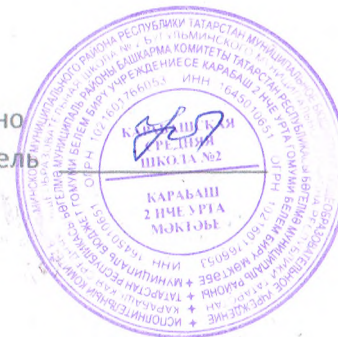


Утверждаю
директор ООО «АБК - Пэймент»

_____ Р. Р. Рахматуллин

Согласовано
Руководитель



Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2023

Утверждаю

директор ООО «АБК - Пэймент»

Р. Р. Рахматуллин



Согласовано

Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2023

День 1,ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	Каша пшeнная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,10	18,99	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 СБ шк 2017
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	615	17,49	19,23	83,96	605,70	0,33	13,84	86,00	1,86	236,72	299,43	81,00	6,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
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:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
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 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,17	10,53	8,34	163,59	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88,105 с6 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	30,10	24,71	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102			0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	952,00	35,71	38,64	146,54	1037,60	0,46	56,57	59,18	9,83	196,87	499,43	146,23	13,17	
ВСЕГО:	1802,00	61,59	66,16	265,69	1892,75	0,92	73,01	185,18	12,99	682,68	1008,26	265,73	20,00	

День 2- ой														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 шк 2017
	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 шк2017
	Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 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
Итого:	550	24,66	28,17	99,91	767,37	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
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 с6 2017 шк
Итого:	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	
ОБЕД														
Овощи 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 шк 2017
Суп картофельный с крупой с мясом	250/10	4,31	9,54	28,40	208,65	0,09	8,49	5,82	1,32	32,06	72,38	24,80	1,06	№101 с6 шк 2017
Гуляш из 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 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07			0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	250/10	11,74	15,36	31,66	330,75	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№11 шк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	15,01	21,81	44,85	337,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№1 43, 241 шк 2017 с6
Нектар плодовой (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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	930	37,37	38,57	153,79	1037,30	0,35	50,25	62,57	6,14	163,62	402,07	118,53	9,70	
ВСЕГО:	1780,00	63,25	65,39	263,68	1818,42	0,67	64,78	226,35	8,03	844,38	986,46	228,13	14,59	

День 5 - мй

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														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№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:	610	25,47	28,65	89,31	704,63	0,29	13,01	480,76	2,95	227,66	437,99	94,52	6,52	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (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	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 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,49	14,00	16,94	171,64	0,14	12,52	12,80	1,48	42,24	113,81	35,86	1,61	№97 шк 2017 с6
Виточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 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
Компот 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	972	36,70	36,76	156,43	1054,92	0,50	23,98	22,20	14,55	216,47	534,35	160,24	9,59	
ВСЕГО:	1782	63,17	65,40	265,94	1844,35	0,82	41,00	502,96	17,70	458,13	986,35	262,76	18,91	

День 6 - мй

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														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша кукурузная молочная	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 с6 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Какао с молоком(сахар)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	№382 с6 шк 2017

Фрукты свежие (Апельсин)	1,20	1,08	0,24	9,12	21,60	0,02	12,00	0,00	0,24	40,80	27,60	12,60	0,36	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
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	
Итого:	640	20,56	24,76	102,08	702,24	0,32	74,45	106,86	2,70	343,79	372,61	84,38	3,78	
2 - ой ЗАВТРАК														
Режечка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
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	
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 с6 шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками , со сметаной	250/22/10	7,50	14,57	15,58	221,90	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21	№69 шк 2017 с6
Плов из куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	33,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 с6
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
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	952	34,64	35,77	145,66	1033,83	0,52	48,10	57,80	5,64	157,96	497,12	158,13	10,24	
ВСЕГО:	1792,00	61,00	65,53	256,14	1838,07	0,88	123,15	192,66	8,34	749,75	1053,73	270,51	14,22	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,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 с6 2017 шк
Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 с6 2017 шк
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
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 шк
Батон высший 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 Дели Плюс 2012г,
Итого:	635	19,89	21,29	99,60	669,20	0,37	14,87	225,80	10,93	602,35	935,48	133,90	8,56	
2 - ой ЗАВТРАК														
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:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Обед														
Осудли соленье (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с фрикадельками из птицы и грибами	250/11/10	3,98	6,02	20,23	179,80	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58	№119 шк 2017 с6
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 с6
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	-40,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 с6 2017 шк
Комлот 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г,
Итого:	944	35,87	35,40	155,04	1086,18	0,82	33,59	-16,62	31,99	168,46	575,15	179,11	11,12	
ВСЕГО:	1779,00	61,56	61,69	264,24	1862,38	1,28	51,06	249,18	42,92	1010,80	1690,63	341,02	19,89	

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 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 шк

