

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Q



Руководитель

## Примерное меню пришкольных лагерей 2025

День 1 -ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
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 инк №174 с6 2017 инк №219 с6 2017 инк №378 СБ инк 2017 №338 с6 2017 инк стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.	
	150/4	5,69	5,78	38,04	227,40	0,07	0,72	27,10	0,27	103,01	114,16	23,71	1,25		
	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		
	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		
	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		
	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:	624	24,99	25,09	111,33	775,10	0,23	13,75	109,30	3,35	357,59	399,21	75,16	6,38		
ОБЕД	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 инк 2017 №88,105 с6 2017 инк	
	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68		
	50/150	16,83	28,73	41,77	496,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		
	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	№389 с6 2017 инк стр 144 табл. 6 Десят Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.	
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
	Итого:	740,00	28,20	35,23	123,39	867,72	0,35	40,25	39,10	7,53	147,40	365,90	110,22	10,30	
	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:	1864	53,20	60,32	234,72	1642,82	0,58	54,00	148,40	10,88	504,99	765,11	185,37	16,68	

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	уг-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 инк
	180/5	4,05	5,91	48,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 с6 инк 2017
	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 инк2017
	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 инк 2017
	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 Десят Плюс 2012г.
Итого:	520	23,00	28,45	87,74	618,78	0,33	2,56	254,22	2,00	476,92	562,84	107,13	4,10	
ОБЕД	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 инк 2017
	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 с6 инк 2017
	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
	150/2	5,67	2,12	31,95	162,90	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 с6 инк 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	№349 с6 инк 2017
Компот из сухофруктов	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 Десят Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный														
Итого:	802	28,17	29,54	123,12	872,65	0,39	16,06	37,10	3,97	138,24	344,76	102,34	7,60	
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:	1822	51,17	57,99	210,86	1491,43	0,71	18,62	291,32	5,97	615,15	907,60	209,47	11,70	



Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Ссылка ресурс
			белки	жиры	угл-ды	Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с маслом		30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк №223 СБ 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №376 сб 2017 шк №338 сб 2017 шк срп 134 табл. 6 Денг Плюс 2012г.
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	
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	
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	
Фрукты свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Батон высшего сорта		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
<b>Итого:</b>		<b>623</b>	<b>20,16</b>	<b>20,53</b>	<b>111,57</b>	<b>692,31</b>	<b>0,23</b>	<b>13,01</b>	<b>96,48</b>	<b>2,40</b>	<b>185,37</b>	<b>236,23</b>	<b>63,77</b>	<b>6,96</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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 сб шк 2017
Расcольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной		200/11/10	4,07	7,16	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 сб 2017 шк
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 сб 2017 шк
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)		150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 сб
Напиток из шиповника		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	срп 144 табл. 6 Денг Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Денг Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>		<b>871</b>	<b>29,27</b>	<b>28,94</b>	<b>123,62</b>	<b>876,85</b>	<b>0,44</b>	<b>139,13</b>	<b>37,86</b>	<b>6,76</b>	<b>277,98</b>	<b>492,52</b>	<b>143,05</b>	<b>6,32</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1994</b>	<b>49,43</b>	<b>49,47</b>	<b>235,19</b>	<b>1569,16</b>	<b>0,67</b>	<b>152,14</b>	<b>134,34</b>	<b>9,17</b>	<b>463,35</b>	<b>728,74</b>	<b>206,82</b>	<b>13,28</b>	

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 шк ТТК №7Д №223 шк 2017 сб №379 шк 2017 сб стр 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	
	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	
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	93,00	14,00	0,50	
	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:	543	29,27	29,39	101,23	760,85	0,24	2,53	152,85	1,64	500,93	496,16	77,65	2,57	
ОБЕД	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 №4113,105 шк 2017 сб №143, 241 шк 2017 сб №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Десн Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	
	50/150	15,88	21,63	53,88	457,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	740	28,17	28,96	123,15	859,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
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:	1783	57,44	58,35	224,38	1620,82	0,49	36,02	199,92	5,62	626,96	828,98	169,62	10,59	

