

Утверждаю

директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Лесно-Калейкинская СОШ»

Ф.И. Курашпина



Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2025

Сект. 1 - мѣл														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вл,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
Каша кулрузная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	297,00	0,07	0,82	32,69	0,31	118,09	130,59	27,09	1,46	№174 сб шк 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 сб 2017 шк
сушенным	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
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 сб 2017 шк
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дениз Линос 2012г
Батон высший сорт	Итого:	655	14,27	17,48	106,73	0,19	13,49	80,69	1,68	214,10	234,15	57,89	6,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	40	3,45	3,32	17,57	123,27	0,06	0,00	0,00	1,73	12,13	39,20	14,00	0,65	ср 136 табл. 6 Дениз Линос 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
Итого:	240	9,25	8,32	27,17	230,27	0,14	2,60	40,00	1,73	252,13	219,20	42,00	0,85	
Итого за завтрак:	895	23,52	25,80	133,90	870,57	0,33	16,09	120,69	3,40	466,24	453,35	99,89	6,99	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб шк 2017
Щи из свежей капусты с картошкой,со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 сб 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	16,83	35,21	55,77	573,00	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25	ТТК
Нектар плоховый (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	ср 144 табл. 6 Дениз Линос 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 Дениз Линос 2012г
Итого:	890	28,22	42,86	140,41	995,77	0,43	56,01	39,10	9,53	174,48	429,07	135,10	12,01	
Вода питьевая 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:	2285	51,74	68,66	274,31	1866,34	0,75	72,10	159,79	12,93	640,72	882,42	234,99	19,01	

День 2-ой														Объем продукт
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		Белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 инс
Каши геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 инс 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 инс2017
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 инс 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	стр 134 инс. 6 Дели Плюс 2012г
Батон высшего сорт														
Итого:	560	25,73	29,32	86,78	688,12	0,37	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51	
2 - ой ЗАВТРАК														
Настар 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 с6 2017 инс
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	740	26,63	29,32	104,96	764,44	0,39	6,25	257,92	2,58	508,17	611,81	124,01	7,03	
ОБЕД														
Омурша 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 инс 2017
Суп картофельный с крупной 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 инс 2017
Тушиш 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	180/3	6,81	2,98	38,34	207,36	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 инс 2017
сливочным	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 инс 2017
Компот из сухофруктов					99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 инс. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80										

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6. Делит 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	
Зода 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	
ВСЕГО:	2170	59,60	62,96	247,31	1760,80	0,83	27,96	295,02	7,10	665,19	998,49	239,63	15,33	

День 3 - ий														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 ук
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	8,52	5,70	45,62	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№223 СБ 2017 ук
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 стр 28.04.2020
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 с6 2017 ук
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 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	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	623	16,26	20,55	111,57	692,31	0,23	13,10	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96	
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ ук 2017
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ОБЕД	Итого за завтрак:	843	23,90	28,37	133,81	0,34	15,70	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44	
	Отруби свежие	100	0,80	0,10	2,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 ук 2017
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	0,10	8,47	12,20	2,45	40,32	85,67	28,62	1,12	№96 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	стр 144 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 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:	2364	56,88	62,13	276,69	1881,03	0,87	166,57	174,34	11,15	737,91	993,65	260,90	14,64	

День 4 - ий														
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										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,55	37,18	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТТК №71
	Запеканка из творога с повидлом	75/30	13,11	11,55	31,86	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ук 2017 с6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6. Делит Плюс 2012г.
Итого:	573	29,97	32,75	106,98	835,31	0,25	2,63	184,44	1,72	516,79	511,88	81,64	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК	Катык	200	5,80	5,00	9,60	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 с6
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
ОБЕД	Итого за завтрак:	773	35,77	37,75	115,58	0,28	2,69	220,44	1,72	739,99	677,48	106,84	2,45	
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 с6 ук 2017

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	220/10	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 инв 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18,64	24,98	61,85	496,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 инв 2017 с6
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 с6 2017 инв стр 144 табл. 6 Деят. 1100с 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	стр 134 табл. 6 Деят. 1100с 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:	890	32,94	33,66	140,88	995,72	0,32	49,85	62,57	5,87	157,32	379,17	111,63	8,92	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2163	925,77	927,75	1005,58	1832,31	890,28	892,69	1110,44	891,72	1629,99	1567,48	996,84	892,45	

