК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№385 СБ шк 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ВСЕГО:	1802,00	61,59	66,16	265,69	1892,75	0,92	73,01	185,18	12,99	682,68	1008,26	265,73	20,00	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд с сармом, 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 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 с6 шк 2017
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,59	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 2017
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	0,00	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Ватон 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	550	24,66	28,17	99,91	767,37	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крупой с маслом	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 с6 шк 2017
Птицы	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Гуляш из говядины	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,73	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,00		0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 шк 2017
Комлот из сухофруктов (сахар 10)	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 Деши Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	960	35,59	35,92	149,41	1033,81	0,41	20,13	5,82	6,96	151,88	465,57	125,24	9,41	
ПОЛДНИК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Итого:	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	

Листь 1 - из 1

ВСЕГО:	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	
--------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------	--

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 3 - ий														
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
Запеканка творожная с молоком стученным	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
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 Деши +2012г
Батон вешний сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	660	18,07	18,71	87,51	665,60	0,31	72,93	223,84	3,42	433,38	553,21	93,23	4,88	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 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 (дол.тариф)	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 шиповника 10)	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 Деши 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	1042	32,35	33,49	145,68	1040,65	0,56	151,78	45,58	8,18	327,81	610,02	179,57	7,94	
ПОЛДНИК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ВСЕГО:	1922	58,06	60,01	255,43	1896,45	0,98	227,31	309,41	12,90	1006,39	1364,64	305,81	13,30	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 4 - ий														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
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
Батон вешний сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	650	20,08	21,82	100,29	674,12	0,28	14,46	127,78	1,90	457,56	418,79	84,39	4,71	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 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

Шоши гушевые 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 Деци
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 Деци
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г,
Итого:	942	32,58	31,33	133,91	865,44	0,37	50,13	61,15	6,19	162,99	431,36	123,59	9,86	№386 шк 2017 сб
ПОЛДНИК														
Калык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 сб
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
ВСЕГО:	1792,00	58,46	58,15	243,80	1646,56	0,68	64,65	224,93	8,08	843,75	1015,75	233,18	14,75	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 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
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	610	25,47	28,65	89,31	704,63	0,29	13,01	480,76	2,95	227,66	437,99	94,52	6,52	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 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 Деци 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 Деци Плюс 2012г,
Итого:	960	34,36	23,96	156,41	1012,11	0,50	23,51	9,40	14,40	205,96	521,19	158,75	9,41	
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
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1770,00	60,83	54,61	265,92	1801,54	0,82	40,53	490,16	17,55	447,62	973,18	261,27	18,72	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша гречневая 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
Влины 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	

Наименование биологических продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
Затон 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 Деся Плес 2012г.
Итого:	640	20,56	24,76	102,08	702,24	0,32	74,45	106,86	2,70	343,79	372,61	84,38	3,78	
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
Сул из овощей на крупном буллоне 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	№621 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	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деся Плес 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деся Плес 2012г.
Итого:	940	31,33	29,54	139,62	949,58	0,51	47,82	50,82	5,53	151,53	477,44	155,69	10,02	
ПОЛДНИК														
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
Итого:	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	
ВСЕГО:	1780,00	57,69	59,30	250,10	1753,82	0,87	122,87	185,68	8,23	743,32	1034,05	268,07	14,00	

День 7 - ой

Наименование биологических продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
Завтрак	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
Бутерброд с сыром, с маслом	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,38	475,79	51,74	1,28	№219 сб 2017 шк
Сырники творожные	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
Чай с сахаром с лимонном	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
Фрукты свежие (яблока)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деся Плес 2012г.
Батон высший сорт	635	19,89	21,29	99,60	669,20	0,37	14,87	225,80	10,93	602,35	935,48	133,90	8,56	
Итого:	635	19,89	21,29	99,60	669,20	0,37	14,87	225,80	10,93	602,35	935,48	133,90	8,56	
Обед	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	2,20	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 сб шк 2017
Орुрия соленья (доп гарнир)	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
Сул гороховый с мясными фрикадельками и гречками	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
Колбаса из говядины с маслом сливочным	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
Картофель запеченный дольки	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
Компот из сухофруктов (сахар 10)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деся Плес 2012г.
Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деся Плес 2012г.
Хлеб пшеничный	944	43,13	78,85	158,44	1517,02	0,89	33,73	-18,77	36,48	176,40	605,70	188,48	11,71	
Итого:	944	43,13	78,85	158,44	1517,02	0,89	33,73	-18,77	36,48	176,40	605,70	188,48	11,71	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 сб шк 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ВСЕГО:	1779,00	68,82	105,14	267,64	2293,22	1,34	51,20	247,03	47,42	1018,75	1721,19	350,39	20,47	

День 8 - ой

Наименование биологических продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
Завтрак	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Бутерброд с маслом	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
Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 2017

