

Утверждаю

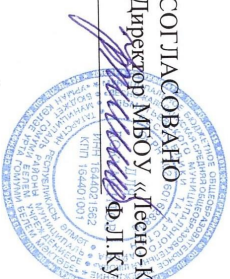
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Десно-Калейкинская СОШ»
Курашнина Ф.Л.



Примерное меню пришкольных лагерей

2025

День 1 - мл														Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										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	№1 с6 2017 шк №174 с6 2017 шк №219 с6 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 с6 2017 шк ср 134 табл. 6 Дени 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	
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														
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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	20	1,73	1,66	8,79	61,63	0,03	0,00	0,00	0,86	6,07	19,60	7,00	0,33	ср 136 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	220	7,53	6,66	18,39	168,63	0,11	2,60	40,00	0,86	246,07	199,60	35,00	0,53	
Итого за завтрак:	844	32,52	31,75	129,72	943,73	0,34	16,35	149,30	4,21	603,65	598,81	110,16	6,91	
ОБЕД														
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 картофелем,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	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
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	75	23,5	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.
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:	2084,00	60,72	66,98	253,11	1811,45	0,69	56,60	188,40	11,74	751,05	964,71	220,37	17,21	

День 2-ой														Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
	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 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	№209 с6 шк2017
	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
	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 Денм 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	
2-ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	700,00	23,90	28,45	105,92	695,10	0,35	6,16	254,22	2,18	489,52	575,44	114,33	6,62	
ОБЕД														
Овощи 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 шк 2017
Суп картофельный с крупой на бульоне из индейки	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

Улизи 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
Макрронные изделия отвариные с маслом сливочным	150/2	5,67	2,12	31,95	162,90	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 от инв 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 от инв 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	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:	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:	2002,00	52,07	57,99	229,04	1567,75	0,73	22,22	291,32	6,15	627,75	920,20	216,67	14,22	

День 3 - ий														Оборудование рециркулятор	
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	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	№1 об 2017 шк №223 СБ 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №376 об 2017 шк №338 об 2017 шк ср 134 табл. 6 Деят Планос 2012г.	
	Каши 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
	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
	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 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:	623	14,56	20,48	111,57	692,31	0,23	13,01	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96		
2 - ой ЗАВТРАК															
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ шк 2017	
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			
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48		
Итого за завтрак:	843	22,20	28,30	133,81	882,51	0,34	15,61	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44		
ОБЕД															
Отруды 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 об шк 2017	
Расолыные 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 об 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 об 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 об	
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 об	
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 Деят Планос 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 Деят Планос 2012г.	
Итого:	871	29,27	28,94	123,62	876,85	0,44	139,13	37,86	6,76	277,98	492,52	143,05	6,32		
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:	2214,00	51,47	57,25	257,43	1759,36	0,78	154,74	174,34	10,47	708,55	930,14	239,82	13,76		

Лист 4 - вид														Собранник пенсионер	
Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук	
	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	
	75/50	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ук 2017 сб	
	Запеканка из творога с повидлом														
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	99,00	14,00	0,50	№379 ук 2017 сб
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 Девн Плюс 2012г.	
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		

2 - ой ЗАВТРАК														
Картык	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 инв 2017 6б
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
Итого за завтрак:		743,00	35,07	34,39	110,83	0,27	2,59	188,85	1,64	724,13	661,76	102,85	2,75	
ОБЕД														
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 6б инв 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 инв 2017 6б
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	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	№143, 241 инв 2017 6б
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 6б 2017 инв
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Ленин 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 Ленин Плюс 2012г.
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 ПЗТ	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:	1983,00	63,24	63,35	233,98	1727,82	0,52	36,08	235,92	5,62	850,16	994,58	194,82	10,77	

День 5 -ый														Сборник рецептур
Наименование Единиц 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														
Бульброд 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 №173 еб 2017 ук №210 еб 2017 ук №378 СБ ук 2017 №338 еб 2017 ук срп 134 табл. 6 Деян Тмос 2012г.
Каша полбыная молочная с маслом	150/4	7,60	5,63	38,75	230,69	0,10	0,69	26,57	0,52	104,50	157,13	31,66	1,69	
сливочным	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	
Омлет натуральный	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	
Чай с молоком ,с сахаром	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	
Фрукты свежие (яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Батон высшего сорт	619	21,09	28,59	94,76	718,81	0,27	13,49	236,86	2,26	251,85	373,58	70,53	7,69	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 еб 2017 ук
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:														
Итого:	799	21,99	28,59	112,94	795,13	0,29	17,09	236,86	2,44	264,45	386,18	77,73	10,21	
ОБЕД														
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	№52 еб 2017 ук №97 ук 2017 еб № 234 ук 2017 еб №202 еб ук 2017 №342 еб 2017 ук срп 144 табл. 6 Деян Тмос 2012г. срп 134 табл. 6 Деян Тмос 2012г.
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	
Виточки рыбные из минтая	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	
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	
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	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого:	804	28,72	29,80	132,11	859,54	0,39	15,14	10,66	9,25	161,29	419,78	120,96	7,44	
Воля питьевая ППТ	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:	2103,00	50,71	58,38	245,05	1654,67	0,69	32,22	247,52	11,70	425,74	805,96	198,70	17,65	