[illegible]

[illegible]

### День 6 - Ый

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1, сб 2017 шк
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,20	5,57	35,09	211,40	0,10	0,84	28,86	0,46	115,36	171,56	26,08	0,69	№182, сб шк 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, сб 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, сб 2017 шк
Батон ватший 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 Диет Писко 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>20,13</b>	<b>24,13</b>	<b>98,59</b>	<b>678,65</b>	<b>0,31</b>	<b>14,38</b>	<b>124,42</b>	<b>2,57</b>	<b>310,53</b>	<b>380,25</b>	<b>74,38</b>	<b>5,01</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71, сб шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	4,05	8,03	15,61	152,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№69 шк 2017, сб
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017, сб
Настоя 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 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 Диет Писко 2017г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Диет Писко 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>30,73</b>	<b>31,47</b>	<b>130,53</b>	<b>929,45</b>	<b>0,43</b>	<b>35,11</b>	<b>45,00</b>	<b>4,31</b>	<b>125,30</b>	<b>411,39</b>	<b>133,22</b>	<b>8,42</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>1884</b>	<b>50,86</b>	<b>55,60</b>	<b>229,12</b>	<b>1608,10</b>	<b>0,74</b>	<b>49,49</b>	<b>169,42</b>	<b>6,88</b>	<b>435,82</b>	<b>791,63</b>	<b>207,59</b>	<b>13,43</b>	

### День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Пищевые вещества												
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАПЕКА</b>														
Бульбод с сырком, 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 пшеница молочная с маслом сливочным	150/4	5,34	6,10	33,56	210,69	0,14	0,84	28,86	0,12	98,10	130,75	34,00	0,89	№182 сб 2017 шк
Сырники творожные с молоком стуженным	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
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



Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
Итого:	519	26,70	29,85	93,02	748,59	0,37	3,30	196,34	7,09	453,03	743,34	123,41	5,74	
ОБЕД														
Орудия соевые (дон гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 СБ инк 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и грибами	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,20	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13	№119,105 инк 2017 бб
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 инк 2017 бб
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	№314 бб 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 бб 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 Делни Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
Итого:	814	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	14,61	141,66	517,12	161,45	9,49	
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:	1833	61,86	61,14	228,75	1708,28	1,07	36,97	180,86	21,69	594,69	1260,46	284,86	15,23	

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										
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 бб 2017 инк №173 бб инк 2017 №209 бб инк 2017 №379 инк 2017 бб №338 бб 2017 инк стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
	150/3	7,18	5,07	23,69	161,30	0,10	0,78	26,40	0,41	105,89	146,04	28,41	1,40	
	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	
	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	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	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:	593	21,76	22,97	92,73	620,25	0,28	14,08	211,40	2,08	291,87	387,24	67,01	6,13	
ОБЕД	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 бб 2016 джшк №98 бб 2017 инк ТТК №342 бб 2017 инк стр 144 табл. 6 Делни Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
	200	3,58	10,34	4,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	
	50/150	16,35	14,92	57,10	435,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	
	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	
	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	
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	750	28,22	29,41	123,30	878,26	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31	
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:	1843	49,97	52,37	216,03	1498,51	0,71	41,96	253,10	8,13	446,18	726,41	171,39	14,44	

День 9-ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник 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 бб 2017 инк
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№181 СБ инк 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	
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	стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.	
Итого:	538	20,18	25,07	102,62	712,51	0,23	1,73	138,09	2,65	354,44	321,92	56,61	3,29		
ОБЕД															
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№52 бб инк 2017	
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы,со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	21,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 бб инк 2017	
Виточки рыбные	90	11,63	11,88	14,26	207,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 инк 2017 бб	