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№173 сб шк 2017
Мяло 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 сб шк 2017
Кофейный напиток с молоком (сахар 10)	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
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 сб 2017 шк
Батон	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 Длени Плюс 2012г.
Итого:	655	24,70	27,23	90,21	721,60	0,34	14,26	194,80	2,66	329,85	454,80	84,33	7,05	
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
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00		2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 сб 2016 дошк
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	250/22	7,91	18,78	32,44	280,80	0,05	10,39	12,80	2,50	47,67	69,66	18,64	0,99	№98 сб 2017 шк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	43,88	419,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТТК
Компот из свежих фруктов (сахар 10)	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 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Длени Плюс 2012г.
Итого:	942	34,55	36,75	153,95	1118,18	0,59	38,53	58,70	8,37	204,88	462,93	139,16	10,77	
ВСЕГО:	1797,00	60,25	63,98	264,36	1974,58	0,95	56,79	253,50	11,23	548,73	931,73	231,49	20,63	

День 9-ый														Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	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 шк	
	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86	№222 с6 2017 шк	
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020	
	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	
	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	
Фрукты свежие (Апельсин)	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.	
Батон восточный сорт	675	20,29	21,48	101,47	679,37	0,35	13,45	250,42	3,55	572,20	627,38	101,54	7,39		
Итого:															
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 шк
	Итого:	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
ОБЕД	Салат из свежих с маслом растительным	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 с6 шк 2017
	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 с6 шк 2017
	Виточки рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 с6 шк 2017
	Картофельное пюре	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 с6 шк 2017
	Нектар плодовой (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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.	
Итого:	990	34,31	38,31	148,76	1062,15	0,53	46,48	25,22	12,18	263,93	561,65	172,49	11,36		
Итого:	1865,00	60,40	64,79	258,23	1841,52	0,95	61,18	311,64	15,73	1052,13	1351,03	299,23	18,93		

День 10 - ый															
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
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 шк №173 с6 2017 шк №382 с6 шк 2017 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
	Каша пшеница молочная с маслом	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	
	Какао с молоком(сахар)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	
	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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого:	615,00	20,11	21,76	99,61	668,50	0,37	14,76	102,40	1,86	325,62	375,63	90,14	5,29		
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	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ОБЕД															
Огульки 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 шк 2017	
Расолиник ленинградский с говядиной, со сметаной	250/10/10	5,10	16,90	17,49	229,10	0,10	8,47	10,00	2,43	39,23	85,74	28,04	1,18	№66 с6 шк 2017	
Бефстроганов из 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, СБ шк 2017	
Спагетти 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	№203, СБ шк 2017	
Компот из изюма 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	ТТК стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
ВСЕГО:	975,00	36,04	34,96	147,27	1034,66	0,42	18,84	46,90	5,57	160,22	447,12	116,91	8,25		
Итого за 10 дней	1790,00	61,95	61,72	256,48	1810,16	0,87	36,19	189,30	7,43	725,84	1002,75	235,05	13,73		

День 11 - ый															
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов	
		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 с6 2017 шк
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 с6 шк 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,шк
	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 высший 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 Деши Плюс 2012г,
Итого:	625,00	27,02	28,90	89,00	691,32	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83		
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	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ОБЕД															
Кукуруза в/с (доп.гарнир)	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	№12 с6 дошк 2016	
Пиц из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	7,50	10,10	14,70	182,05	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88 с6 шк 2017	
Пшенишь 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	№306 с6 дошк 2016	
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 с6 шк 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	№388 шк 2017 с6	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,	
ВСЕГО:	987,00	37,71	38,17	151,66	1104,54	0,33	122,01	96,60	5,49	178,81	452,16	101,76	7,07		

ИТОГО за 11 дней	1812,00	65,73	67,07	260,86	1880,66	0,62	138,65	600,86	8,46	536,00	941,05	109,09	19,70	
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--

День 12 - вий														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 с6 2017 шк №173 с6 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
	180	7,80	4,69	30,16	168,84	0,16	0,86	13,32	0,46	132,50	208,78	63,74	1,54	
	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14	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	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого:	640	19,95	22,37	102,88	670,58	0,38	14,16	102,46	2,90	305,79	396,89	107,53	5,77	
2 - ой ЗАВТРАК	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	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
ОБЕД	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 шк 2017
	250/10	6,13	21,91	18,84	252,00	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36	№108 с6 шк 2017
	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	№280с6 шк 2017
	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 с6 шк 2017
	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
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г,
Итого:	980,00	37,03	35,75	152,81	1036,76	0,64	20,31	61,00	4,62	164,92	630,47	274,11	14,41	
ВСЕГО:	1820,00	62,78	63,12	265,29	1814,34	1,05	34,54	199,46	7,51	693,91	1192,96	406,84	20,35	

День 13- вий															
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	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	0,59	№174 с6 шк 2017
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
	Батон 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:	615	19,92	21,73	99,86	673,25	0,20	13,63	82,80	1,88	229,29	272,50	69,86	5,51		
2 - ой ЗАВТРАК															
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:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
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 с6 шк 2017	
Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы	250/11	7,63	15,83	37,63	312,64	0,23	5,94	4,35	2,45	47,70	99,48	37,15	2,17	ТТК	
Рыба запеченная с луком	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	№312 с6 шк 2017	
Картофельное пюре	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	№349 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г,	