[illegible]

Элины 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	ТГК №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 от 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 от 2017
Эстон 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	594	16,63	24,13	98,59	678,65	0,31	14,38	124,42	2,57	310,53	380,25	74,38	5,01	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20	№386 от 2017
Итого:	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	28	0	248	184	28	0,2	
Итого за завтрак:	794	22,43	29,13	106,99	780,65	0,35	14,98	152,42	2,57	558,53	564,25	102,38	5,21	0,00
ОБЕД														
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 от 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	№99 от 2017
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 от 2017
Сектар 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
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 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:	790	30,73	31,47	130,53	929,45	0,43	35,11	45,00	4,31	125,30	411,39	133,22	8,42	
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:	2084,00	53,16	60,60	237,52	1710,10	0,78	50,09	197,42	6,88	683,82	975,63	235,59	13,63	

День 7 - 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 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	№3 еб 2017 шк		
Вутерброд с сыром,с маслом		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 еб 2017 шк		
Кашишная молочная с маслом сливочным		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 еб 2017 шк		
Сырники творожные с молоком ступенным		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 еб 2017 шк		
Чай с сахаром с лимоном		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 Дина Тисе 2012г.		
Батон высший сорт		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			
Итого:																	
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 еб 2017 шк		
Итого:		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Итого за завтрак:		719	32,50	34,85	102,62	855,59	0,45	5,90	226,34	7,09	693,03	923,34	151,41	5,94			
ОБЕД																	
Осуды солёные (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 еб 2017 шк		
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	№119,105 шк 2017 еб		
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 еб		
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 еб 2017 шк		
Комолг 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 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 Дина Тисе 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 Дина Тисе 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 ППТ		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:		2033	67,66	66,14	238,35	1815,28	1,15	39,57	220,86	21,69	834,69	1440,46	312,86	15,43			
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 рецептов		
			белки	жиры	угл-ды												
ЗАВТРАК																	

Углерод с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Саха пшенична молочная с маслом	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	№173 с6 ук 2017
Линочным	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 ук 2017
Янцо отварное	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
Софейный 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	№338 с6 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	593	21,76	22,97	72,73	580,25	0,28	14,08	211,40	2,08	291,87	387,24	67,01	6,13	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нестар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 ук
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	793	22,76	22,97	92,93	665,05	0,30	18,08	211,40	2,28	305,87	401,24	75,01	8,93	
Салат из зеленого горошка к/с	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 с6 2016 доук
Суп крестьянский с пшенной крупой	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	№98 с6 2017 ук
Филе куриной грудки тушеное с овощами	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	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	срп 144 табл. 6 Дзем Пинос 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	срп 134 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	
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:	2043	50,97	52,37	216,23	1543,31	0,73	45,96	253,10	8,33	460,18	740,41	179,39	17,24	

День 9-ый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
ЗАВТРАК		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№181 СБ ук 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 сг 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 ук 2017
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Дзем Пинос 2012г.
Итого:	538	18,98	25,07	102,62	712,51	0,23	1,73	138,09	2,65	354,44	321,92	56,61	3,29	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 с6 2017 ук
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	738,00	24,78	30,07	110,62	812,51	0,30	2,99	174,09	2,65	570,44	483,92	81,81	3,47	
Салат из свежих с маслом растительным														
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом 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 с6 ук 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 ук 2017 с6
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 ук 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	№389 с6 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 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	срп 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:	2058,00	53,27	65,44	223,16	1711,04	0,75	41,79	198,37	12,37	789,82	958,90	224,68	12,89	

День 10 -ый														Среднее результир
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		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 от 2017 г.
Каши пшеница молочная с маслом	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 от 2017 г.
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 от 2017 г.
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 от 2017 г.
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 г.
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 Дневн Тимос 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	
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 от 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
Итого за завтрак:	848,00	31,76	34,23	132,73	967,79	0,44	17,91	191,81	2,18	621,80	637,77	122,78	5,83	
ОБЕД														
Осуды 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 от 2017
Рассольник ленинградский 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 от 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, от 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 от 2017
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	ср 144 табл. 6 Дневн Тимос 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	ср 134 табл. 6 Дневн Тимос 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
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 ППТ	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	2163,00	60,94	63,40	258,27	1851,69	0,77	31,02	238,71	6,68	756,57	998,39	217,06	12,64	

