



Утверждаю

Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Харламова Э.Р.

Согласовано

Руководитель \_\_\_\_\_

## Примерное меню пришкольных лагерей

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 с6 2017 шк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>12,12</b>	<b>16,80</b>	<b>72,43</b>	<b>488,35</b>	<b>0,26</b>	<b>13,55</b>	<b>77,50</b>	<b>1,49</b>	<b>198,75</b>	<b>240,79</b>	<b>66,50</b>	<b>5,60</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	ср 136 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,78</b>	<b>199,45</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>1,30</b>	<b>249,10</b>	<b>209,40</b>	<b>38,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>20,51</b>	<b>24,29</b>	<b>95,21</b>	<b>687,80</b>	<b>0,39</b>	<b>16,15</b>	<b>117,50</b>	<b>2,78</b>	<b>447,85</b>	<b>450,19</b>	<b>105,00</b>	<b>6,29</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 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картошкой,со сметаной	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	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	28,73	29,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТРК
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 шк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	7,5	23,5	1,95	ср 144 табл. 6 Дели 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	ср 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>25,70</b>	<b>35,23</b>	<b>111,39</b>	<b>787,72</b>	<b>0,35</b>	<b>40,25</b>	<b>39,10</b>	<b>7,53</b>	<b>147,40</b>	<b>365,90</b>	<b>110,22</b>	<b>10,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1514,00</b>	<b>46,22</b>	<b>59,52</b>	<b>206,60</b>	<b>1475,52</b>	<b>0,74</b>	<b>56,40</b>	<b>156,60</b>	<b>10,31</b>	<b>595,25</b>	<b>816,09</b>	<b>215,22</b>	<b>16,59</b>	

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бульбурд с сыром с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 с6 шк 2017
Дйло отварное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03	100,00	0,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№309 с6 шк2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,73</b>	<b>24,30</b>	<b>72,67</b>	<b>602,83</b>	<b>0,32</b>	<b>2,56</b>	<b>229,22</b>	<b>1,94</b>	<b>471,42</b>	<b>543,64</b>	<b>105,93</b>	<b>3,85</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 шк
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,0198</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>22,63</b>	<b>24,30</b>	<b>90,85</b>	<b>679,15</b>	<b>0,34</b>	<b>6,16</b>	<b>229,22</b>	<b>2,12</b>	<b>484,02</b>	<b>556,24</b>	<b>113,13</b>	<b>6,37</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Суп картофельный с крутой на мясном бульоне	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 шк 2017



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	угле-ды										
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№336, шк 2017, 6б
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	789,00	22,40	23,68	86,37	686,90	0,28	14,33	156,82	1,54	650,52	540,35	99,55	4,49	
<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	№271, 6б шк 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113, 105 шк 2017, 6б
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	№143, 241 шк 2017, 6б
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	№339, 6б 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 Десн 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 Десн Плюс 2012г.
Итого:	740	26,30	26,86	115,15	783,97	0,25	33,50	47,07	3,98	126,03	332,82	91,97	8,03	
ВСЕГО:	1529,00	48,70	50,54	201,52	1470,87	0,53	47,83	203,89	5,52	776,55	873,17	191,52	12,52	

**День 5 - вкл**

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	угле-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, 6б 2017 шк
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210, 6б 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, 6б шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338, 6б 2017 шк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,20	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
Итого:	540	18,62	23,60	62,33	530,90	0,22	12,93	372,57	2,12	199,10	329,34	46,94	7,32	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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	№339, 6б 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	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	720,00	19,52	23,60	80,51	607,22	0,24	16,53	372,57	2,30	211,70	341,94	54,14	9,84	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№57, 6б 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97 шк 2017, 6б
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№, 234 шк 2017, 6б
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202, 6б 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	№342, 6б 2017 шк
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 Десн Плюс 2012г.
Итого:	804	28,72	26,30	132,11	823,11	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44	
ВСЕГО:	1524,00	48,24	49,90	212,62	1430,33	0,64	31,67	383,23	11,55	372,99	761,72	175,10	17,28	

