

Утверждаю

Директор ООО «АБК-Пэймент»

Рахматуллин Р.Р.



Согласовано

Руководитель _____

Примерное меню пришкольных лагерей 2025

День 1 - ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 ук
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	297,00	0,07	0,82	32,69	0,31	118,09	130,59	27,09	1,46	№174 еб ук 2017
	Сырники творожные с молоком	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40	0,05	0,36	34,20	1,72	158,56	181,50	20,65	0,45	№219 еб 2017 ук
	Смузиным	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	№374 Сб ук 2017
	Чай с молоком, с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 еб 2017 ук
Фрукты свежие (яблоко)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2012г.	
Батон высшего сорт	Итого:	655	14,27	17,48	106,73	640,30	0,19	13,49	80,69	1,68	214,10	234,15	57,89	6,14	
2 - ой ЗАВТРАК															ср 136 табл. 6 Дзем Линос 2012г.
	Печенье	40	3,45	3,32	17,57	123,27	0,06	0,00	0,00	1,73	12,13	39,20	14,00	0,65	
	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 ук 2017
Итого:		240	9,25	8,32	27,17	230,27	0,14	2,60	40,00	1,73	252,13	219,20	42,00	0,85	
	Итого за завтрак:	895	23,52	25,80	133,90	870,57	0,33	16,09	120,69	3,40	466,24	453,35	99,89	6,99	
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 еб ук 2017
	Шн из свежей капусты с картофелем,со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№68,105 еб 2017 ук
	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	16,83	35,21	55,77	573,00	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25	ТТК
	Некстр пиловый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	ср 144 табл. 6 Дзем Линос
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,035	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
Итого:		890	28,22	42,86	140,41	995,77	0,43	56,01	39,10	9,53	174,48	429,07	135,10	12,01	
Вода питьевая ПУТ		500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:		2285	51,74	68,66	274,31	1866,34	0,75	72,10	159,79	12,33	640,72	882,42	234,99	19,01	

День 2-ой														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		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 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	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб шк 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 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 шкб 6 Дзем Пинос 2012г
Итого:	560	25,73	29,32	86,78	688,12	0,37	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	740	26,63	29,32	104,96	764,44	0,39	6,25	257,92	2,58	508,17	611,81	124,01	7,03	
ОБЕД														
Орellini 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 крутой на бульоне из индейки	250	4,15	5,59	18,61	118,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 сб шк 2017
Гуляш из отварной индейки	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95	0,09	2,74	37,10	0,51	37,21	113,17	20,54	2,63	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,81	2,98	38,34	207,36	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 сб шк 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 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 шкб 6 Дзем Пинос 2012г

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Деят. Плюс 2017г.
Итого:	930	32,96	33,64	142,35	996,36	0,44	21,71	37,10	4,52	157,01	386,69	115,62	8,30	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	59,60	62,96	247,31	1760,80	0,83	27,96	295,02	7,10	665,19	998,49	239,63	15,33	

День 3 - ий															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук №223 СБ 2017 ук ТТК №656 от 28.04.2020 №376 с6 2017 ук №338 с6 2017 ук стр 134 табл. 6 Деят. Плюс 2017г.	
	180/3	8,52	5,70	45,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50		
	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49		
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
Батон высшего сорт															
Итого:	623	16,26	20,55	111,57	692,31	0,23	13,10	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96		
2 - ой ЗАВТРАК															
	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 ук 2017
	Молоко кипяченное	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		
Итого за завтрак:	843	23,90	28,37	133,81	882,51	0,34	15,70	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44		
ОБЕД															
	Отруби 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 ук 2017
	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№66 с6 2017 ук
	Рыба тушеная с овощами	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 с6 2017 ук
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гварин)	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 ук 2017 с6
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 ук 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 Деят. Плюс 2017г.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деят. Плюс 2017г.
	Итого:	1021	32,98	33,76	142,87	998,52	0,52	150,86	37,86	7,44	307,34	556,03	164,14	7,20	
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	2364	56,88	62,13	276,69	1881,03	0,87	166,57	174,34	11,15	737,91	993,65	260,90	14,64		

День 4 -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										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	180/3	5,17	5,55	37,18	219,51	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТТК №Д
	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ук 2017 с6
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Плюс 2017г.
Итого:	573	29,97	32,75	105,98	835,31	0,25	2,63	184,44	1,72	516,79	511,88	81,64	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК														
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 с6
	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:	773	35,77	37,75	115,58	942,31	0,28	2,69	220,44	1,72	739,99	677,48	106,84	2,45	0,00
	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 ук 2017

