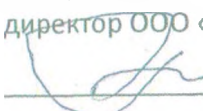


Р. Р. Рахматуллин

Примерное меню для лагерей труда и отдыха

2023

Утверждаю
директор ООО «АБК - Пэймент»


Р. Р. Рахматуллин

Согласовано
Руководитель



Примерное меню пришкольных лагерей 2023

Утверждаю

директор ООО «АБК - Пармент»

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано

Руководитель

Примерное меню пришкольных лагерей

2023

День 1 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		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 №173 СБ шк 2017 №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	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	
	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	
	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	13,62	17,38	82,71	540,75	0,28	13,55	77,50	1,83	202,55	253,79	69,10	5,84	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	стр 136 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	230	8,39	7,49	22,78	199,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной Жаркое по - домашнему с куриной грудкой Нектар плодовый (разливной)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 сб шк 2017 №88,105 сб 2017шк ТТК №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	200/22/10	6,82	9,54	6,76	145,64	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	
	50/150	14,33	28,73	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	
	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95	
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Хлеб пшеничный														
Итого:	792,00	29,91	39,39	93,40	857,34	0,37	41,17	51,90	7,86	162,59	409,88	116,88	11,11	
ВСЕГО:	1586,00	51,92	64,26	198,89	1597,54	0,78	57,32	169,40	10,99	614,24	873,07	224,48	17,63	

День 2-ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,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 сб 2017 шк
	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 сб шк 2017
	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб 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 сб шк 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	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	530	23,23	24,88	82,95	655,23	0,34	2,56	229,22	2,28	475,22	556,64	108,53	4,09	
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 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,2	84,8	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
ОБЕД														
Огузки свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200/10	3,92	6,03	22,72	149,80	0,08	6,84	5,82	1,07	26,72	61,18	20,25	0,89	№101 сб шк 2017

Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 сб шк 2017
Компот из сухофруктов (сахар 10)	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	стр 144 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	820	32,32	30,04	127,47	894,80	0,34	14,48	5,82	6,27	130,20	408,64	107,26	8,33	
ВСЕГО:	1550,00	56,55	54,92	230,62	1634,83	0,70	21,04	235,04	8,75	619,42	979,28	223,79	15,21	

День 3 - ий														
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	Бульброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк
	Запеканка творожная с молоком стуженым	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80	0,09	0,61	0,70	271,52	320,24	38,50	1,04	№223 СБ 2017 шк
	Влины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	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	0,0019	0,19	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 сб 2017 шк
	Фрукты свежие (Апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36	стр.184 табл.9 Десяи +,2012г
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
Итого:	610	15,27	16,40	83,13	549,80	0,28	72,80	178,34	3,13	359,87	448,40	81,44	4,47	
2 - ой ЗАВТРАК	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	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		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
	Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
ОБЕД	Осудин свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	7,02	11,66	19,02	200,64	0,09	7,26	2,11	43,91	87,56	24,70	1,17	№96, 105 сб 2017 шк
	Рыба тушеная с овощами	80/10	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 сб 2017 шк
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№312, 139 шк 2017 сб
	Напиток из шиповника (напиток из шиповника10)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Десяи Плюс 2012г.
	Итого:	862	29,39	30,52	127,53	907,42	0,45	139,60	7,00	289,41	512,25	145,37	6,68	
	ВСЕГО:	1692,00	52,29	54,74	232,90	1647,42	0,83	215,00	11,44	894,48	1162,06	259,82	11,63	

День 4 - ий														
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	Бульброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк
	Каша "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	0,11	118,84	139,55	33,50	0,72	ТТК №7Д