День 6 - 4й

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки 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 66 2017 шк
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,22	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 66 2017 шк
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТРК №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	№582 66 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№538 66 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>15,67</b>	<b>20,22</b>	<b>88,52</b>	<b>618,34</b>	<b>0,27</b>	<b>14,31</b>	<b>104,64</b>	<b>2,31</b>	<b>297,98</b>	<b>322,62</b>	<b>72,24</b>	<b>5,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017-66
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>790,00</b>	<b>21,47</b>	<b>25,22</b>	<b>96,92</b>	<b>720,34</b>	<b>0,31</b>	<b>14,91</b>	<b>132,64</b>	<b>2,31</b>	<b>545,98</b>	<b>506,62</b>	<b>100,24</b>	<b>5,77</b>	<b>0,00</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 66 шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	1,53	5,49	7,68	92,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 шк 2017 66
Пилов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 66
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	№309 66 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 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 Дели Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,95</b>	<b>26,33</b>	<b>120,42</b>	<b>819,45</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>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1580,00</b>	<b>47,42</b>	<b>51,55</b>	<b>217,34</b>	<b>1539,79</b>	<b>0,74</b>	<b>50,01</b>	<b>177,64</b>	<b>6,63</b>	<b>671,28</b>	<b>918,01</b>	<b>233,45</b>	<b>14,20</b>	

День 7 - 0й

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Ссылки 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 66 2017 шк
Сырники творожные с молоком стуженным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	№219 66 2017 шк
Чай с сахаром с лимонном	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 66 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 66 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>16,94</b>	<b>18,69</b>	<b>75,63</b>	<b>555,30</b>	<b>0,35</b>	<b>14,77</b>	<b>225,80</b>	<b>10,59</b>	<b>566,85</b>	<b>899,58</b>	<b>127,90</b>	<b>8,30</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 66 шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>805</b>	<b>22,74</b>	<b>23,69</b>	<b>85,23</b>	<b>662,30</b>	<b>0,43</b>	<b>17,37</b>	<b>265,80</b>	<b>10,59</b>	<b>806,85</b>	<b>1079,58</b>	<b>155,90</b>	<b>8,50</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Осуды соленья (доп гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 66 шк 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	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	№419,105 шк 2017 66
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	№271 шк 2017 66
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 66 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 66 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 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 Дели Плюс 2017г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>35,16</b>	<b>31,29</b>	<b>135,73</b>	<b>959,69</b>	<b>0,69</b>	<b>33,67</b>	<b>-15,48</b>	<b>14,61</b>	<b>141,66</b>	<b>517,12</b>	<b>161,45</b>	<b>9,49</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1619</b>	<b>57,89</b>	<b>54,98</b>	<b>220,96</b>	<b>1621,99</b>	<b>1,12</b>	<b>51,04</b>	<b>250,32</b>	<b>25,20</b>	<b>948,50</b>	<b>1596,70</b>	<b>317,36</b>	<b>17,99</b>	

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										
<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 еб 2017 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 еб шк 2017
Дягво отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 еб шк 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	10,80	0,10	№279 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
Батон	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 Демн Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19,77</b>	<b>23,23</b>	<b>72,19</b>	<b>602,50</b>	<b>0,28</b>	<b>14,02</b>	<b>191,10</b>	<b>2,16</b>	<b>289,96</b>	<b>387,23</b>	<b>70,65</b>	<b>6,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>765</b>	<b>20,67</b>	<b>23,23</b>	<b>90,37</b>	<b>678,82</b>	<b>0,30</b>	<b>17,62</b>	<b>191,10</b>	<b>2,34</b>	<b>302,56</b>	<b>399,83</b>	<b>77,85</b>	<b>8,75</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из зеленого горошка вс	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 еб 2016 донск
Суп крестьянский с пшенной крутой	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	№09 еб 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	10,92	35,10	335,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Компот из свежих фруктов	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	№242 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	стр 144 табл. 6 Демн Плате 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 Демн Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,03</b>	<b>26,41</b>	<b>111,40</b>	<b>788,26</b>	<b>0,43</b>	<b>27,88</b>	<b>41,70</b>	<b>6,05</b>	<b>154,31</b>	<b>339,17</b>	<b>104,38</b>	<b>8,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1515</b>	<b>46,70</b>	<b>49,64</b>	<b>201,77</b>	<b>1467,08</b>	<b>0,73</b>	<b>45,50</b>	<b>232,80</b>	<b>8,39</b>	<b>456,87</b>	<b>739,00</b>	<b>182,23</b>	<b>17,07</b>	