День 11 -ый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 от 2017 г.и
	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 от 2017 г.и
	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 г.и
	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 г.и
	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 Дневн Писов 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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 от 2017 г.и
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:	713	23,01	30,39	101,28	771,07	0,25	5,11	256,36	2,27	352,34	431,37	72,14	8,24	
ОБЕД														
(Кукуруза к/с (доп.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	№12 от 2016
Пи из свежей капусты с картофелем, с куриными 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	№88 от 2017
Пшениль 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	№306 от 2016

ис 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 еб шк 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 шк 2017 еб
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 Десят 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 Десят Плюс 2012г.
ВСЕГО:	814	28,18	29,64	122,53	860,11	0,26	116,48	70,57	4,37	146,23	346,61	82,17	5,62	
Зода 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	2027	51,20	60,03	223,81	1631,18	0,51	121,59	326,93	6,64	498,56	777,98	154,31	13,85	

День 12 -ый															Сборник рецептур
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Блины с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорт	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 №173 еб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 еб №338 еб 2017 шк ср 134 табл. 6 Десят Плюс 2012г.	
	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		
	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		
	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	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
Итого:	593	16,43	23,80	95,82	666,19	0,32	13,94	113,73	2,51	274,82	340,72	91,54	5,22		
2 - ой ЗАВТРАК															
Капук	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	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18		
Итого за завтрак:	793	22,23	28,80	105,42	773,19	0,36	14,00	149,73	2,51	498,02	506,32	116,74	5,40		
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 еб шк 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 еб шк 2017	
Терфегли из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№2806 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	
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	ср 144 табл. 6 Десят 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 Десят 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:	2104	53,81	57,82	229,74	1641,24	0,89	28,59	202,90	6,28	630,96	1041,12	345,30	17,49		

День 13-ый															Сборник рецептур
Наименование Блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	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	№1 еб 2017 шк №174 еб шк 2017 №219 еб шк 2017 №378 еб шк 2017 ср 134 табл. 6 Десят 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	82,53	797,30	0,24	1,84	162,96	4,96	456,14	512,25	75,84	3,42		
2 - ой ЗАВТРАК															№385 еб шк 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	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого за завтрак:															№71 еб шк 2017
ОБЕД	810	40,13	40,33	92,13	904,30	0,32	4,44	202,96	4,96	696,14	692,25	103,84	3,62		
	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		
Помидоры свежие порционно															

Суп картофельный с торохом на куринном бульоне, с мясом птицы	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	№102 сб инв 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 сб инв 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	0,09	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб инв 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 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.
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:	2140,00	69,46	70,08	214,73	1772,28	0,95	48,99	244,42	12,99	875,70	1160,69	262,97	10,94	

День 14 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 инв
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	№1174 сб инв 2017
Йогурт отарное	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 инв 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	№332 сб инв 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 сб 2017 инв
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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	608	23,04	27,68	81,63	668,96	0,24	14,53	245,76	1,84	454,56	463,19	75,70	5,53	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 сб 2017 инв
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	808	24,04	27,68	101,83	753,76	0,27	18,53	245,76	2,04	468,56	477,19	83,70	8,33	
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 инв 2017
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/1/1/10	6,49	10,43	27,39	244,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№55 сб инв 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 сб инв 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	№34сб инв 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 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.
Итого:	814	28,22	29,03	124,68	860,41	0,38	20,37	28,75	5,72	132,09	380,73	98,99	6,85	
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:	2122	52,26	56,71	226,51	1614,17	0,64	38,89	274,51	7,75	600,65	857,91	182,69	15,18	

День 15 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инв
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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 сб 2017 инв
Сырники творожные с молоком стуженым	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 инв 2017
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, инв
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	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	503	20,65	31,59	77,14	676,00	0,17	8,47	124,28	3,84	212,25	280,63	52,01	3,55	

2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 156 табл. 6 Дневн Пмное 2012г. М386 июл 2017 6б
Раженика	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:	230	8,39	7,49	21,58	194,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	733	29,0432	39,08	98,72	870,45	0,21	9,07	152,28	3,84	460,25	464,63	80,01	3,75	
ОБЕД														
Орудия свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	22,20	8,40	0,36	№71 6б июл 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	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 6б июл 2017
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56		81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 6б июл 2017
Настар 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	М389 6б 2017 июл
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 Дневн Пмное 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 Дневн Пмное 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 ПЗУТ	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:	2013	57,29	68,37	221,36	1730,27	0,57	26,91	203,84	7,57	615,08	750,85	187,15	13,12	