Хлеб пшеничный	60	4,36	0,48	29,52	141,00	0,07		0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г.
Итого:	991	36,03	37,20	148,82	1069,07	0,78	58,29	48,89	10,04	213,00	565,36	8,93	
ВСЕГО:	1806,00	61,75	63,92	258,28	1849,32	1,06	74,52	171,69	11,92	682,29	1017,86	290,60	14,64

День 14 -ый														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		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 с6 2017 шк
	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№181 с6 2017 шк
	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
	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
	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 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 Деши Плюс 2012г.
Итого:	670	24,65	26,42	93,24	698,57	0,30	14,86	233,90	2,47	493,29	476,25	75,89	5,63	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (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	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 с6 шк 2017
Рассольник Домашний с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	8,85	14,30	31,99	317,30	0,11	13,68	22,80	2,61	60,34	108,01	33,44	1,51	№95 с6 шк 2017
Котлеты "Аппетитные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК
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 шк 2017
Компот из яблома (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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	987	35,39	38,53	151,70	1089,51	0,47	28,90	58,90	7,29	168,58	484,49	126,27	8,62	
ВСЕГО:	1857	61,0424	64,9508	265,133	1872,88	0,7882	47,7592	292,804	9,9604	675,8668	974,7413	210,1574	17,051	

День 15 -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 с6 2017 шк
	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20	0,13	0,77	102,60	5,15	380,58	475,79	51,74	1,28	№219 с6 2017 шк
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376 СВ 2017 шк
	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
	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:	620	17,49	21,02	86,45	582,86	0,25	12,96	142,60	6,86	436,32	559,64	81,30	6,49	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05			1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
Ражека	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Огульки 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 шк 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,91	8,75	11,65	150,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113 с6 шк 2017
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03				1,64	73,13	19,60	0,63	№304 с6 шк 2017

Нектар плодово-вишневый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	2,00	Листовое вино 1,1 л/шт
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дени Пнос 2012г.
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	ср 134 табл. 6 Дени Пнос 2012г.
Итого:	960	34,43	35,00	147,15	1034,99	0,44	22,57	59,88	4,81	183,67	368,71	128,47	10,92	
ВСЕГО:	1815,00	60,31	64,31	267,59	1862,30	0,73	36,13	230,48	11,66	867,99	1112,35	237,78	17,61	

День 16 - Ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
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 шк
Каша кукурузная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 с6 шк 2017
Вянина с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	109,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон 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	ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	660	19,99	23,00	108,18	720,96	0,31	14,26	103,94	2,73	309,36	338,71	75,40	5,88	
2 - ой ЗАВТРАК														
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:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 с6 шк 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	230/22/10	8,53	14,43	19,88	232,00	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	№88 с6 2017 шк
Быточки рыбные из минтая с маслом сливочным	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 шк 2017 с6
Пюре картофельное	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 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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Деши
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Плюс 2012г. ср 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
Итого:	987	35,49	37,50	148,77	1067,00	0,54	46,55	52,20	11,33	259,20	557,06	162,06	9,20	
ВСЕГО:	1847,00	61,28	65,50	266,55	1894,96	0,93	63,41	196,14	14,06	808,56	1075,78	265,46	15,28	

День 17 - ый

[illegible]

Салат из фрески с кукурузой и соевыми отрубами	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №331
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,10	7,94	16,96	173,50	0,14	12,52	12,80	1,48	42,24	113,81	35,86	1,61	№97 шк 2017 сб
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	ТТК
Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 сб 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 сб шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	1012	35,48	38,51	160,43	1097,92	0,94	39,39	107,80	11,25	433,39	911,87	270,14	33,46	
ВСЕГО:	1837	63,58	67,03	269,60	1880,05	1,24	56,51	620,06	14,22	834,66	1433,46	341,31	44,80	

День 18 - 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														
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 "Дружба" молочная	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	№175 сб 2017 шк
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сб шк 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	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
Ватон 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 Деци Плюс 2012г,
Итого:	635	20,10	17,69	100,92	640,62	0,29	14,64	100,68	1,84	334,00	363,35	83,48	4,95	
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	
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 сб 2017 шк
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
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 гороховый с куринными фрикадельками, с грибами	250/22/10	8,10	9,25	18,56	273,78	0,31	1,26	18,70	22,33	71,88	124,28	41,08	2,94	№119 сб 2017 шк
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 сб 2017 шк
Компот из изюма 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	ТТК
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	стр 134 табл. 6 Деци Плюс 2012г,
Итого:	952	35,67	37,74	156,13	1054,18	0,64	28,57	18,70	29,85	157,71	584,33	169,54	11,43	
ВСЕГО:	1787,00	61,74	66,03	276,75	1893,30	1,01	44,48	156,38	33,64	709,20	1118,18	279,33	17,41	
ВСЕГО ЗА 18 дней	32600	1113	1166	4759	33644	16,54	1257,55	5130,84	257,35	13544,93	20314,73	4890,32	336,70	
В среднем на 1 учащегося в день	1811	62	56	227	1602	0,79	59,88	244,33	12,25	645,00	967,37	232,87	16,03	