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										
<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	№2 еб 2017 шк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	5,65	33,30	222,60	0,17	1,05	36,20	0,14	123,33	164,73	42,84	1,10	№173 еб 2017 шк
Вялина с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 стр 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	№278 еб 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 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	стр 134 табл. 6 Демн Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,62</b>	<b>21,14</b>	<b>99,59</b>	<b>716,54</b>	<b>0,34</b>	<b>13,83</b>	<b>144,84</b>	<b>2,30</b>	<b>380,36</b>	<b>388,20</b>	<b>90,48</b>	<b>6,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 еб 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>162,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>840,00</b>	<b>25,42</b>	<b>26,14</b>	<b>107,59</b>	<b>816,54</b>	<b>0,42</b>	<b>15,09</b>	<b>180,84</b>	<b>2,30</b>	<b>596,36</b>	<b>550,20</b>	<b>115,68</b>	<b>6,56</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих 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	№22 еб шк 2017
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	19,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 еб шк 2017
Вяточка рыбные	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№234 еб шк 2017
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 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	стр 144 табл. 6 Демн Плате 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 Демн Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>28,49</b>	<b>30,87</b>	<b>120,54</b>	<b>862,10</b>	<b>0,45</b>	<b>38,79</b>	<b>24,28</b>	<b>9,72</b>	<b>219,28</b>	<b>474,99</b>	<b>142,87</b>	<b>9,42</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1660,00</b>	<b>53,91</b>	<b>57,01</b>	<b>228,13</b>	<b>1678,64</b>	<b>0,86</b>	<b>53,88</b>	<b>205,12</b>	<b>12,01</b>	<b>815,74</b>	<b>1025,19</b>	<b>258,55</b>	<b>15,98</b>	

День 10 - ый														
Наименование блгои и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mг	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	№166 2017 шк
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	120/30	3,80	3,82	21,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 2017 шк
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 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 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	срп 134 табл. 6 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>12,94</b>	<b>17,10</b>	<b>71,81</b>	<b>452,10</b>	<b>0,27</b>	<b>14,15</b>	<b>164,48</b>	<b>2,11</b>	<b>432,68</b>	<b>475,91</b>	<b>79,16</b>	<b>5,16</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№383 СБ шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>18,74</b>	<b>22,10</b>	<b>81,41</b>	<b>559,10</b>	<b>0,35</b>	<b>16,75</b>	<b>204,48</b>	<b>2,11</b>	<b>672,68</b>	<b>655,91</b>	<b>107,16</b>	<b>5,36</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 2017 шк
Расолник ленинградский на масле	200/10	1,87	9,57	9,94	102,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№91 2017 шк
Бульон, со сметаной	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
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06	0,00	0,00	0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 2017 шк
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	срп 144 табл. 6 Днев Плате 2012г.
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	срп 134 табл. 6 Днев Плате 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 Днев Плате 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>815</b>	<b>29,16</b>	<b>26,72</b>	<b>118,51</b>	<b>790,66</b>	<b>0,33</b>	<b>13,11</b>	<b>26,90</b>	<b>4,48</b>	<b>134,29</b>	<b>360,03</b>	<b>94,29</b>	<b>6,80</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1555,00</b>	<b>47,90</b>	<b>48,82</b>	<b>199,92</b>	<b>1349,76</b>	<b>0,69</b>	<b>29,86</b>	<b>231,38</b>	<b>6,60</b>	<b>806,97</b>	<b>1015,93</b>	<b>201,45</b>	<b>12,16</b>	

