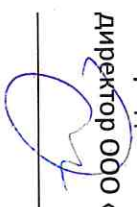


Утверждаю  
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова Э.Р.



Согласовано  
Руководитель

\_\_\_\_\_

## Примерное меню пришкольных лагерей 2025

Центь 1 - кыт														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угл-ды										
ЗАВТРАК														
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 ук
Каша кукурузная молочная с маслом	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	№17а с6 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 с6 2017 ук
Стушенным	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 Сб ук 2017
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 с6 2017 ук
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	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г
Батон высшего сорт	655	27,05	26,24	125,34	844,70	0,24	13,85	114,89	3,39	372,66	415,65	78,54	6,59	
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
Пи из свежей капусты с картофелем,со	250/10	6,99	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 с6 2017ук
Сметаной	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
Жаркое по - домашнему с куриной	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
Несквr плодовый (разливной)	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 2012г
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г
Хлеб пшеничный	890	32,92	42,86	140,41	995,77	0,43	56,01	39,10	9,53	174,48	429,07	135,10	12,01	
Итого:	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	
Вода питьевая ПЭТ	2045	59,97	69,10	265,75	1840,47	0,66	69,86	153,99	12,92	547,15	844,72	213,64	18,60	
ВСЕГО:														

День 2-ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,28	6,20	58,58	233,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 ук 2017
сливочным	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 с6 ук2017
Яйцо отварное	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 ук 2017
Какао с молоком	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г
Батон высший сорт	560	25,73	29,32	107,78	718,12	0,37	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51	
ОБЕД														
Остатки свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 ук 2017
Суп картофельный с крупой 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 с6 ук 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 с6 ук 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 с6 ук 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г
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:	1990	58,70	62,96	250,13	1714,48	0,81	24,36	295,02	6,92	652,59	985,89	232,43	12,81	



Таблица 3 - ий														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
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 с6 2017 ук
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№223 с6 2017 ук
Блины с маслом 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 с6 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 ук
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	№336 с6 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	с6 134 табл. 6 Денг Пинос 2012г.
Итого:	623	23,56	24,48	111,57	712,31	0,23	13,10	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96	
ОБЕД														
Острые 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
Расоляник 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.гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 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	с6 144 табл. 6 Денг 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	с6 134 табл. 6 Денг Пинос 2012г.
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	
ВСЕГО:	2144	56,54	58,24	254,45	1710,83	0,76	163,96	134,34	9,85	492,71	792,25	227,90	14,16	

День 4 -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
	180/3	5,17	5,55	37,18	219,51	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТРК №7Д
	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 сб
	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 сб
	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 Денм Плюс 2012г.
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	
ОБЕД	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб ук 2017
	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 ук 2017 сб
	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 ук 2017 сб
	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 ук
	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 Денм 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	ср 134 табл. 6 Денм Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	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	
Итого:	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	
Вода питьевая ПЭТ														
ВСЕГО:	1963	62,91	66,41	246,86	1831,03	0,57	52,48	247,01	7,59	674,11	891,05	193,27	11,20	

[illegible]



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
Каши полубитая 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
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	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>23,67</b>	<b>29,86</b>	<b>102,51</b>	<b>766,27</b>	<b>0,29</b>	<b>13,62</b>	<b>242,97</b>	<b>2,37</b>	<b>272,76</b>	<b>405,06</b>	<b>76,87</b>	<b>8,02</b>	
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 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 минтай	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
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,55	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деят Планс 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 Планс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>946</b>	<b>32,96</b>	<b>33,64</b>	<b>151,71</b>	<b>999,23</b>	<b>0,46</b>	<b>20,27</b>	<b>31,60</b>	<b>11,37</b>	<b>193,47</b>	<b>484,66</b>	<b>142,76</b>	<b>8,64</b>	
Блюда питания 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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2096</b>	<b>56,63</b>	<b>63,50</b>	<b>254,22</b>	<b>1765,50</b>	<b>0,75</b>	<b>33,89</b>	<b>274,57</b>	<b>13,74</b>	<b>466,23</b>	<b>889,72</b>	<b>219,63</b>	<b>16,66</b>	