Софeнный напиток с молоком сахар 10)	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	12,48	39,00	14,00	0,10	стр 134 табл. 6 Дeни Плюс 2012г.
Дружты свежие (Дeлки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Зeтoн высшй 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	
Итого:	609	18,10	19,26	87,05	632,30	0,26	14,27	120,82	1,88	431,12	387,75	76,95	4,55	
2 - ой ЗАВТРАК														
Кaтaк	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 с6
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	
ОБЕД														
Пюидоры 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
Суп - лaпша домашня на куринo бульoне	200/10	9,39	12,29	25,33	255,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжым 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 с6
Декарт плодoвый (разливной)	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	№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	стр 144 табл. 6 Дeни Плюс 2012г.
Хлеб пшeнный	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 Дeни Плюс 2012г.
Итого:	770	30,16	30,94	128,09	892,95	0,26	33,90	47,07	4,11	129,43	340,72	94,17	8,42	
ВсЕГО:	1579,00	54,06	55,20	224,74	1632,25	0,56	48,23	203,89	5,99	783,75	894,07	196,32	13,15	

День 5 - 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	угле-ды											Ккал
ЗАВТРАК	Зутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	Омлет натуральный	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	№210 с6 2017 шк
	Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	№338 с6 2017 шк
	Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	560	21,44	24,30	81,05	642,10	0,26	12,93	372,57	2,70	193,30	362,74	89,14	5,64		
2 - ой ЗАВТРАК															
Декарт плодовый (разливной)	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	№389 с6 2017 шк	
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		
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 с6 2017 шк	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/22	6,02	11,20	13,57	148,84	0,11	10,12	12,80	1,22	36,15	98,26	29,58	1,37	№97 шк 2017 с6	
Зиточки рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,07	0,59	8,46	4,52	64,60	166,91	37,03	1,31	№234 шк 2017 с6	
Макаронные изделия с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08	0,09	3,25	0,00	3,77	23,30	61,06	20,81	1,24	№205 с6 2017 шк	
Смолот из свежих яблок (сахар 10)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 шк	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дели 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 Дели Плюс 2012г.	
Итого:	852	31,96	30,53	139,29	932,70	0,44	18,86	21,26	12,46	184,10	462,51	135,47	8,17		
ВСЕГО:	1612,00	54,40	54,83	240,54	1659,60	0,71	35,79	393,83	15,36	391,40	839,25	232,61	16,61		

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Уровень рецептур
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Капша куриная молочная Блинны с маслом сливочным Какао с молоком(сахар)10 Фрукты свежие (Апельсин) Батон высшего сорт	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 шк №174 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №382 сб шк 2017 стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	150	4,11	5,99	26,59	161,00	161,00	0,07	0,72	11,10	0,22	102,05	112,96	23,71	1,25	
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
	120	1,08	0,24	9,72	51,60	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36	
Итого:	610	3,75	1,45	25,70	131,00	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК Ряженка Итого:		17,77	20,56	96,76	665,94	665,94	0,31	74,31	104,64	2,65	323,38	350,02	79,64	3,53	№386 шк 2017 сб
	200	5,80	5,00	8,40	102,00	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	
	200	5,8	5	8,4	102	102	0,04	0,6	28	0	248	184	28	0,2	
ОБЕД Помидоры свежие порционно Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками , со сметаной Плов из куриных грудок Нектар плодовый (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60	0,66	0,12	2,28	14,40	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	№71 сб шк 2017 №99 шк 2017 сб №291 шк 2017 сб №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	200/22/10	6,68	9,57	7,75	150,04	150,04	0,07	8,86	22,80	2,09	48,47	81,60	21,96	1,05	
	250	16,52	19,80	52,80	443,33	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого:	842	31,96	30,49	127,43	909,07	909,07	0,45	36,03	57,80	4,65	140,49	455,37	139,88	9,23	
ВСЕГО:	1652,00	55,53	56,05	232,59	1677,01	1677,01	0,80	110,93	190,44	7,30	711,87	980,39	247,51	12,96	