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113,105 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18,64	24,98	61,85	496,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 шк 2017 с6
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк срп 144 троб. 6 Десяти Линос
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 троб. 2017- 2019 Десяти Линос
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	890	32,94	33,66	140,88	995,72	0,32	49,85	62,57	5,87	157,32	379,17	111,63	8,92	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2163	925,77	927,75	1005,58	1832,31	890,28	892,69	1110,44	891,72	1629,99	1567,48	996,84	892,45	

День 5 - 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	углеиды											
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк	
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,50	278,14	0,12	0,82	32,69	0,62	125,20	188,61	38,00	2,02	№173 с6 2017 шк
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 шк
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с6 шк 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	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 срп 134 троб. 6 Десяти Линос 2017с.
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
Итого:	650	22,67	29,86	102,51	766,27	0,29	13,62	242,97	2,37	272,76	405,06	76,87	8,02		
2 - ой ЗАВТРАК															
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
Итого за завтрак:	830	23,57	29,86	120,69	842,59	0,31	17,22	242,97	2,55	285,36	417,66	84,07	10,54		
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 шк	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 шк 2017 с6	
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 шк 2017 с6	
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	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 шк срп 144 троб. 6 Десяти Линос 2017с.	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 троб. 6 Десяти Линос 2017с.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
Итого:	946	32,96	33,64	151,71	999,23	0,46	20,27	31,60	11,37	193,47	484,66	142,76	8,64		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2276	56,53	63,50	272,40	1841,82	0,77	37,49	274,57	13,92	478,83	902,32	226,83	19,18		

День 6 - 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	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
	180/5	6,54	6,83	42,11	255,00	0,12	1,00	35,43	0,56	138,48	205,94	31,29	0,82	№182 с6 шк 2017
	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
	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
	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
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134-мнв. 6 Десят. Линос 2017г.
Батон высшего сорт	625	17,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14	
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	
2 - ой ЗАВТРАК														№386 шк 2017 с6
Яйца/яйца														

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	
Итого за завтрак:	825	23,78	30,39	114,01	824,25	0,37	15,24	158,99	2,66	581,65	598,62	107,59	5,34	
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 уч 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	5,06	10,05	19,51	187,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 уч 2017 сб
Плов из отарных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,88	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	256,67	67,42	2,33	№291 уч 2017 сб
Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 уч
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 деши Линос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 деши Линос 2017г
Итого:	890	32,94	33,65	140,87	997,60	0,48	47,18	45,00	5,17	139,87	438,14	146,77	9,05	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2215	56,72	64,04	254,88	1821,85	0,85	62,42	203,99	7,83	721,51	1036,76	254,36	14,39	

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									
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 уч
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,41	7,46	40,27	254,14	0,16	1,00	35,43	0,14	117,77	156,96	40,80	1,07	№182 сб 2017 уч
Сырники творожные с молоком тушеным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 сб уч 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 уч
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 деши Линос 2017г
Итого:	550	27,77	31,22	99,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 сб уч 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 завтрак:	750	33,57	36,22	109,34	899,04	0,48	6,06	242,91	7,11	712,70	949,55	158,21	6,12	
ОБЕД														
Оруды соевые (дон 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 уч 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и грибами	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119,105 уч 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 уч 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00		9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 сб 2017 уч
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб уч 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	ср 144 табл. 6 деши Линос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 деши Линос 2017г
Итого:	924	39,40	35,18	150,16	1069,72	0,79	38,56	21,23	16,41	161,15	576,88	180,93	10,58	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2174	72,97	71,39	259,49	1968,76	1,27	44,62	264,13	23,52	873,85	1526,43	339,14	16,70	

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									
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 уч
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80	0,11	0,94	37,28	0,51	127,40	175,66	34,09	1,68	№173 сб уч 2017
Ябло отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб уч 2017
Кефирный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 уч 2017 сб
Фрукты свежие (3бюлоки)	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 уч
Батон высшего сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	ср 134 табл. 6 деши Линос 2017г
Итого:	635	23,95	25,29	82,63	647,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	