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 лук 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 с6 2017 лук
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	820	28,49	35,37	122,54	898,53	0,45	38,79	24,28	9,72	219,38	474,99	142,87	9,42	
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:	1858	48,67	60,44	225,16	1611,04	0,67	40,53	162,37	12,37	573,82	796,90	199,48	12,71	

День 10 - ый

Наименование биол 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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 лук
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/3	5,33	5,37	33,54	204,09	0,14	0,84	24,86	0,11	97,86	130,45	34,00	0,89	№182 с6 2017 лук
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 с6 2017 лук
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 лук 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 лук
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 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	648	25,96	29,23	123,13	860,79	0,36	15,31	151,81	2,18	381,80	457,77	94,78	5,63	
<b>ОБЕД</b>														
Орुца 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 лук 2017
Рассольник пеннтралдский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	11,57	16,94	182,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 с6 лук 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, С6 лук 2017
Макаронные изделия(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	№202 с6 лук 2017
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	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	ср 144 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	ср 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
ВСЕГО:	815	29,18	29,18	125,54	883,90	0,33	13,11	46,90	4,50	134,77	360,63	94,29	6,81	
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	
ИТОГО за 10 дней	1963	55,14	58,40	248,67	1744,69	0,69	28,42	198,71	6,68	516,57	818,39	189,06	12,44	

День 11 - ый

Наименование биол 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										
<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 лук
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№173 с6 2017 лук
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 лук
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, С6 2017,лук
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 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	513	22,01	30,39	81,08	686,27	0,22	1,11	256,36	2,07	338,34	417,37	64,14	5,44	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза в/с (доп.тарин)	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 с6 допук 2016
Пи из свежей капусты с картофелем, с куринными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	11,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№38 с6 лук 2017
Пшеница 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 с6 допук 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 с6 лук 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 лук 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 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>122,53</b>	<b>860,11</b>	<b>0,26</b>	<b>116,48</b>	<b>70,57</b>	<b>4,37</b>	<b>146,23</b>	<b>346,61</b>	<b>82,17</b>	<b>5,62</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>ИТОГО за 11 дней</b>	<b>1827</b>	<b>50,20</b>	<b>60,03</b>	<b>203,61</b>	<b>1546,38</b>	<b>0,49</b>	<b>117,59</b>	<b>326,93</b>	<b>6,44</b>	<b>484,56</b>	<b>763,98</b>	<b>146,31</b>	<b>11,05</b>	

День 12 - мй															
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 инк №173 с6 2017 инк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 инк 2017 с6 №338 с6 2017 инк стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.	
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,90	6,37	33,96	216,94	0,13	0,69	22,57	0,40	106,09	166,60	50,59		1,25
	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
	Влины с маслом сливочным	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
	Кофейный напиток с молоком	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 сорта	593	20,13	23,80	95,82	666,19	0,32	13,94	113,73	2,51	274,82	340,72	91,54	5,22		
ОБЕД	Огуриды 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 инк 2017	
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	15,96	15,12	206,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 с6 инк 2017
	Тефтели из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№200с6 инк 2017
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 с6 инк 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 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	стр 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
	Итого:	811	31,58	29,02	124,32	868,05	0,53	14,58	53,17	3,77	132,95	534,80	228,55	12,08	
	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:	1904	51,71	52,82	220,14	1534,24	0,85	28,52	166,90	6,28	407,76	875,52	320,10	17,31	

Сентябрь 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 с6 2017 инк №174 с6 инк 2017 №219 СБ инк 2017 №378 СБ инк 2017 стр 134 табл. 6 Дзем 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			
	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:	610	34,33	35,33	87,53	797,30	0,24	1,84	162,96	4,96	456,14	512,25	75,84	3,42			
ОБЕД	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 инк 2017 №102 с6 инк 2017 ТТК №312 с6 инк 2017 №349 с6 инк 2017 стр 144 табл. 6 Дзем Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.		
	200/10	6,73	12,07	30,26	244,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83			
	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			
	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			
	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			
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
	Итого:	830	29,32	29,75	122,60	867,98	0,63	44,55	41,46	8,03	179,56	468,44	159,13		7,33	
	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:	1940	63,66	65,08	210,13	1665,28	0,87	46,39	204,42	12,99	635,70	980,69	234,97		10,74	