### День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	-Органик ресурсы	
		Белки	жиры	угл-ды											Калл
ЗАВТРАК	Вутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 ук,
	Капша жгнечная молочная с маслом сливочным	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 сд ук 2017
	Блинны с маслом 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
	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 сд ук 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 сд 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Делам Линос 2012г.	
Итого:	625	23,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14		
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 сд ук 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 ук 2017 сд
	Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	226,67	67,42	2,33	№291 ук 2017 сд
	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 сд 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	стр 144 табл. 6 Делам Линос 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 Делам Линос 2012г.	
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:	2015	56,92	59,04	246,48	1719,85	0,81	61,82	175,99	7,83	473,51	852,76	226,36	14,19		

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сроки реализации
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с сыром с маслом	30/5/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	М3 сб 2017 инк
Капша пшеничная 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	М182 сб 2017 инк
Сырники творожные с молоком густым	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	М219 Сб инк 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,лик срп 134 табл. 6 Делит Линос 2012г.
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	
Итого:	550	27,77	31,22	100,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92	
ОБЕД														
Остатки соленья (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ инк 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 инк 2017 с6
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 инк 2017 с6
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	9,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 с6 2017 инк
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 с6 инк 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 Делит Линос 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 Делит Линос 2012г.
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 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	
ВСЕГО:	1974	67,17	66,39	250,90	1861,76	1,19	42,02	224,13	23,52	633,85	1346,43	311,14	16,50	

День 8 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инк
Каши 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 с6 инк 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 с6 инк 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инк 2017 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 инк
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	срп 134 табл. 6 Делит Линос 2012г.
Итого:	635	23,95	25,29	102,63	711,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 с6 2016 доинк
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 инк
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 инк
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 Делит Линос 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 Делит Линос 2012г.
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 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	
ВСЕГО:	2035	59,47	63,35	253,41	1787,40	0,80	48,49	263,98	9,93	487,34	799,73	190,93	15,34	

День 9- ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 инк
Каши манная молочная с маслом сливочным	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 СБ инк 2017
Винный с маслом 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 сг 28.04.2020
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ инк 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	срп 134 табл. 6 Делит Линос 2012г.
Итого:	560	23,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,93	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34	
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 инк 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 инк 2017



Биточки 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 инк 2017 6б
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 6б инк 2017
Нестар 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 6б 2017 инк
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 Денис 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 Денис 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	
ВСЕГО:	2010	56,66	70,69	247,53	1786,71	0,74	48,01	173,02	14,63	625,09	872,24	224,13	13,93	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	Вутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 6б 2017 инк
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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 6б 2017 инк
	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	№222 6б 2017 инк
	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 6б инк 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	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 6б 2017 инк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Денис Пинос 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		
ОБЕД	Остуды 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 6б инк 2017
	Расходник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	3,58	15,89	19,34	236,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№96 6б инк 2017
	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ инк 2017
	Макаронные изделия (спагетти)	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 6б инк 2017
	Отварные с маслом сливочным	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
	Компот из изюма и 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	срп 144 табл. 6 Денис Пинос 2017г.
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Денис Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный															
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	2124	60,13	64,34	270,08	1902,95	0,77	34,26	205,28	7,48	555,51	886,68	209,42	13,33		

День 11 - ый

Сборник рецептов														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		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 6б 2017 инк
	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	№173 6б 2017 инк
	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 6б 2017 инк
	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 инк
	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 Денис Пинос 2012г.
Итого:	564	24,74	32,24	100,11	786,13	0,27	1,25	262,47	2,52	363,04	461,86	73,08	6,01	
ОБЕД	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 6б допк 2016
	250/11/10	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 6б инк 2017
	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 6б допк 2016
Напиток из шиповника	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 6б инк 2017
	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 инк 2017 6б



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 Десяти Линос 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 144 табл. 6 Десяти Линос 2012г.
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	2020	58,06	68,01	241,33	1793,93	0,56	122,85	350,65	7,58	530,23	867,89	165,87	12,29	

День 12 -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	Бульбурд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 инс	
	Каша геркулесовая молочная 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 еб 2017 инс	
	Блины с маслом 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 26.04.2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инс 2017 еб	
	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 еб 2017 инс	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Десяти Линос 2012г.		
Итого:	624	23,61	25,36	102,62	712,22	0,35	14,17	119,85	2,59	296,13	374,16	101,66	5,47			
ОБЕД	Оруды 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 еб инс 2017	
	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 еб инс 2017	
	Тедфени 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	№280еб инс 2017	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 еб инс 2017	
	Нектар плодовых (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 еб 2017 инс	
	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 Десяти Линос 2012г.	
	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 Десяти Линос 2012г.	
	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 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:	2065	58,74	59,89	244,56	1711,02	0,96	33,90	177,23	6,92	451,76	988,18	370,39	19,09		