День 7 - ой															
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром,с маслом Сырники творожные с молоком ступенным Чай с сахаром с лимоном Фрукты свежие (Яблоки) Батон высший сорт	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 шк №219 сб 2017 шк №377 СБ 2017 шк №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	182,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого:	625	18,44	19,27	85,91	607,70	607,70	0,37	14,77	225,80	10,93	570,65	912,58	130,50	8,54	
2 - ой ЗАВТРАК Молоко кипяченое Итого:															№385 СБ шк 2017
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД Осудца соевые (лос гарнир) Суп гороховый с фрикадельками из птицы и грибами Котлета из говядины с маслом сливочным Картофель запеченный дольками Компот из сухофруктов (сахар 10) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	0,51	3,00	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	№70 СБ шк 2017 №119 шк 2017 сб №271 шк 2017 сб №314 сб 2017 шк №349 сб шк 2017 стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
	200/11/10	3,18	6,82	16,18	143,84	143,84	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58	
	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	220,30	0,08	1,08	18,32	2,61	14,30	151,03	25,15	2,34	
	180	4,90	10,58	37,94	273,60	273,60	0,25	26,10	-36,00	8,10	25,65	127,42	48,35	1,78	
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
Итого:	824	31,27	32,52	135,91	950,04	950,04	0,76	29,87	-13,33	30,53	154,60	518,01	162,05	10,05	

ВСЕГО:

1649

55,50

56,79

231,42

1664,74

1,21

47,24

252,47

41,40

202,25

1014,27

244,25

19,17

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

В1,мг

С,мг

А,мкг

Е,мг

Са

Р

Мg

Fe

Сборник рецептов

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом

Каша пшеничная молочная с маслом

сливочным

йогно отварное

Кофейный напиток с молоком (сахар 10)

Фрукты свежие (банан)

Батон

Итого:

2 - ой ЗАВТРАК

Нектар плодовой (разливной)

Итого:

ОБЕД

Салат из зеленого горошка к/с

Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками

Филе куриной грудки тушеное с овощами

Компот из свежих фруктов (сахар 10)

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Итого:

ВСЕГО:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Итого:

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Сборник рецептов

Эстонки 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	№234-06 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	№312-06 шк 2017
Экстракт плодовых (разливной)	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	№389-06 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	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 Дени Плюс 2012г.
Итого:	850	29,35	30,95	127,48	894,08	0,46	39,19	24,28	9,85	222,78	483,89	145,07	9,81	
ОСЕГО:	1675,00	53,34	55,84	227,53	1634,32	0,84	53,79	269,00	13,09	947,37	1177,50	259,73	16,85	

День 10 - кд															
Наименование блнда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	События рецензур	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк №173 с6 2017 шк №382 с6 шк 2017 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
	180/5	6,73	5,55	33,30	222,60	0,17	1,05	36,20	0,14	123,33	164,73	42,84	1,10		
	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		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого:	595,00	17,37	19,51	93,91	633,20	0,35	14,64	100,60	1,85	312,05	357,49	85,38	5,17		
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 шк 2017	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
ОБЕД	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 шк 2017	
	200/10/10	4,08	12,95	13,99	168,33	0,09	6,79	10,00	1,96	33,40	74,40	23,21	0,99	№96 с6 шк 2017	
	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	
	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	№203, СБ шк 2017	
	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК	
Компот из яблома и яблок (сахар 8)	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 ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный															
ВСЕГО:	835,00	32,15	30,64	127,51	893,73	0,35	13,16	46,90	4,66	138,05	390,04	98,66	7,15		
Итого за 10 дней	1630,00	55,31	55,15	231,01	1633,93	0,78	30,40	187,50	6,51	690,10	927,54	212,04	12,52		

[illegible]

Нектар плодовых (разливной)	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:	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	
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 сб дошк 2016 №88 сб шк 2017 №306 сб дошк 2016 №304 сб шк 2017 №388 шк 2017 сб стр 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г,
Ци из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	6,00	9,54	11,76	145,64	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	
Пшениль куриний 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	
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	
Напиток из пшеничка	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	
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 Дени Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
ВСЕГО:	835,00	31,77	32,35	127,65	918,59	0,28	116,89	79,00	4,66	154,96	377,74	86,44	6,02	
ИТОГО за 11 дней	1610,00	55,76	59,54	213,56	1617,15	0,53	133,44	475,07	7,38	477,78	791,37	148,39	16,77	