продуктов	порции	липоиды, мг/100 г			ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецептур
		белки	жиры	угле-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	150/3	3,61	4,66	30,95	180,51	0,04	0,84	24,86	0,11	92,14	97,43	21,51	0,35	№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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 инк
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>23,04</b>	<b>27,68</b>	<b>87,63</b>	<b>668,96</b>	<b>0,24</b>	<b>14,53</b>	<b>245,76</b>	<b>1,84</b>	<b>454,56</b>	<b>463,19</b>	<b>75,70</b>	<b>5,53</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 с6 инк 2017
Расходник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	6,49	10,43	27,39	244,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 с6 инк 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 инк 2017
Компот из изюма	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	срп 144 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деин Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>28,22</b>	<b>29,03</b>	<b>124,68</b>	<b>860,41</b>	<b>0,38</b>	<b>20,37</b>	<b>28,75</b>	<b>5,72</b>	<b>132,09</b>	<b>380,73</b>	<b>98,99</b>	<b>6,85</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1922</b>	<b>51,26</b>	<b>56,71</b>	<b>212,31</b>	<b>1529,37</b>	<b>0,62</b>	<b>34,89</b>	<b>274,51</b>	<b>7,55</b>	<b>586,65</b>	<b>843,91</b>	<b>174,69</b>	<b>12,38</b>	

**День 15 - ый**

Дети 15 - 17 лет															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение	
		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 инк	
	150/3	2,99	11,75	17,82	188,94	0,05	7,93	40,00	0,95	23,36	43,88	15,20	0,78	№173 с6 2017 инк	
	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 С5 инк 2017	
Сырники творожные с молоком ступенным	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,СВ 2017,инк	
Чай с сахаром	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 Десяти Плюс 2012г.	
Итого:	503	20,65	31,59	87,54	676,00	0,17	8,47	124,28	3,84	212,25	280,63	52,01	3,55		
ОБЕД	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 инк 2017	
	200	2,05	4,43	11,30	98,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 с6 инк 2017	
	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,28	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК	
	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,18	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с6 инк 2017	
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 инк	
	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 Десяти Плюс 2012г.	
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.	
	Итого:	780	28,24	29,29	122,64	859,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
	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:	1783	48,90	60,88	210,18	1535,82	0,53	26,31	175,84	7,57	367,08	566,85	159,15	12,92	

### День 16 - ый

День 16 - зм														Скоринк ресурстр
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вl,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	
		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	
Бутерброд с маслом														Мел c6 2017 шнк



Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,42	4,93	43,35	239,80	0,06	0,69	22,57	0,24	98,13	108,48	22,58	1,21	№174 с6 2017 шк
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	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 ватный 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 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>20,14</b>	<b>22,36</b>	<b>105,21</b>	<b>689,05</b>	<b>0,25</b>	<b>13,94</b>	<b>113,73</b>	<b>2,35</b>	<b>266,85</b>	<b>282,60</b>	<b>63,54</b>	<b>5,19</b>	
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№63 с6 шк 2017
Пи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	5,97	7,64	16,76	179,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 с6 2017 шк
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	15,50	14,31	240,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 шк 2017 с6
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	№312 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	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>28,19</b>	<b>31,49</b>	<b>123,25</b>	<b>908,59</b>	<b>0,44</b>	<b>36,49</b>	<b>20,66</b>	<b>9,03</b>	<b>205,91</b>	<b>452,02</b>	<b>132,19</b>	<b>7,30</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>1909</b>	<b>48,33</b>	<b>53,85</b>	<b>228,46</b>	<b>1597,64</b>	<b>0,69</b>	<b>50,43</b>	<b>134,39</b>	<b>11,38</b>	<b>472,76</b>	<b>734,62</b>	<b>195,73</b>	<b>12,49</b>	