День 5 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	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 с6 2017 инв
Каши полбынная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,80	278,14	0,12	0,82	32,69	0,62	125,20	188,61	38,00	2,02	№173 с6 2017 инв
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 инв
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 2017 инв
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 инв стр 134 табл. 6 Деят. 1100с 2017г.
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:	650	22,67	29,86	102,51	766,27	0,29	13,62	242,97	2,37	272,76	405,06	76,87	8,02	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар 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 с6 2017 инв
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
	830	23,57	29,86	120,69	842,59	0,31	17,22	242,97	2,55	285,36	417,66	84,07	10,54	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 с6 2017 инв
Суп карповый 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	№7 инв 2017 с6
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 инв 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 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 стр 144 табл. 6 Деят. 1100с 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	стр 134 табл. 6 Деят. 1100с 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:	946	32,96	33,64	151,71	999,23	0,46	20,27	31,60	11,37	193,47	484,66	142,76	8,64	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2276	56,53	63,50	272,40	1841,82	0,77	37,49	274,57	13,92	478,83	902,32	226,83	19,18	

День 6 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	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 с6 2017 инв
Каши ячменная 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 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
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 инв 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 инв стр 134 табл. 6 Деят. 1100с 2017г.
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:	625	17,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 инв 2017 с6

Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	825	23,78	30,39	114,01	824,25	0,37	15,24	158,99	2,66	581,65	598,62	107,59	5,34	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб шк 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 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
Некстр 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 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	ср 144 табл. 6 Дзем Линос 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2017г
Итого:	890	32,94	33,65	140,87	997,60	0,48	47,18	45,00	5,17	139,87	438,14	146,77	9,05	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2215	56,72	64,04	254,88	1821,85	0,85	62,42	203,99	7,83	721,51	1036,76	254,36	14,39	

День 7 - ой															Сборник рецептур
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															
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк	
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	6,41	7,46	40,27	254,14	0,16	1,00	35,43	0,14	117,77	156,96	40,80	1,07	№182 сб 2017 шк	
Сырники творожные с молоком стухенным	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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2017г	
Итого:	550	27,77	31,22	99,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92		
2 - ой ЗАВТРАК															
Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого за завтрак:	750	33,57	36,22	109,34	899,04	0,48	6,06	242,91	7,11	712,70	949,55	158,21	6,12		
ОБЕД															
Осудры солёные (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	2,20	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017	
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 шк 2017 сб	
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 шк 2017 сб	
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 сб 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 сб шк 2017	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Дзем Линос 2017г	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2017г	
Итого:	924	39,40	35,18	150,16	1069,72	0,79	38,56	21,23	16,41	161,15	576,88	180,93	10,58		
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2174	72,97	71,39	259,49	1968,76	1,27	44,62	264,13	23,52	873,85	1526,43	339,14	16,70		

День 8 - ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, 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 сб 2017 шк
	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80	0,11	0,94	37,28	0,51	127,40	175,66	34,09	1,68	№173 сб шк 2017
														№209 сб шк 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	№379 шк 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	№338 сб 2017 шк
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	ср 134 табл. 6 Дзем Линос 2012г.
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	
Итого:	635	23,95	25,29	82,63	647,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	

Нектар плодовый (разливной)	2 - ой ЗАВТРАК													№389 от 2017 зак
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:	835	24,95	25,29	102,83	732,75	0,33	18,24	222,28	2,55	329,28	437,36	81,99	9,33	
ОБЕД	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 от 2016 допк №98 от 2017 зак ТТК
	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	
	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	
	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	
Компот из свежих фруктов	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 от 2017 зак срп 144 табл. 6 Деят Пинос 2017г. срп 134 табл. 6 Деят Пинос 2017г.
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	
Хлеб пшеничный	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	
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	2235	60,47	63,35	253,61	1808,20	0,82	52,49	263,98	10,13	501,34	813,73	198,93	18,14	
ВСЕГО:														