2 - ой ЗАВТРАК															
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 ук	
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 завтрак:	835	24,95	25,29	102,83	732,75	0,33	18,24	222,28	2,55	329,28	437,36	81,99	9,33		
ОБЕД															
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 с6 2016 госук	
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 с6 2017 ук	
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	20,79	18,84	75,94	544,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 с6 2017 ук	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Ямал Плюс 2017г	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Ямал Плюс 2017г	
Итого:	900	35,51	38,07	150,78	1075,45	0,50	34,25	41,70	7,58	172,07	376,37	116,94	8,81		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2235	60,47	63,35	253,61	1808,20	0,82	52,49	263,98	10,13	501,34	813,73	198,93	18,14		

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
			вещества												
			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 гнк
Каши мянная молочная с маслом		200/5	5,78	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	37,14	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 С6 нк 2017
Сливочным		45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
Винный с маслом сливочным		150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 С6 нк 2017
Чай с молоком ,с сахаром		50	3,75	1,45	23,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Деян Пинос 2012г.
Батон высшего сорт		560	19,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,94	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34	
2 - ой ЗАВТРАК															
Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 с6 2017 гнк
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 за завтрак:		760	25,37	31,85	114,67	847,14	0,31	3,20	183,80	2,71	583,46	495,49	83,74	3,52	
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 нк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне,с мясом птицы,со сметаной		250/10/10	6,68	16,50	26,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 с6 нк 2017
Виточки рыбные		100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 нк 2017 с6
Картофельные торы		200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,50	115,46	37,00	1,35	№312 с6 нк 2017
Нектар плодовой (разливной)		180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 гнк
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деян Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деян Пинос 2012г.
Итого:		950	33,09	43,83	140,86	1039,57	0,50	46,08	25,22	11,91	257,63	538,75	165,59	10,58	
Вода питьевая ПЭТ		500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		2210	58,46	75,69	255,53	1886,71	0,81	49,27	209,02	14,63	841,09	1034,24	249,33	14,11	

Дети 10 - лет														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Скорректированный рацион
		белки	жиры	угле-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 пшенная молочная с маслом	180/4	6,40	6,74	40,26	247,54	0,16	1,00	31,43	0,13	117,53	156,66	40,80	1,07	№182 с6 2017 шк
сливочным														№222 с6 2017 шк
Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№382 с6 шк 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№338 с6 2017 шк
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	

Затон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
Итого:	679	27,03	30,59	129,84	904,24	0,38	15,48	158,38	2,21	401,47	483,98	101,58	5,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	879	32,83	35,59	139,44	1011,24	0,46	18,08	198,38	2,21	641,47	663,98	129,58	6,01	0,00
Остатки свежие														
ОБЕД														
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	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	№71,66 шк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	250/10	3,58	15,89	19,34	226,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	
Макaronные изделия (спагетти)	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
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	
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТРК срп 144 табл. 6 Делит 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	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2012г.
ВСЕГО:	945	33,10	33,75	140,24	998,71	0,39	18,79	46,90	5,27	154,04	402,71	107,85	7,51	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 10 дней	2324	65,93	69,34	279,68	2009,95	0,85	36,86	245,28	7,48	795,51	1066,68	237,42	13,53	

Исх. 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	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 ук
	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№1/3 сб 2017 ук
	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 сб 2017 ук
	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, ук
	Чай с сахаром	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
Батон высшего сорт														
Итого:	564	24,74	32,24	99,11	786,13	0,27	1,25	262,47	2,52	363,04	461,86	73,08	6,01	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200,00	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 ук
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 завтрак:	764	25,74	32,24	119,31	870,93	0,29	5,25	262,47	2,72	377,04	475,86	81,08	8,81	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (дол. лавиар)	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 доук 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/1/1/10	4,52	7,90	13,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 сб ук 2017
Шиницы куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 сб доук 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 ук 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 ук 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	срп 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	1007,80	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,04	92,79	6,28	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 11 дней	2220	59,06	68,01	260,53	1878,73	0,59	126,85	350,65	7,78	544,23	881,89	173,87	15,09	

[illegible]