День 12 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		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 №173 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г,
	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	
	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	
	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	
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого:	610	16,25	17,59	95,71	632,44	0,35	14,02	100,24	2,82	283,71	362,09	96,90	5,51	
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 шк 2017 сб
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	
ОБЕД														
Оураш свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017 №108 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, мясом птицы	200/10	4,90	17,53	15,07	201,60	0,09	4,84	22,66	1,39	32,08	74,18	22,31	1,13	
Тефтели из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280сб 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 сб шк 2017
Нектар плодовый (разливной)	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	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дени Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г,
Итого:	840,00	32,30	30,67	131,21	894,66	0,54	15,16	56,79	3,92	139,34	536,26	229,24	12,49	
ВСЕГО:	1650,00	54,35	53,26	236,51	1634,10	0,92	29,25	193,03	6,74	646,25	1063,95	351,34	18,18	

День 13 - ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	Сборник рецептов
		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 шк №174 сб шк 2017
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	
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 сб 2017 шк

Батон вьюший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	595	16,32	18,00	93,58	632,90	0,20	13,53	81,32	1,87	216,46	257,06	66,21	5,45	
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 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	
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
Суп картофельный с торохом с фрикадельками из птицы	200/11	6,10	12,66	30,10	250,11	0,19	4,77	4,35	1,96	39,17	81,86	30,04	1,76	№102 с6 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 с6 шк 2017
Компот из сухофруктов (сахар 10)	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 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 Десяти Плюс
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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	841	29,45	30,42	127,36	896,79	0,64	44,42	39,99	8,07	181,23	469,92	160,08	7,37	
ВСЕГО:	1636,00	51,57	53,41	230,54	1636,69	0,91	60,56	161,31	9,94	637,69	906,97	254,29	13,02	

День 14 - мй														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Вутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 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	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк 2017
Какао с молоком(сахар)10	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 (банан)	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 вьюший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	620	23,22	24,68	85,15	655,20	0,28	14,57	229,40	2,37	460,45	447,45	70,82	5,52	
Нектар плодовый (разливной)	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	№389 с6 2017 шк
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	
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 с6 шк 2017
Расолышник Домашний с мясными фрикадельками,со сметаной	200/22/10	7,08	11,66	25,59	253,84	0,09	11,06	22,80	2,13	52,39	94,84	27,82	1,29	№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 изюма (сахар 8)	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348с6 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 Десяти 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 Десяти Плюс 2012г.
Итого:	835	29,57	30,34	127,80	893,29	0,39	20,77	37,18	6,00	140,82	411,86	103,27	7,25	
ВСЕГО:	1655,00	53,80	55,02	233,15	1633,29	0,69	39,34	266,58	8,57	615,27	873,31	182,08	15,57	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Сырники творожные Чай с сахаром Фрукты свежие (Апельсин) Батон	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 №219 с6 2017 шк №376,СБ 2017 шк №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
	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	
	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	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	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:	610	14,74	15,36	85,77	556,86	0,25	12,86	142,60	6,86	404,62	536,74	77,90	6,47	
2 - ой ЗАВТРАК Печенье Ряженка Итого:														стр 136 табл. 6 Дели Плюс 2012г. №386 шк 2017 с6
	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	
	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	
	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	
ОБЕД Огури свежие порционно Сул-тапия домашняя с картофелем на курином бульоне с маслом птицы Фрикассе из куриных грудок Рис отварной Нектар плодовый (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	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 №113 с6 шк 2017 ТТК №304 с6 шк 2017 №389 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	
	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,28	81,72	55,67	37,57	3,05	
	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,20	1,37	60,95	16,34	0,53	
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,70	14,00	14,00	8,00	2,80	
	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,55	14,50	75,00	23,50	1,95	
	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	
820	31,44	31,22	127,61	912,00	0,38	18,47	57,38	3,94	163,58	310,52	111,37	9,94		
ВСЕГО:	1660	54,57	54,0714	234,96	1663,31	0,668	31,93	227,98	10,802	816,202	1031,263	217,276	16,6165	