День 11 - ый														
Наименование блгод и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mг	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 2017 шк
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	9,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№210 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376 СБ 2017 шк
Фрукты свежие (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 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 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,49</b>	<b>26,61</b>	<b>62,42</b>	<b>561,36</b>	<b>0,21</b>	<b>12,55</b>	<b>396,07</b>	<b>2,18</b>	<b>305,03</b>	<b>386,63</b>	<b>51,35</b>	<b>7,71</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>22,39</b>	<b>26,61</b>	<b>80,60</b>	<b>637,68</b>	<b>0,23</b>	<b>16,15</b>	<b>396,07</b>	<b>2,36</b>	<b>317,63</b>	<b>399,23</b>	<b>58,55</b>	<b>10,23</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза к/с (дол.гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№112 2017 шк
Щи из свежей капусты с картошкой, с шиншей фрикаслепками, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	7,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88 2017 шк
Шиншедь 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 2017 шк
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 2017 шк
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 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 Днев Плате 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 Днев Плате 2012г.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>118,53</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>	
<b>Итого за 11 дней</b>	<b>1549</b>	<b>50,57</b>	<b>56,25</b>	<b>199,13</b>	<b>1497,79</b>	<b>0,49</b>	<b>132,64</b>	<b>466,64</b>	<b>6,73</b>	<b>463,85</b>	<b>745,84</b>	<b>140,72</b>	<b>15,85</b>	

День 12 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mг	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 еб 2017 шк
Каша геркулесовая молочная	150	4,10	3,91	25,13	140,70	0,14	0,72	11,10	0,39	110,42	173,99	53,12	1,29	№173 еб 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 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	№638 еб 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,75</b>	<b>17,01</b>	<b>85,43</b>	<b>580,04</b>	<b>0,33</b>	<b>14,02</b>	<b>100,24</b>	<b>2,48</b>	<b>279,91</b>	<b>349,09</b>	<b>94,30</b>	<b>5,27</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 шк 2017 еб
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>790</b>	<b>20,55</b>	<b>22,01</b>	<b>95,03</b>	<b>687,04</b>	<b>0,37</b>	<b>14,08</b>	<b>136,24</b>	<b>2,48</b>	<b>503,11</b>	<b>514,69</b>	<b>119,50</b>	<b>5,45</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Оурпы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 еб шк 2017
Сул картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	14,96	15,12	136,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108, 105 еб шк 2017
Тертый 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 шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	0,21	0,00	0,00	0,39	23,99	207,35	140,52	4,71	№171 еб шк 2017
Нестар 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	№380 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 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>31,58</b>	<b>28,02</b>	<b>124,32</b>	<b>798,05</b>	<b>0,53</b>	<b>14,58</b>	<b>53,17</b>	<b>3,77</b>	<b>132,95</b>	<b>534,80</b>	<b>228,55</b>	<b>12,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1601</b>	<b>52,13</b>	<b>50,03</b>	<b>219,34</b>	<b>1485,09</b>	<b>0,89</b>	<b>28,67</b>	<b>189,41</b>	<b>6,25</b>	<b>636,05</b>	<b>1049,49</b>	<b>348,06</b>	<b>17,53</b>	

День 13-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mг	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 еб 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 еб шк 2017
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	10,20	1,30	№378 еб шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	-12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 еб 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>14,82</b>	<b>17,42</b>	<b>83,30</b>	<b>580,50</b>	<b>0,17</b>	<b>13,53</b>	<b>81,32</b>	<b>1,53</b>	<b>212,66</b>	<b>244,06</b>	<b>63,61</b>	<b>5,21</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№335 еб шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>775</b>	<b>20,62</b>	<b>22,42</b>	<b>92,90</b>	<b>687,50</b>	<b>0,25</b>	<b>16,13</b>	<b>121,32</b>	<b>1,53</b>	<b>452,66</b>	<b>424,06</b>	<b>91,61</b>	<b>5,41</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 еб шк 2017
Сул картофельный с горошком на куринном бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	9,07	19,26	164,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	№102 еб шк 2017
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	0,09	2,13	35,64	3,71	32,61	137,61	36,78	0,69	ТТК
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 еб 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 еб 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 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>29,32</b>	<b>26,75</b>	<b>111,60</b>	<b>787,98</b>	<b>0,63</b>	<b>44,55</b>	<b>41,46</b>	<b>8,03</b>	<b>179,56</b>	<b>468,44</b>	<b>159,13</b>	<b>7,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1605,00</b>	<b>49,94</b>	<b>49,16</b>	<b>204,50</b>	<b>1475,48</b>	<b>0,88</b>	<b>60,68</b>	<b>162,78</b>	<b>9,56</b>	<b>632,22</b>	<b>892,50</b>	<b>250,74</b>	<b>12,74</b>	