Софреиный 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 стр 134 табл. 6 Деши
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	Плюс 2012г.
Итого:	655	24,70	27,23	90,21	721,60	0,34	14,26	194,80	2,66	329,85	454,80	84,33	7,05	№10 с6 2016 дошк №98 с6 2017 шк ТТК
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	№342 с6 2017 шк
Суп крестьянский с пшенной крупой с крупами фриказельками	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	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
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	№342 с6 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	стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши 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	Плюс 2012г.
Итого:	942	31,13	25,79	129,35	958,95	0,59	38,24	54,66	8,22	203,21	449,75	137,87	10,61	№389 с6 2017 шк
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 с6 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1797,00	56,82	53,02	239,76	1765,35	0,95	56,50	249,46	11,08	547,06	918,55	230,20	20,46	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										

ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
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 с6 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020
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	№378 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	№338 с6 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 Деши Плюс 2012г.
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого:	680	23,86	23,97	115,57	804,24	0,39	13,95	146,64	2,65	397,73	419,33	97,84	6,75	
ОБЕД														
Салат из свежих с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 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 с6 шк 2017
Виточка рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 с6 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	№512 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 стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши 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	
Итого:	990	34,31	38,31	148,76	1062,15	0,53	46,48	25,22	12,18	263,93	561,65	172,49	11,36	№ 386 с6 2017 шк
ПОЛДНИК														
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	
Итого:	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
ВСЕГО:	1870,00	63,97	67,28	272,33	1966,39	0,99	61,68	207,86	14,83	877,66	1142,99	295,53	18,29	

День 10-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Утробод 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
Дулинг на творога со стученным 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
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 с6 шк 2017
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	срп 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.
Итого:	610,00	16,54	19,27	85,51	543,63	0,34	14,26	206,18	2,76	500,09	583,68	93,85	5,93	
ОБЕД														
Оурупа свежине	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
Расолник 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 с6 шк 2017
Ведстроганов на 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 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 срп 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 134 табл. 6 Деци 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	
ВСЕГО:	975,00	36,04	34,96	147,27	1034,66	0,42	18,84	46,90	5,57	160,22	447,12	116,91	8,25	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за 10 дней	1785,00	58,38	59,23	242,38	1685,29	0,84	35,70	293,08	8,34	900,32	1210,80	238,76	14,38	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Утробод с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 с6 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	№276, 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 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	срп 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.
Итого:	625,00	27,02	28,90	89,00	691,32	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	
ОБЕД														
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 с6 дошк 2016
Шир из свежей капусты с картошкой, 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 с6 шк 2017
Пшеница куряный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 с6 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 с6 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 с6
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деци 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	срп 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г.
ВСЕГО:	987,00	35,24	37,43	146,97	1073,76	0,33	121,72	92,56	5,33	177,14	438,99	100,48	6,90	
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 с6 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за 11 дней	1812,00	63,26	66,33	256,17	1849,88	0,62	138,36	596,81	8,30	534,33	927,88	167,80	18,53	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Угтеррод с маслом Саша гергулсояв молочная злина с маслом сливочным софлейный напиток с молоком Фрукты свежие (Апельсин)	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
	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54	№173 с6 2017 шк
	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	№173 с6 2017 шк
	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 с6 2017 с6
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	640	19,95	22,37	102,88	670,58	0,38	14,16	102,46	2,90	305,79	396,89	107,53	5,77	
ОБЕД Огурцы свежие Суп картофельный с клецками, мясными фрикадельками Тфтели из говядины(без риса) в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая Нектар плодовой (разливной)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
	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 с6 шк 2017
	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	№280с6 шк 2017
	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 с6 шк 2017
	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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	20,19	59,58	0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	992,00	38,84	21,01	152,92	972,15	0,65	20,19	59,58	4,67	164,29	659,76	279,17	14,56	
ПОЛДНИК Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 с6
	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого:	1832,00	64,59	48,38	265,41	1749,73	1,07	34,41	198,04	7,56	693,28	1222,25	411,90	20,51	

День 13-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										
ЗАВТРАК Вутерфорд с маслом Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблоки)	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
	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 с6 шк 2017
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с6 шк 2017
	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
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Батон высшего сорт	615	19,92	21,73	99,86	673,25	0,20	13,63	82,80	1,88	229,29	272,50	69,86	5,51	
Итого:	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
ОБЕД Помидоры свежие порционно Суп картофельный с горохом с мясом говядины Рыба запеченная с луком Картофельное пюре Компот из сухофруктов (сахар 10)	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	№71 с6 шк 2017
	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	ТТК №312 с6 шк 2017
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	4,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№349 с6 шк 2017
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	58,23	44,55	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого:	990	36,69	27,01	127,77	919,51	0,78	58,23	44,55	10,06	209,26	576,91	194,13	9,04	
ПОЛДНИК 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 с6 шк 2017
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	

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	
---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--