День 16 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Каша кукурузная молочная Блинны 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 с6 2017 шк №174 с6 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
	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	
	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	
	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	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	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:	610	16,26	19,67	97,17	652,74	0,28	14,02	100,24	2,65	275,34	301,06	67,50	5,47	
2 - ой ЗАВТРАК Молоко кипяченное Итого:	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
	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	
ОБЕД Салат из отварной свеклы с зеленым горошком Щи из свежей капусты, с картофелем,с мясными фрикадельками ,со сметаной Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным Пюре картофельное Компот из свежих яблок (сахар 10) Хлеб ржаной	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 с6 шк 2017 №88 с6 2017 шк № 234 шк 2017 с6 №312 с6 шк 2017 №342 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
	200/22/10	6,82	11,54	15,90	185,60	0,06	13,18	22,80	2,11	59,99	81,38	23,06	1,09	
	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	
	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	
	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	
	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	4,25	2012г.
Итого:	837	29,80	30,98	127,32	901,69	0,45	36,95	51,26	9,32	218,54	473,26	134,51	7,66	
ВСЕГО:	1647,00	51,86	55,65	234,09	1661,43	0,81	53,57	191,50	11,97	733,88	954,32	230,01	13,33	

День 17 - кый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК					Ккал									
	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	№3 с6 2017 шк
	Омлет натуральный	150	12,10	13,05	2,64	187,60	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	№210 с6 2017 шк
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	№378 с6 шк 2017
	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	575	23,07	24,89	75,61	634,80	0,25	13,03	404,07	2,52	352,90	432,34	57,79	7,66	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (разливной)	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	№389 с6 2017 шк
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	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми отрунами	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 с мясными фрикадельками	200/22	6,00	6,35	13,57	138,80	0,11	10,12	12,80	1,22	36,15	98,26	29,58	1,37	№97 шк 2017 с6
Куриния 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 с6 2017 шк
Компот из сухофруктов (сахар 10)	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 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 Дени Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	882	31,71	31,13	138,62	986,10	0,69	34,06	102,60	8,96	369,31	729,59	206,43	30,63	
ВСЕГО:	1657,00	55,78	56,02	234,43	1705,70	0,96	51,10	506,67	11,68	736,21	1175,93	272,22	41,09	

День 18 - кый														
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК					Ккал									
	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	№1 с6 2017 шк
	Каша "Дружба" молочная	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	0,09	0,86	29,32	0,11	118,84	139,55	33,50	ТТК №71Д
	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	№382 с6 шк 2017
	Фрукты свежие (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Дени Плюс 2012г.
Итого:	594	16,07	13,40	85,68	540,80	0,27	14,45	93,72	1,82	307,56	332,31	76,04	4,79	
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 шк
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	
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	№671 с6 шк 2017

Суп гороховый с куринными фрикадельками, с грибами	200/22/10	6,48	7,40	14,85	219,02	0,25	1,06	18,70	17,88	61,28	105,19	33,67	2,40	№119 сб шк 2017
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39	№265 сб 2017 шк
Компот из яблока и яблок (сахар 8)	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 стр 144 табл. 6 Деши 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	стр 134 табл. 6 Деши 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	
Итого:	792	32,32	32,99	132,28	986,04	0,51	17,86	18,70	23,62	132,69	490,57	135,81	9,29	
ВСЕГО:	1586	54,36	56,99	237,66	1725,34	0,87	33,57	149,42	26,39	657,76	993,38	238,05	15,11	