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	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 инс №174 еб инс 2017 №219 Сб инс 2017 №378 Сб инс 2017 ср 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52		
	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40	0,09	0,51	88,56	3,53	248,92	312,39	34,50	0,86		
	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		
	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:	630	35,83	35,91	102,81	849,70	0,26	1,84	162,96	5,30	459,94	525,25	78,44	3,66		
ОБЕД	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 еб инс 2017 №102 еб инс 2017 ТТК №312 еб инс 2017 №349 еб инс 2017 ср 144 табл. 6 Десяти Плюс ср 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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:	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 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:	2100	70,64	72,21	243,69	1857,28	1,01	60,26	213,33	15,15	668,37	1074,14	265,53		12,15



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	Содерж. патирп
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 инк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/4	4,33	5,88	37,14	219,26	0,05	1,00	31,43	0,13	110,67	117,03	25,82	0,42	№174 с6 инк 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 с6 инк 2017
Какао с молоком	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 инк 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 инк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	сгп 134 тгдл, 6 Длени Пинос 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>639</b>	<b>23,77</b>	<b>28,90</b>	<b>100,82</b>	<b>717,71</b>	<b>0,25</b>	<b>-14,70</b>	<b>252,33</b>	<b>1,86</b>	<b>473,09</b>	<b>482,79</b>	<b>80,01</b>	<b>5,60</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 с6 инк 2017
Расоляник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	7,85	9,76	29,93	268,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№95 с6 инк 2017
Котлеты "Аппетитные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 с6 инк 2017
Компот из яблок	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 инк 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	сгп 144 тгдл, 6 Длени 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	сгп 134 тгдл, 6 Длени Пинос 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>956</b>	<b>32,97</b>	<b>33,79</b>	<b>140,75</b>	<b>997,27</b>	<b>0,44</b>	<b>28,49</b>	<b>50,48</b>	<b>6,86</b>	<b>156,95</b>	<b>438,36</b>	<b>117,29</b>	<b>7,83</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2095</b>	<b>56,74</b>	<b>62,69</b>	<b>241,57</b>	<b>1714,98</b>	<b>0,69</b>	<b>43,19</b>	<b>302,81</b>	<b>8,73</b>	<b>630,03</b>	<b>921,16</b>	<b>197,30</b>	<b>13,43</b>	

День 15 -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	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
	180/4	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 с6 2017 шк
	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 С6 шк 2017
	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,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	срп 134 табл. 6 Деши Линос 2017г.
Итого:	554	26,25	28,36	110,36	802,43	0,29	1,37	112,97	3,72	320,10	449,79	100,11	4,52	
ОБЕД	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 шк 2017
	250	5,06	8,12	15,67	165,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 с6 шк 2017
	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 шк 2017
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	срп 144 табл. 6 Деши Линос 2017г.
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 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	
Итого:	910	33,06	34,17	140,27	998,01	0,40	21,94	54,06	4,44	172,01	329,41	119,55	9,95	
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:	1964	59,32	62,53	250,63	1800,44	0,69	23,30	167,03	8,16	492,11	779,20	219,66	14,47	

[illegible]



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 инв
Каши крутоузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,50	5,48	52,01	283,80	0,07	0,82	24,69	0,29	117,61	129,99	27,09	1,45	№174 с6 инв 2017
Блины с маслом 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
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 инв 2017 с6
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 инв
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делит Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>23,53</b>	<b>24,91</b>	<b>113,88</b>	<b>733,05</b>	<b>0,26</b>	<b>14,17</b>	<b>115,85</b>	<b>2,39</b>	<b>286,33</b>	<b>304,12</b>	<b>68,05</b>	<b>5,43</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 с6 инв 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с макаронными изделиями, со сметаной	250/11/10	7,43	10,84	20,34	217,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 с6 2017 инв
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 инв 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 инв 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 инв
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 Делит 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 Делит Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>956</b>	<b>32,97</b>	<b>33,71</b>	<b>140,36</b>	<b>1009,22</b>	<b>0,51</b>	<b>46,08</b>	<b>41,60</b>	<b>10,95</b>	<b>244,88</b>	<b>522,33</b>	<b>155,04</b>	<b>8,46</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2079</b>	<b>56,50</b>	<b>58,62</b>	<b>254,33</b>	<b>1742,27</b>	<b>0,78</b>	<b>60,25</b>	<b>157,45</b>	<b>13,34</b>	<b>531,21</b>	<b>826,44</b>	<b>223,09</b>	<b>13,89</b>	