День 16 -ый																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержим рецептур		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 еб 2017 шк №17а еб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 еб №338 еб 2017 шк стр 134 табл. 6 Десни Плюс 2012г.	
	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		
	Влины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49		
	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		
	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		
		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	15,94	22,36	105,21	689,05	0,25	13,94	113,73	2,35	266,85	282,60	63,54	5,19		
	2 - ой ЗАВТРАК															
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		№385 СБ шк 2017
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого за завтрак:																
ОБЕД	793	21,74	27,36	114,81	796,05	0,33	16,54	153,73	2,35	506,85	462,60	91,54	5,39			
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	№53 еб шк 2017		
Ши из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной																
	200/1/1/0	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 еб 2017 шк		
Быточки 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 еб		
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 еб 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 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 Десни Плюс 2012г.		
Хлеб пшеничный																
	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Десни Плюс 2012г.		
Итого:																
	816	28,19	31,49	123,25	908,59	0,44	36,49	20,66	9,03	205,91	452,02	132,19	7,30			
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:																
	2109	49,93	58,85	238,06	1704,64	0,77	53,03	174,39	11,38	712,76	914,62	223,73	12,69			
День 17 -ый																
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержим рецептур		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал	
ЗАВТРАК																

	Затвердот 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 от 2017 инк
	Каши побиная молочная с маслом	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	№1/3 от 2017 инк
	Эливиочным	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 инк
	Омлет натуральный	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
	Чай с молоком ,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 Деин Плюс 2012г.
	Багон высший сорт	513	23,07	24,89	75,61	707,31	0,24	1,59	264,36	2,07	382,41	450,08	67,98	5,15	
	Итого:														
	2 - ой ЗАВТРАК														
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 инк
		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:	693	23,97	24,89	93,79	783,63	0,26	5,19	264,36	2,25	395,01	462,68	75,18	7,67	
	Итого за завтрак:														
	Обед														
	Салат из фасоли с кукурузой и соевыми отрушми	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	ТРК №331
	Суп картофельный на курнине бульоне, с маслом 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 инк 2017 бб
	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	ТРК
	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 об 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 об 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	стр 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	стр 134 табл. 6 Деин 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	
	Воля питания ППГТ	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:	2053	53,13	53,80	227,45	1724,83	0,93	38,97	359,98	10,99	755,89	1166,09	277,78	37,96	

День 18 -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	30/10	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 ТТК №7/1 №222 с6 2017 ук №382 с6 ук 2017 стр 134 табл. 6 Дневн Пмное 2012г.	
	Каша "Дружок" 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
	Пудинг творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84		0,92
	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
	Битон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90		0,36
Итого:	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		
2 - ой ЗАВТРАК															
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	№ 386 с6 2017 ук	
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		
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04		
Итого за завтрак:															
	728	30,58	36,16	129,96	943,85	0,34	4,45	157,05	2,80	579,62	598,56	104,09	3,74		
ОБЕД															
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 ук 2017 №119 с6 ук 2017 №62 с6 2017 ук	
Суп картофельный с горохом на мясном 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		
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	ТТК стр 144 табл. 6 Дневн Пмное 2012г. стр 134 табл. 6 Дневн Пмное 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		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
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:	1988	61,30	66,04	263,30	1842,79	0,81	25,91	157,05	10,58	686,79	1061,62	238,49	12,48		

День 21 - вый														Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	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
	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 шк 2017
	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 СБ шк 2017
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017 шк
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Писс 2012г.
Итого:	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	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кашык	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 сб
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
Итого за завтрак:	750	35,46	35,63	97,68	882,10	0,33	3,39	236,80	7,13	694,77	918,69	147,42	5,56	
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	№24 сб 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 сб 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 сб 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 сб шк 2017
Компот из яблок	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	№348сб 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 Днев Писс 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 Днев Писс 2012г.
ВСЕГО:	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	2053	67,27	68,73	225,18	1747,30	0,71	16,89	236,80	14,04	826,42	1363,02	257,23	14,12	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ	43515	1184,96	1284,24	4933,31	35820,00	16,00	979,35	4833,85	208,33	14122,61	20710,86	4962,12	330,38	
В среднем на 1 учащегося в день	2072	56,43	61,15	234,92	1705,71	0,76	46,64	230,18	9,92	672,51	986,23	236,29	15,73	