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										
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 сб 2017 шк
Пудинг из творога со стужённым 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 сб 2017 шк
Винны 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	ТК №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	610	15,17	14,92	82,15	549,70	0,29	12,75	169,22	3,18	314,51	409,91	77,36	7,04	
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	
ОБЕД														
Огура свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00		0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб шк 2017
Борщ с капустой, с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/10	6,85	9,52	9,18	156,84	0,05	9,10	22,80	2,15	60,37	85,86	26,26	1,41	№82 сб 2017 шк
Брефстроанов из отварной говядины	50/50	8,14	17,25	12,74	251,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ 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 сб шк 2017
Нектар плодовый (разливной)	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	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Деши 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	842	32,34	30,13	127,75	931,54	0,47	19,47	39,70	4,54	170,24	564,83	233,49	13,76	
ВСЕГО:	1672,00	55,15	52,87	232,14	1671,44	0,87	34,82	248,92	9,02	729,96	1176,14	343,86	21,28	

День 20- ый															
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник	
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	рецептур
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	
	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017	
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк2017	
	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 сб	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк	
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	

ТОГО:	604	41,40	42,90														№389 с6 2017 шк
2 - ой ЗАВТРАК																	
экстад плодовой (различной)	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				
ТОГО:	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				
ОБЕД																	
Гурия соленье (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 с6 2017 шк
уп. крестьянский с пшенной крупой с	200/22	4,17	6,82	26,61	187,02	0,04	8,12	8,70	1,89	38,76	49,61	14,49	0,70				№698 с6 2017 шк
/ринными фрикадельками	200	19,70	24,66	38,19	417,14	0,36	6,83	0,00	5,10	58,93	402,36	151,64	5,46				№284 с6 2017 шк
алежанка картофельная с мясом	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96				№342 с6 2017 шк
омипот из свежих фруктов (сахар 10)	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 Деия Плюс 2012г.
длеб 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 134 табл. 6 Деия Плюс 2012г.
длеб пшеничный	50	31,37	32,63	127,81	898,26	0,55	16,90	8,70	8,43	144,17	573,07	207,17	9,80				
ТОГО:	752	31,37	32,63	127,81	898,26	0,55	16,90	8,70	8,43	144,17	573,07	207,17	9,80				
ТОГО:	1556,00	53,62	55,71	230,46	1631,33	0,88	34,92	199,80	11,13	451,92	987,29	288,42	19,08				

Итого:															
Дата 21 - мй Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угле-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	
	Бутерброд с сыром с маслом													№174 с6 шк 2017	
	Каша рисовая молочная с маслом	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	№377 СБ 2017 шк
	сливочным	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	№338 с6 2017 шк
	Чай с сахаром с лимоном	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.
Фрукты свежие (Яблоки)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6		
Батон высшего сорт															
Итого:	610,00	17,94	19,71	91,82	632,70	0,30	14,97	156,52	5,94	338,41	600,19	114,97	7,81		
2 - ой ЗАВТРАК														№386 шк 2017 с6	
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		
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,036	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18		
ОБЕД														№24 с6 шк 2017	
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	№102 с6 шк 2017	
Суп картофельный с фасолью, с маслом	200/10	6,43	6,13	12,94	132,80	0,13	4,89	5,82	2,04	45,58	126,78	32,67	1,63	№260 с6 шк 2017	
птицы	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№171 с6 шк 2017	
Гуляш из говядины	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	№348с6 шк 2017	
Каша гречневая рассыпчатая	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	стр 144 табл. 6 Деция Плюс 2012г.	
Компот из изюма (сахар 8)	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Деция Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	820,00	31,81	33,10	127,50	952,84	0,55	13,73	5,82	6,70	151,10	636,52	245,14	12,71		
Итого:	1630,00	55,55	57,81	228,92	1692,54	0,89	28,77	198,34	12,64	712,70	1402,31	385,31	20,71		
ВСЕГО:	3471	1137	1172	4827	34695	17,00	1197,42	5232,58	256,22	14309,37	21604,93	5279,57	364,22		
ВСЕГО ЗА 21 день	1627	54	56	230	1652	0,81	57,02	249,17	12,20	681,40	1028,81	251,41	17,34		
В среднем на 1 учащегося в день															