Таблица 17 - МН														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылка на документ
		Белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Вутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 шк
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№473 от 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 от 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 от 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 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	513	23,07	24,89	87,61	707,31	0,24	1,59	264,36	2,07	382,41	450,08	67,98	5,15	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми отрудами	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96	ТТК № 331
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,21	4,21	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 шк 2017 от
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 от 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	№349 от 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 Дзем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дзем Плюс 2012г.
Итого:	860	29,16	28,91	133,66	941,20	0,67	33,78	95,62	8,74	360,88	703,41	202,60	30,30	
Вода питьевая ППЭТ	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:	1873	52,23	53,80	221,27	1648,51	0,91	35,37	359,98	10,81	743,29	1153,49	270,58	35,44	

День 18 - кйй														
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										
ЗАБРАК														
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 с маслом сливочным	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	ТТК №7д
Лулнинг, 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 с6 2017 шк



Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,39	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб инк 2017
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Итого:	528	24,61	25,56	110,26	745,35	0,26	3,19	120,05	1,85	362,12	428,06	77,89	2,71	
Помядоры 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	№171 сб инк 2017
Суп картофельный с горохом на мяском бульоне, с грибами	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96	№119 сб инк 2017
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 сб 2017 инк
Компот из яблок 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	стр 144 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Итого:	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
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:	1788	55,33	55,44	243,60	1644,29	0,72	24,65	120,05	9,63	469,29	891,12	212,29	11,44	

День 19 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
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 инк
Каша мянная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№181 СБ инк 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
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	№376СБ 2017 инк
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 инк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Итого:	623	20,13	20,70	102,19	643,97	0,22	13,15	98,59	2,49	175,76	199,41	52,72	5,88	
ОБЕД														
Оруды свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб инк 2017
Ворст с капустой, с картофелем, с куринными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	13,96	15,98	189,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82 сб 2017 инк
Пшеница 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 доук 2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 сб инк 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 сб 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	стр 144 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Итого:	791	32,78	29,48	123,01	876,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	12,11	
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:	1914	52,91	50,18	225,20	1520,17	0,68	32,36	148,79	6,44	343,71	700,48	274,30	17,99	

День 20- ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
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 инк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб 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 сб инк2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 инк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 инк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
Итого:	594	21,03	23,65	87,54	614,82	0,29	14,02	216,10	2,22	295,46	406,43	71,85	6,48	
ОБЕД														
Оруды соленые (пол.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№21 сб 2017 инк
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	26,90	172,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№08 сб 2017 инк
Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№284 сб 2017 инк



омлот 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	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
дес 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.
дес пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	731	29,82	30,95	123,18	860,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
Забат 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:	1825	50,85	54,61	210,72	1475,13	0,83	30,75	218,30	10,56	429,93	973,08	278,01	16,10	

Янв. 21 -ый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,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 сб 2017, ик
	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 сб ик 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, ик 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, ик
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Сырники творожные с молоком сгущенным														
Чай с сахаром с лимоном														
Батон высшего сорт	550	29,66	30,63	88,08	775,10	0,29	3,33	200,80	7,13	471,57	753,09	122,22	5,38	
Итого:														
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№24 сб ик 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 сб ик 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 сб ик 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 сб ик 2017
Компот из изюма	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 ик 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	0,38	13,50	0,00	6,91	131,66	444,33	109,81	8,56	
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	1853	61,47	63,73	215,58	1640,30	0,67	16,82	200,80	14,04	603,22	1197,42	232,03	13,94	
Итого за 21 день	39305	1114,40	1199,60	4680,94	33410,34	14,87	930,85	4316,85	202,60	10734,64	18098,76	4513,32	307,46	
В среднем на 1 учащегося в день	1872	53,07	57,12	222,90	1590,97	0,71	44,33	205,56	9,65	511,17	861,85	214,92	14,64	