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
		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 от 2017 зак
	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 зак 2017
	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
	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 зак 2017
	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 Деят.Пинос 2012г.
Итого:	560	19,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,94	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34	
2 - ой ЗАВТРАК														
	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 от 2017 зак
	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого:	760	25,37	31,85	114,67	847,14	0,31	3,20	183,80	2,71	583,46	495,49	83,74	3,52	
ОБЕД														
	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 от 2017
	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 от 2017
	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 зак 2017 от 65
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 от 2017
Картофельное пюре	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 зак
	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 Деят.Пинос 2012г.
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деят.Пинос 2012г.
Итого:														
	950	33,09	43,83	140,86	1039,57	0,50	46,08	25,22	11,91	257,63	538,75	165,99	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	
ВСЕГО:	2210	58,46	75,69	255,53	1886,71	0,81	49,27	209,02	14,63	841,09	1034,24	249,33	14,11	

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										
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 от 2017 зак №182 от 2017 зак №222 от 2017 зак №382 от 2017 зак №338 от 2017 зак
	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	
Бутерброд с маслом Каша пшеница молочная с маслом сливочным	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	
	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	
Какао с молоком 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	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	

Затон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 трдн, 6 дени Плюс 2012г.
Итого:	679	27,03	30,59	129,84	904,24	0,38	15,48	158,38	2,21	401,47	483,98	101,58	5,81	
2 - ой ЗАВТРАК														№383 СБ инк 2017
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	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	879	32,83	35,59	139,44	1011,24	0,46	18,08	198,38	2,21	641,47	663,98	129,58	6,01	0,00
Остатки свежие														
Рассолылик ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 6б инк 2017
Бефстроганов из отварной говядины	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	№66 6б инк 2017
Микроновые изделия (спагетти)	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ инк 2017
отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 6б инк 2017
Компот из кизила 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	ТК ср 144 трдн, 6 дени Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 134 трдн, 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	
ВСЕГО:	945	33,10	33,75	140,24	998,71	0,39	18,79	46,90	5,27	154,04	402,71	107,85	7,51	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 10 дней	2324	65,93	69,34	279,68	2009,95	0,85	36,86	245,28	7,48	795,51	1066,68	237,42	13,53	

День 11 -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 рецептов
		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	М3 сб 2017 инк М4/73 сб 2017 инк М6/10 сб 2017 инк М3/76,СБ 2017 инк стр 134 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
	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	
	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	
	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	
	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:	564	24,74	32,24	99,11	786,13	0,27	1,25	262,47	2,52	363,04	461,86	73,08	6,01	
2 - ой ЗАВТРАК	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	М3/99 сб 2017 инк
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:	764	25,74	32,24	119,31	870,93	0,29	5,25	262,47	2,72	377,04	475,86	81,08	8,81	
ОБЕД	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	М4/2 сб друк 2016
Пш из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	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	М3/8 сб инк 2017
Пшнцель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	М3/06 сб друк 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	20,00	0,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	М3/04 сб инк 2017
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	М3/88 инк 2017 сб
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Делни Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	1007,80	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,04	92,79	6,28	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 11 дней	2220	59,06	68,01	260,53	1878,73	0,59	126,85	350,65	7,78	544,23	881,89	173,87	15,09	

День 12 -ый															Среднее результир
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В _I ,мг	С _{мг}	А _{мкг}	Е _{мг}	Са	P	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал										
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	Nel от 2017 шк	
Бульбород с маслом															

Каши 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 от 2017 г. ук
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
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 ук 2017 г.б
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 ук
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 Десят Плюс 2017г.
Итого:	624	17,74	25,04	103,20	702,31	0,35	14,12	117,82	2,58	296,90	375,14	101,89	5,48	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 ук 2017 г.б
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:	824	23,54	30,04	112,80	809,31	0,38	14,19	153,82	2,58	520,10	540,74	127,09	5,66	
ОБЕД														
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 гб ук 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 гб ук 2017
Терфиги 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	№280гб ук 2017
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 гб ук 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 гб 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Десят Плюс 2017г.
Итого:	941	35,13	34,52	141,94	998,80	0,61	19,73	57,38	4,33	155,63	614,02	268,73	13,61	
Вода питьевая 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:	2265	58,66	64,56	254,74	1808,11	1,00	33,92	211,20	6,91	675,72	1154,76	395,82	19,27	