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным														
Блины с маслом сливочным	180/4	7,09	7,94	40,75	262,97	0,15	0,82	28,69	0,49	127,41	200,04	60,70	1,50	№173 от 2017 г.
Кофейный напиток с молоком	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Фрукты свежие (Яблоки)	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 от 2017 г.
Батон высшего сорт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2017г.
Итого:	624	17,74	25,04	103,20	702,31	0,35	14,12	117,82	2,58	296,90	375,14	101,89	5,48	
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 от 2017 г.
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:	824	23,54	30,04	112,80	809,31	0,38	14,19	153,82	2,58	520,10	540,74	127,09	5,66	
ОБЕД														
Овурчи 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	№171 от 2017 г.
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	20,88	18,87	265,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 от 2017 г.
Тертые 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	№2806 от 2017 г.
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017 г.
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деши Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2017г.
Итого:	941	35,13	34,52	141,94	998,80	0,61	19,73	57,38	4,33	155,63	614,02	268,73	13,61	
Вода питьевая П/Т	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	2265	58,66	64,56	254,74	1808,11	1,00	33,92	211,20	6,91	675,72	1154,76	395,82	19,27	

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 рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.
	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52	№174 от 2017 г.
	Сырники творожные с молоком стученым	120/20	23,92	21,47	25,23	0,09	0,51	88,56	3,53	248,92	312,39	34,50	0,86	№219 от 2017 г.
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 г.
	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2017г.
Итого:	630	35,83	35,91	92,81	849,70	0,26	1,84	162,96	5,30	459,94	525,25	78,44	3,66	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.
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 завтрак:	830	41,632	40,91	102,406	956,7	0,3443	4,442	202,96	5,298	699,935	705,252	106,436	3,856	
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	№1 от 2017 г.
Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы	250/10	7,83	15,13	38,57	294,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	№102 от 2017 г.
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	ТТК
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 от 2017 г.
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от 2017 г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дени Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2017г.
Итого:	970	34,81	36,29	140,88	1007,58	0,75	58,42	50,37	9,86	208,43	548,89	187,09	8,50	
Вода питьевая П/Т	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2300	76,44	77,21	243,28	1964,28	1,09	62,86	253,33	15,15	908,37	1254,14	293,53	12,35	

День 14 -ый													
Наименование блюд и продуктов													
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептов

ВСЕГО:	2199	67,71	70,82	284,61	2044,89	0,73	23,90	195,03	8,16	740,11	963,20	247,66	14,67	
--------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--

День 16 - кд

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	Вутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 шк
	Каша кукурузная молочная с маслом	180/3	7,50	5,48	52,01	0,07	0,82	24,69	0,29	117,61	129,99	27,09	1,45	№174 еб шк 2017
	Сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 еб
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 еб 2017 шк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	623	18,03	22,91	113,88	733,05	0,26	14,08	115,85	2,39	286,33	304,12	68,05	5,43	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:		823	23,83	27,91	123,48	0,34	16,68	155,85	2,39	526,33	484,12	96,05	5,63	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 еб шк 2017
	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,43	10,84	20,34	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 еб 2017 шк
	Выпечка рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 шк 2017 еб
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 еб шк 2017
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 еб 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	срп 144 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	956	32,97	33,71	140,36	1009,22	0,51	46,08	41,60	10,95	244,88	522,33	155,04	8,46	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2279	56,80	61,62	263,83	1849,27	0,86	62,76	197,45	13,34	771,21	1006,44	251,09	14,09	

День 17 - кд

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	Вутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 еб 2017 шк
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/4	7,37	6,17	46,49	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№173 еб шк 2017
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 еб 2017 шк
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.
Итого:	564	25,82	33,22	101,02	807,17	0,28	1,73	270,47	2,52	407,12	494,56	76,92	5,73	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 еб 2017 шк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:		744	26,72	33,22	119,20	0,30	5,33	270,47	2,70	419,72	507,16	84,12	8,25	
ОБЕД	Салат из фисолы с кукурузой и соевыми отрупами	100	10,92	11,72	27,10	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №331
	Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№97 шк 2017 еб

Куринная 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 инв
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб инв 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Итого:	980	35,10	35,62	154,50	1114,12	0,90	39,10	100,82	10,89	422,06	870,69	261,61	32,74	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2224	61,83	68,84	273,69	1997,61	1,20	44,43	371,29	13,58	841,78	1377,85	345,72	40,98	