День 14 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С1,мг	А1мкг	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 шк
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10	0,06	0,88	33,50	0,36	99,73	87,89	15,23	0,35	№181 с6 2017 шк
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,03	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 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 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,72</b>	<b>24,10</b>	<b>74,87</b>	<b>602,60</b>	<b>0,25</b>	<b>14,57</b>	<b>229,40</b>	<b>2,03</b>	<b>456,65</b>	<b>434,45</b>	<b>68,22</b>	<b>5,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>22,62</b>	<b>24,10</b>	<b>93,05</b>	<b>678,92</b>	<b>0,27</b>	<b>18,17</b>	<b>229,40</b>	<b>2,21</b>	<b>469,25</b>	<b>447,05</b>	<b>75,42</b>	<b>7,80</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 шк 2017
Расолыние Домашний с куринными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,93	7,93	14,39	180,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 с6 шк 2017
Котлеты "Аппетитные"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с6 шк 2017
Компот из 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	№348 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	ср 144 табл. 6 Дени 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	ср 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>25,66</b>	<b>26,53</b>	<b>111,68</b>	<b>796,41</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>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1594</b>	<b>48,28</b>	<b>50,63</b>	<b>204,73</b>	<b>1475,33</b>	<b>0,65</b>	<b>38,54</b>	<b>288,15</b>	<b>7,92</b>	<b>601,34</b>	<b>827,78</b>	<b>174,40</b>	<b>14,65</b>	

День 15 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С1,мг	А1мкг	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	№4 с6 2017 шк
Сырники творожные с молоком ступенным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	№219 с6 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376 с6 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	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.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>13,24</b>	<b>14,78</b>	<b>75,49</b>	<b>504,46</b>	<b>0,23</b>	<b>12,86</b>	<b>142,60</b>	<b>6,52</b>	<b>400,82</b>	<b>523,74</b>	<b>75,30</b>	<b>6,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	0,60		1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	ср 136 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Ражевка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>21,58</b>	<b>194,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>21,63</b>	<b>22,27</b>	<b>97,07</b>	<b>698,91</b>	<b>0,27</b>	<b>13,46</b>	<b>170,60</b>	<b>6,52</b>	<b>648,82</b>	<b>707,74</b>	<b>103,30</b>	<b>6,43</b>	
Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№413 с6 шк 2017
Фрикасе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,28	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,18	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с6 шк 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 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	ср 144 табл. 6 Дени 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	ср 134 табл 6 Деин Плюс 2012г.
Итого:	780	28,24	29,29	120,64	853,82	0,36	17,84	51,56	3,72	154,82	286,22	107,14	9,37	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1600</b>	<b>49,87</b>	<b>51,56</b>	<b>217,71</b>	<b>1552,73</b>	<b>0,63</b>	<b>31,29</b>	<b>222,16</b>	<b>10,24</b>	<b>803,64</b>	<b>993,96</b>	<b>210,45</b>	<b>15,80</b>	

День 16 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 66 2017 шк
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	№174 66 2017 шк
Влины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2010
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 66
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 66 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	ср 134 табл 6 Деин Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,76</b>	<b>19,09</b>	<b>86,89</b>	<b>600,34</b>	<b>0,26</b>	<b>14,02</b>	<b>100,24</b>	<b>2,31</b>	<b>271,54</b>	<b>288,06</b>	<b>64,90</b>	<b>5,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№335 СБ шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с зелеными 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 66 шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,87	7,64	6,76	109,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 66 2017 шк
Виточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	0,07	0,59	28,46	4,57	65,89	168,41	37,03	1,32	№ 234 шк 2017 66
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 66 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 66 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	ср 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	ср 134 табл 6 Деин Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>26,09</b>	<b>27,00</b>	<b>113,27</b>	<b>802,16</b>	<b>0,44</b>	<b>36,49</b>	<b>40,66</b>	<b>9,08</b>	<b>207,11</b>	<b>453,52</b>	<b>132,19</b>	<b>7,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1606</b>	<b>46,65</b>	<b>51,09</b>	<b>209,75</b>	<b>1509,50</b>	<b>0,78</b>	<b>53,11</b>	<b>180,90</b>	<b>11,39</b>	<b>718,66</b>	<b>921,58</b>	<b>225,09</b>	<b>12,74</b>	