День 14 - ый
Наименование блюд и продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
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 с6 2017 шк
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 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 с6 шк 2017
Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	670	24,65	26,42	93,24	698,57	0,30	14,86	233,90	2,47	493,29	476,25	75,89	5,63	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	18,76	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 с6 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 с6 шк 2017
Котлеты "Диетические"	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 с6 шк 2017
Комлот 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	№348 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	987	31,89	33,73	134,51	948,23	0,47	28,60	54,86	7,14	166,91	471,31	124,98	8,45	
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 с6 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ВСЕГО:	1857	57,5457	60,1517	247,9442	1731,60	0,7882	47,4644	288,756	9,8064	674,1992	961,5633	208,8682	16,8838	

День 15 - ый
Наименование блюд и продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
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 с6 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	10,06	11,76	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 с6 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	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	620	17,49	21,02	86,45	582,86	0,25	12,96	142,60	6,86	436,32	559,64	81,30	6,49	
ОБЕД														
Орushi свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
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 с6 шк 2017
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	4,00	0,00	0,20	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 шк 2017
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	960	34,43	35,00	147,15	1034,99	0,44	22,57	59,88	4,81	183,67	368,71	128,47	10,92	

ПОЛДНИК

Теченье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№386 шк 2017 с6
Эженка	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 с6
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
ВСЕГО:	1815,00	60,31	64,31	267,59	1862,30	0,73	36,13	230,48	11,66	867,99	1112,35	237,78	17,61	№386 шк 2017 с6

День 16 - ый
Наименование блюд и продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк №174 с6 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	№379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Винны 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 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми 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	№379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Батон вяпший 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	№379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Итого:	660	19,99	23,00	108,18	720,96	0,31	14,26	103,94	2,73	309,36	338,71	75,40	5,88	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 с6 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 с6 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 с6
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 с6 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 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г.
Итого:	987	35,49	37,50	148,77	1067,00	0,54	46,55	52,20	11,33	259,20	557,06	162,06	9,20	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ВСЕГО:	1847,00	61,28	65,50	266,55	1894,96	0,93	63,41	196,14	14,06	808,56	1075,78	265,46	15,28	

День 17 - ый
Наименование блюд и продуктов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк №210 с6 2017 шк №378 СБ шк 2017
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	№378 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	№338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
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 стр 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.
Батон вяпший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	Плюс 2012г.
Итого:	625	27,10	28,52	88,97	697,33	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соленьями	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 с6

Куринка 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 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	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0,66	12	0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	1012	33,73	36,31	160,43	1083,74	0,94	39,09	103,76	11,09	431,72	898,69	268,85	33,29	№389 сб 2017 шк
Полдник	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Всего:	1837	61,83	64,83	269,60	1865,87	1,24	56,21	616,01	14,06	832,99	1420,28	340,02	44,64	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 18 - нй														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша "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 сб 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 сб 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 сб 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	635	20,10	17,69	100,92	640,62	0,29	14,64	100,68	1,84	334,00	363,35	83,48	4,95	№71 сб шк 2017
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№119 сб 2017 шк
Суп гороховый с мясом говядины, с трезками	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 сб 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 сб 2017 шк
Компот из яблок 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	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,66	12,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	940	39,41	37,74	161,17	1384,30	0,66	28,36	0,00	30,03	143,75	592,10	173,66	11,71	Плюс 2012г,
ПОЛДНИК														
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	№376 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	№386 сб 2017 шк
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	№386 сб 2017 шк
Всего:	1775,00	65,48	66,03	281,79	2223,42	1,03	44,26	137,68	32,82	695,25	1125,95	283,34	17,69	№386 сб 2017 шк

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 19 - нй														
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
Пудинг 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
Ваниль 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 ст 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 высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	660	18,17	19,41	89,57	606,83	0,33	12,86	210,92	3,49	378,12	504,68	89,45	7,57	№386 сб 2017 шк

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ОБЕД														
Дурупа 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
Зорп с капустой, с картошкой с мясной 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
Бифстроганов 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	4,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 сб шк 2017
Настар 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	0,00	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	21,28	8,70	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	982	37,54	35,01	147,88	1062,45	0,56	25,60	39,70	5,39	199,09	655,52	278,52	15,69	
ПОЛДНИК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ шк 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ВСЕГО:	1862	63,354	62,2369	259,686	1859,48	1,0041	41,0682	290,619	10,1794	822,40935	1361,598	400,9753	23,7411	

День 20- ый

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша 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
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,30	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	12,00	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	0,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Вягон 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	655	24,70	27,23	90,21	721,40	0,34	14,26	194,80	2,67	329,85	454,80	84,33	7,05	
ОБЕД														
Огурцы соленые (доп.тарндр)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	8,70	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№ 21 сб 2017 шк
Суп крестьянский с пшеничной 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
Закуска 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	0,00	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	21,28	8,70	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	892	36,92	38,42	153,23	1094,93	0,68	4,00	0,00	0,20	175,57	706,67	256,82	11,90	
ПОЛДНИК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 сб 2017 шк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 шк
ВСЕГО:	1747,00	62,62	65,65	263,64	1901,13	1,04	39,54	203,50	13,30	519,42	1175,47	349,15	21,76	

День 21 - ый

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 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 (Яблоко)	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