**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	Содержание ретинола
		вещества												
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	М3 с6 2017 шк
Капша молочная с маслом сливочным	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	М6173 с6 шк 2017
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	М6210 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	М6378 С5 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	срп 134 шк6, 6 Дзем Пинос 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>25,82</b>	<b>33,22</b>	<b>101,02</b>	<b>807,17</b>	<b>0,28</b>	<b>1,73</b>	<b>270,47</b>	<b>2,52</b>	<b>407,12</b>	<b>494,56</b>	<b>76,92</b>	<b>5,73</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми орехами	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 М331
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	М697 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	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	М6143 с6 2017 шк
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	М6349 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 шк6, 6 Дзем 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 шк6, 6 Дзем Пинос 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>35,10</b>	<b>35,62</b>	<b>154,50</b>	<b>1114,12</b>	<b>0,90</b>	<b>39,10</b>	<b>100,82</b>	<b>10,89</b>	<b>422,06</b>	<b>870,69</b>	<b>261,61</b>	<b>32,74</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2044</b>	<b>60,93</b>	<b>68,84</b>	<b>255,51</b>	<b>1971,29</b>	<b>1,18</b>	<b>40,83</b>	<b>371,29</b>	<b>13,40</b>	<b>829,18</b>	<b>1365,25</b>	<b>338,52</b>	<b>38,46</b>	

**День 18 - ый**

[illegible]

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 шк
Каши "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	133,26	31,90	0,71	ТТК №7/д
Пудинг творожный 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	№222 еб 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 еб шк 2017
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 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	
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 шк 2017
Сул гороховый на мясном бульоне, с тресками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 еб 2017 шк
Плов из отарной 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 еб 2017 шк
Компот из кизюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 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:	1970	62,77	67,30	267,86	1896,18	0,82	36,43	159,64	11,86	505,68	987,73	245,02	13,17	

День 19 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	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 шк
Каши маинная молочная с маслом сливочным	200/5	8,02	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	37,14	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 СБ шк 2017
Влины с маслом 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
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 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 Деши Плюс 2017г.
Итого:	645	23,76	24,78	106,24	718,60	0,23	13,35	108,30	2,55	188,78	210,98	54,65	5,93	
Оуруца 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 куринными 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
Пшенись куриний 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 дошк 2016
Каши гречневая раскопчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 еб шк 2017
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 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 Деши 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 Деши Плюс 2017г.
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:	2076	61,19	58,49	247,21	1721,08	0,77	38,80	162,48	7,23	387,28	798,15	318,01	19,69	

День 20- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	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 шк
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 еб шк 2017
Ябло отавное	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 еб шк2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 еб
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 еб 2017 шк



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	стр 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	645	24,47	27,80	102,00	714,95	0,32	14,26	219,80	2,39	331,55	461,00	82,93	7,06	
ОБЕД	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№ 21 сб 2017 шк
	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 шк
	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	№28 сб 2017 шк
	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
	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 Дзем Пинос 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 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	
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 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:	2006	58,43	63,70	242,26	1750,62	0,98	35,38	222,00	12,60	494,53	1146,26	334,04	18,39	

День 21 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 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 сб шк 2017
	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 шк 2017
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017 шк
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	570	33,26	34,36	104,36	815,45	0,30	3,42	202,28	7,14	484,40	768,53	125,87	5,44	
ОБЕД	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 сб шк 2017
	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 сб шк 2017
	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб шк 2017
	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 сб шк 2017
	200	0,35	0,08	17,87	74,20	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348 сб шк 2017
отварные с маслом сливочным	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 Дзем Пинос 2012г.
Компот из изюма	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 Дзем Пинос 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
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	2003	68,23	71,99	244,78	1821,66	0,74	23,37	21,428	15,02	640,51	1268,64	254,00	14,91	
	42818	1266,64	1358,29	5273,42	37651,75	17,05	1097,70	4645,49	234,39	11768,98	20184,53	5180,26	336,65	
В среднем на 1 учащегося в день	2039	60,32	64,68	251,12	1792,94	0,81	52,27	221,21	11,16	560,43	961,17	246,68	16,03	