День 17 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с 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 66 2017 шк
Омлет натуральным	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№216 66 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	12,80	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 66 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	ср 134 табл 6 Деин Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,07</b>	<b>24,89</b>	<b>75,61</b>	<b>582,40</b>	<b>0,23</b>	<b>13,03</b>	<b>404,07</b>	<b>2,18</b>	<b>349,10</b>	<b>419,34</b>	<b>55,19</b>	<b>7,42</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 66 2017 шк
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>2,52</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из фасоли с кукурузой и соленьями огурами	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	4,12	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№97 шк 2017 66
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>23,97</b>	<b>24,89</b>	<b>93,79</b>	<b>658,72</b>	<b>0,25</b>	<b>16,63</b>	<b>404,07</b>	<b>2,36</b>	<b>361,70</b>	<b>431,94</b>	<b>62,39</b>	<b>9,94</b>	

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 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
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	№319 табл. 6 Дем. Плане 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	ср 144 табл. 6 Дем. Плане 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 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>29,16</b>	<b>28,82</b>	<b>133,66</b>	<b>941,20</b>	<b>0,67</b>	<b>33,78</b>	<b>95,62</b>	<b>8,74</b>	<b>360,88</b>	<b>703,41</b>	<b>202,60</b>	<b>30,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1595</b>	<b>53,13</b>	<b>53,71</b>	<b>227,45</b>	<b>1599,92</b>	<b>0,92</b>	<b>50,41</b>	<b>499,69</b>	<b>11,10</b>	<b>722,58</b>	<b>1135,35</b>	<b>264,98</b>	<b>40,24</b>	

День 18 - 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										
<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	№166 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №78
Каша 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 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Ватон 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 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>13,57</b>	<b>15,82</b>	<b>78,40</b>	<b>546,40</b>	<b>0,25</b>	<b>14,45</b>	<b>93,72</b>	<b>1,48</b>	<b>303,76</b>	<b>319,31</b>	<b>73,44</b>	<b>4,55</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	№166 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№386 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,97</b>	<b>10,60</b>	<b>19,70</b>	<b>198,50</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>37,00</b>	<b>0,95</b>	<b>217,50</b>	<b>170,50</b>	<b>26,20</b>	<b>1,04</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>														
	<b>774</b>	<b>19,54</b>	<b>26,42</b>	<b>98,10</b>	<b>744,90</b>	<b>0,33</b>	<b>15,71</b>	<b>130,72</b>	<b>2,43</b>	<b>521,26</b>	<b>489,81</b>	<b>99,64</b>	<b>5,58</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 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	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 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
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	№305 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
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	ср 144 табл. 6 Дем. Плане 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 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>30,71</b>	<b>29,88</b>	<b>133,35</b>	<b>898,94</b>	<b>0,46</b>	<b>21,46</b>	<b>0,00</b>	<b>7,78</b>	<b>107,18</b>	<b>463,06</b>	<b>134,40</b>	<b>8,73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1534</b>	<b>50,25</b>	<b>56,30</b>	<b>231,44</b>	<b>1643,84</b>	<b>0,79</b>	<b>37,17</b>	<b>130,72</b>	<b>10,21</b>	<b>628,44</b>	<b>952,87</b>	<b>234,03</b>	<b>14,31</b>	