День 18 - 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										
ЗАВТРАК	Бульбурд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инв
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,18	7,00	37,21	232,71	0,09	0,82	32,69	0,12	113,73	31,90	0,71	ТТК №7Д
	Пудинг, творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	20,84	0,92	№222 сб 2017 инв
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	21,34	0,45	№382 сб инв 2017
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Итого:	560	25,33	30,11	115,03	833,01	0,27	3,30	159,64	1,95	378,46	447,38	81,88	2,82	
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	0,86	№1 сб 2017 инв
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	0,18	№ 346 сб 2017 инв
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	
Итого за завтрак:	760	31,30	40,71	134,73	1031,51	0,35	4,56	196,64	2,90	595,96	617,88	108,08	3,85	
ОБЕД	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб инв 2017
	Суп гороховый на мясном бульоне, с трюнками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 сб 2017 инв
	Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 сб 2017 инв
	Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	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	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Итого:	910	37,44	37,19	152,83	1063,17	0,55	33,14	0,00	9,91	127,22	540,36	163,14	10,35	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	66,74	77,90	287,56	2094,68	0,91	37,69	196,64	12,81	723,18	1158,23	271,22	14,21	

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										
ЗАВТРАК	Бульбурд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инв
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,02	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 СБ инв 2017
	Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сб 28.04.2020
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017 инв
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 инв
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Демент Пинос 2017г
Итого:	645	15,89	17,45	104,68	668,69	0,23	13,30	106,28	2,55	189,55	211,96	54,88	5,94	
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№1 сб 2017 инв
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ инв 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	
Итого за завтрак:	865	23,53	25,27	126,92	858,89	0,34	15,90	146,28	3,85	434,75	413,36	87,88	6,42	0

	ОБЕД													
Остатки 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 еб шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,56	16,25	19,17	222,61	0,06	10,83	14,38	2,45	63,59	72,15	28,61	1,37	№82 еб 2017 шк
Шницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 еб доух 2016
Капша Гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 еб шк 2017
Пектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 еб 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	срп 144 тгбга, 6 Делш Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 тгбга, 6 Делш Пинос 2012г.
Итого:	931	37,43	33,71	140,96	1002,48	0,54	25,45	54,18	4,67	198,50	587,17	263,36	13,76	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2296	60,95	58,98	267,88	1861,37	0,88	41,35	200,46	8,52	633,25	1000,54	351,24	20,18	

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	Срок годности		
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	рецептур	
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 гук	
	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб гук 2017	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб гук2017	
	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 гук 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 гук	
Ватон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.		
Итого:	645	24,47	27,80	82,00	684,95	0,32	14,26	219,80	2,39	331,55	461,00	82,93	7,06			
2 - ой ЗАВТРАК																
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 гук		
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№389 сб 2017 гук		
Итого за завтрак:		825	25,37	27,80	100,18	0,34	17,86	219,80	2,57	344,15	473,60	90,13	9,58			
ОБЕД																
Овощи соевые (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 гук		
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	250/11	3,68	6,21	29,17	217,82	0,05	9,93	2,20	2,37	38,24	56,42	17,72	0,75	№98 сб 2017 гук		
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 гук		
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 гук		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.		
Итого:	861	33,97	35,90	140,26	1035,67	0,65	21,12	2,20	10,21	162,98	685,26	251,11	11,33			
Вода питьевая ПТЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:	2186	59,33	63,70	240,44	1796,94	1,00	38,98	222,00	12,78	507,13	1158,86	341,24	20,91			

День 21 - ый

[illegible]

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 ук 2017 еб
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	№386 ук 2017 еб
Итого за завтрак:	770	39,06	39,36	103,96	922,45	0,33	3,48	238,28	7,14	707,60	934,13	151,07	5,62	
ОБЕД														
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 еб ук 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,12	5,35	31,14	163,25	0,16	5,81	0,00	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81	№102 еб ук 2017
Гулиш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 еб ук 2017
Макаронные изделия (спагетти)	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36	0,07	0,00	12,00	0,96	14,15	45,50	10,34	1,03	№202 еб ук 2017
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	№3486 ук 2017
Компот из яблок	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6. Деми Финкс 2017г.
Хлеб ржаной	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	ср 144 табл. 6. Деми Финкс 2017г.
Хлеб пшеничный														
ВСЕГО:	933	34,97	37,63	140,42	1006,21	0,45	19,94	12,00	7,88	156,12	500,11	128,13	9,47	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 21 день	2203	74,03	76,99	244,38	1928,66	0,78	23,43	250,28	15,02	863,71	1434,24	279,20	15,09	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	47053	2166,35	2280,12	6249,18	39692,10	907,84	1985,83	5951,67	1123,39	15738,66	23147,53	6394,24	1240,55	
В среднем на 1 учащегося в день	2241	103,16	108,58	297,58	1890,10	43,23	94,56	283,41	53,49	749,46	1102,26	304,49	59,07	