День 13-ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 ук
Суп молочный с вермишелью	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	№174 еб ук 2017
Сырники творожные с молоком	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	№219 СБ ук 2017
стученным	130/40/10	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	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 144 табл. 6 деши Плюс 2012г
Батон высшего сорт	630	35,83	35,91	92,81	849,70	0,26	1,84	162,96	5,30	459,94	525,25	78,44	3,66	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ ук 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
	830	41,632	40,91	102,406	956,7	0,3443	4,442	202,96	5,298	699,935	705,252	106,436	3,856	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 еб ук 2017
Суп картофельный с горохом на курином	250/10	7,83	15,13	38,57	294,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	№102 еб ук 2017
бульоне,с мясом птицы	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	ТК
Рыба запеченная с луком	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 еб ук 2017
Картофельное пюре	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	75,44	17,46	0,67	№349 еб ук 2017
Компот из сухофруктов	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	23,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 деши Плюс 2012г
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 144 табл. 6 деши Плюс 2012г
Хлеб пшеничный	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	
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	2300	76,44	0,00	0,00	0,00	1,09	62,86	253,33	15,15	908,37	1254,14	293,53	12,35	
ВСЕГО:														

Итого:

2199

67,71

70,82

284,61

2044,89

0,73

23,90

195,03

8,16

740,11

963,20

247,66

14,67

День 16 -ый

Наименование блюд и продуктов

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

В1,мг

С,мг

А,мкг

Е,мг

Са

P

Mg

Fe

Среднее значение

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 сд 2017 ук

Утроборд с маслом

180/3

7,50

5,48

52,01

283,80

0,07

0,82

24,69

0,29

117,61

129,99

1,45

№174 сд ук 2017

Ванна 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

ТТК №65 сд 28.04.2020

Кофейный напиток с молоком

200

3,17

2,68

60,60

0,04

1,30

20,00

0,00

125,48

0,00

90,00

14,00

0,10

№379 ук 2017 сд

Фрукты свежие (Яблоки)

120

0,48

0,48

11,76

56,40

0,04

12,00

0,00

19,20

0,24

13,20

10,80

2,64

0,36

ср 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.

Батон высшего сорт

30

2,25

0,87

15,42

78,60

0,03

0,00

5,70

19,50

3,90

0,36

5,43

№385 сд ук 2017

Итого:

623

18,03

22,91

113,88

733,05

0,26

14,08

115,85

2,39

286,33

304,12

68,05

5,43

Молоко кипяченное

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 сд ук 2017

Итого:

200

5,80

5,00

9,60

107,00

0,08

2,60

40,00

0,00

240,00

180,00

28,00

0,20

№385 сд ук 2017

Итого за завтрак:

823

23,83

27,91

123,48

840,05

0,34

16,68

155,85

2,39

526,33

484,12

96,05

5,63

Обед

100

1,65

4,12

7,29

72,90

0,05

6,86

0,00

28,33

41,61

18,39

1,31

№53 сд ук 2017

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком

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 сд 2017 ук

Пти из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной

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 ук 2017 сд

Сливочным

180

3,68

5,76

24,53

164,70

0,17

21,79

0,00

44,37

103,91

33,30

1,21

№312 сд ук 2017

Пюре картофельное

200

0,16

0,16

27,88

114,60

0,01

0,90

0,00

14,18

4,40

5,14

0,95

№342 сд 2017 ук

Компот из свежих яблок

50

3,30

0,60

19,80

99,00

0,09

0,00

14,50

75,00

23,50

1,95

ср 144 табл. 6 Деми Плюс 2012г.

Хлеб ржаной

50

3,80

0,40

24,60

117,50

0,06

0,00

10,00

32,50

7,00

0,55

ср 134 табл. 6 Деми Плюс 2012г.

Хлеб пшеничный

956

32,97

33,71

140,36

1009,22

0,51

46,08

41,60

10,95

244,88

522,33

155,04

8,46

Итого:

500

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

62,76

197,45

13,34

771,21

1006,44

251,09

14,09

Вода питьевая ПЦТ

2279

56,80

61,62

263,83

1849,27

0,86

62,76

197,45

13,34

771,21

1006,44

251,09

14,09

ВСЕГО:

2279

56,80

61,62

263,83

1849,27

0,86

62,76

197,45

13,34

771,21