День 19 - 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										
<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	№166 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Пудинг из творога со сливочным молоком	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Блинды с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
Ватон 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 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>11,67</b>	<b>14,34</b>	<b>79,87</b>	<b>515,30</b>	<b>0,27</b>	<b>12,75</b>	<b>169,22</b>	<b>2,84</b>	<b>310,71</b>	<b>396,91</b>	<b>74,76</b>	<b>6,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	0,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 табл. 6 Дем. Плане 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>4,14</b>	<b>245,20</b>	<b>201,40</b>	<b>33,00</b>	<b>0,48</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>19,31</b>	<b>22,16</b>	<b>102,11</b>	<b>705,50</b>	<b>0,38</b>	<b>15,35</b>	<b>209,22</b>	<b>7,28</b>					

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание пшеницы
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ОБЕД</b>														
Остатки свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№571 от 2017
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	10,96	9,98	121,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№87 от 2017 шк
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№506 от 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 от 2017 шк
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№389 от 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	ср 144 табл. 6 Дели 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	ср 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	791	32,78	26,48	117,01	808,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	12,11	
<b>ВСЕГО:</b>	1601	52,08	48,64	219,11	1513,71	0,84	34,56	259,41	8,08	723,86	1099,38	329,35	19,39	

**День 20 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание пшеницы
		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 от 2017 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 от 2017 шк
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№109 от 2017 шк
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 от 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 от 2017 шк
Ватон 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	584	19,76	22,50	72,17	595,87	0,28	14,02	191,10	2,16	289,96	387,23	70,65	6,23	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
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 шк
<b>Итого:</b>	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	
<b>ОБЕД</b>														
Остатки соевые (доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№21 от 2017 шк
Суп крестьянский с пшениной крупой с макарнами фрикадельками	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№8 от 2017 шк
Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46	№384 от 2017 шк
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 от 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	ср 144 табл. 6 Дели 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	ср 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	731	29,82	30,95	112,18	790,31	0,54	16,73	2,20	8,34	134,48	566,66	206,16	9,62	
<b>ВСЕГО:</b>	1495	50,48	53,46	202,53	1462,50	0,84	34,35	193,30	10,68	437,03	966,48	284,01	18,37	

**День 21 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание пшеницы
		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 от 2017 шк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	0,05	0,86	33,32	0,16	116,64	140,50	32,81	0,53	№174 от 2017 шк
Чай с сахаром с лимонком	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 от 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 шк
Ватон 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 Дели Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	590	17,44	20,35	81,54	610,30	0,28	14,97	156,52	5,60	334,61	887,19	112,37	7,57	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>														
Каши	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 шк
<b>Итого:</b>	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
<b>Итого за завтрак:</b>	790	23,24	25,35	91,14	717,30	0,32	15,03	192,52	5,60	557,81	752,79	137,57	7,75	

	ОБЕД													
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93		0,33	15,26	21,38	11,30	0,40	№21 66 шк 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 66 шк 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 66 шк 2017
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 66 шк 2017
Компот из клюва	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	№31865 шк 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 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.
<b>ВСЕГО:</b>	<b>803</b>	<b>31,81</b>	<b>33,10</b>	<b>127,50</b>	<b>865,20</b>	<b>0,38</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>6,91</b>	<b>131,66</b>	<b>444,33</b>	<b>109,81</b>	<b>8,56</b>	
<b>ИТОГО за 21 день</b>	<b>1593</b>	<b>55,05</b>	<b>58,45</b>	<b>218,64</b>	<b>1582,50</b>	<b>0,70</b>	<b>28,53</b>	<b>192,52</b>	<b>12,52</b>	<b>689,46</b>	<b>1197,12</b>	<b>247,39</b>	<b>16,32</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ</b>	<b>33040</b>	<b>1053,75</b>	<b>1102,45</b>	<b>4456,28</b>	<b>31906,87</b>	<b>15,90</b>	<b>1071,08</b>	<b>5082,06</b>	<b>209,93</b>	<b>13965,82</b>	<b>20585,05</b>	<b>4951,15</b>	<b>349,44</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>1573</b>	<b>50,18</b>	<b>52,50</b>	<b>212,20</b>	<b>1519,37</b>	<b>0,76</b>	<b>51,00</b>	<b>242,00</b>	<b>10,00</b>	<b>665,04</b>	<b>980,24</b>	<b>235,77</b>	<b>16,64</b>	