

Утверждено
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Харламова Э. Р.



Согласовано
Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха 2026

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Способ приготовления
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.33	8.12	15.55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	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	№173 СЕ ук 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 СЕ ук 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№318 с6 2017 ук
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 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Итого:	595	15,99	18,45	93,69	601,20	0,31	13,84	86,00	1,52	232,92	286,43	78,40	5,90	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№835 СЕ ук 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	3,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	№835 СЕ ук 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	
Итого за завтрак:														
Итого:	830	24,38	26,74	128,88	850,65	0,44	16,44	126,00	2,82	482,02	495,83	116,90	6,59	28,43%
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 ук 2017
Ци из свежей капусты с картошкой,со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№888,105 с6 2017ук
Жаркое по - домашнему с куринной грудкой	50/200	20,91	30,10	51,90	595,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
Сок (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	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0	0	0,84	17,4	90	28,2	2,34	срп 144 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Итого:	900	32,96	37,87	140,50	1037,57	0,44	55,66	46,38	9,50	181,68	455,45	139,57	12,37	34,68%
Вода питьевая П13Т	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:	2230	57,34	64,61	269,38	1888,22	0,87	72,10	172,38	12,32	663,69	951,28	256,47	18,96	63,11%

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Способ приготовления
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом сливочным	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	№4 с6 2017 ук
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 ук 2017
Ябло отарное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,59	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 ук 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	24,40	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 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 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Итого:	550	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 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	25,02%
Итого за завтрак:														
Итого:	730	25,36	28,17	104,89	748,49	0,38	6,25	232,92	2,52	502,67	592,61	122,81	6,78	
ОБЕД														
Оурды 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 ук 2017
Сул картофельный с крутой на мясом	250	2,47	6,80	12,95	166,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 с6 ук 2017
Бульон	50/50	14,50	24,89	15,99	298,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№360 с6 ук 2017
Гуляше	180	6,79	18,70	38,30	187,56	0,07	0,93	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№303 с6 ук 2017
Макаронные изделия отарные	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№319 с6 ук 2017
Компот из груш/фруктов	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Хлеб пшеничный	940	32,98	33,80	140,14	995,41	0,39	19,90	0,00	6,76	144,52	442,67	121,81	9,12	срп 134 набл. 6 Девят Писое 2012г.
Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,27%
Вода питьевая П13Т	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	58,35	61,97	245,02	1743,90	0,77	26,15	232,92	9,28	647,19	1035,27	244,62	15,89	58,29%

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										
День 3 - нй														
Наименование блюда и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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 ук
Запеканка творожная с повидлом	100/30	17.58	15.40	35.98	349.00	0.07	0.41	91.00	0.58	151.22	212.32	25.68	1.21	№223 СБ 2017 ук
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	ТРК №656 от 28.04.2020
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	№376 сб 2017 ук
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	№38 сб 2017 ук
Батон высшего сорта	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36	ср 134 табл. 6 Делн Писос 2012г.
Итого:	570	25.45	25.92	100.37	770.40	0.22	12.60	160.14	2.68	214.17	313.08	61.23	6.68	
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 ук 2017
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	1.30	240.00	180.00	28.00	0.20	
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:														
Итого:	790	33.09	33.74	122.61	960.60	0.33	15.20	200.14	3.98	459.37	514.48	94.23	7.16	32.11%
ОБЕД														
Орushi 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 сб ук 2017
Расcольник ленинградский с мясиныи фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5.67	9.88	12.42	172.02	0.10	8.47	12.20	2.45	40.32	85.67	28.62	1.12	№66 сб 2017 ук
Рыба тушеная с овощами	80/40	13.43	14.62	9.04	200.33	0.04	3.05	25.66	2.06	131.26	189.75	44.32	0.75	№229 сб 2017 ук
Пюре картофельное с капустой тушеной (дол.гарнир)	200/30	4.698	7.88	47.75	284.47	0.20	29.34	0.00	0.83	66.93	127.67	43.26	1.60	№312, 139 ук 2017 сб
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63	№388 ук 2017 сб
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0.00	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	ср 144 табл. 6 Делн Писос 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 Делн Писос 2012г.
Итого:	1031	33.04	33.88	140.83	995.32	0.54	150.86	37.86	7.58	310.24	571.03	168.84	7.59	33.27%
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:	2321	66.12	67.61	263.44	1955.92	0.87	166.06	237.99	11.56	769.61	1085.51	263.06	14.74	63.37%

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										
День 4 - нй														
Наименование блюда и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	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
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6.41	5.10	42.31	230.02	0.11	1.06	36.28	0.13	145.28	170.59	40.94	0.88	ТРК №711
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	5.97	60.60	0.04	1.30	20.00	0.00	125.48	90.00	14.00	0.10	№379 ук 2017 сб
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 сб 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36	ср 134 табл. 6 Делн Писос 2012г.
Итого:	630	18.58	21.24	91.01	621.72	0.26	14.46	127.78	1.56	453.76	405.79	81.79	4.47	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.04	0.06	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	№386 ук 2017 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	
Итого за завтрак:														
Итого:	830	24.38	26.24	100.61	728.72	0.30	14.52	163.78	1.56	676.96	571.39	106.99	4.65	24.86%
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 ук 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне с маслом птши	250/10	5.20	7.48	12.65	181.95	0.05	0.74	18.32	2.67	33.91	54.90	12.70	0.84	№112,105 ук 2017 сб
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18.01	24.85	59.85	557.95	0.05	20.52	44.25	1.07	72.31	178.17	41.23	2.17	№143, 241 ук 2017 сб
Сок (разливной)	180	0.90	0.00	18.18	76.32	0.0198	3.6	0	0.18	12.6	12.6	7.2	2.52	№389 сб 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0.00	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	ср 144 табл. 6 Делн Писос 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 Делн Писос 2012г.
Итого:	900	32.97	33.65	142.84	1076.52	0.34	49.85	62.57	6.01	160.22	394.17	116.33	9.31	35.98%
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:	2230	57.35	59.89	243.45	1805.24	0.64	64.38	226.35	7.56	837.18	965.56	223.33	13.96	60.34%

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средняя рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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	27,18	291,13	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 С6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дискм Плюс 2012г.
Итого:	590	22,65	27,95	81,87	634,43	0,26	13,01	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 шк
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:	770	23,55	27,95	100,05	710,75	0,28	16,61	480,76	2,55	246,06	417,19	59,52	10,72	23,76%
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	250/11	4,54	14,12	16,95	175,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 шк 2017 с6
Бычковые котлеты отварные с маслом сливочным	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 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 урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	№348 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дискм 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	срп 134 табл. 6 Дискм Плюс 2012г.
Итого:	956	34,21	33,94	155,72	1031,63	0,48	19,97	31,60	12,26	215,41	518,06	160,48	8,56	34,48%
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:	2226	57,76	61,89	255,77	1742,38	0,76	36,58	512,36	14,81	461,47	935,26	220,00	19,28	38,23%

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средняя рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	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
Винны с маслом сливочным	45/5	0,95	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сг 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Дискм Плюс 2012г.
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	0,29	14,45	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Раженка	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	№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	
Итого за завтрак:														
Итого:	820	24,26	29,42	102,24	756,64	0,33	15,05	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	25,29%
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, со сметаной	250/10	6,64	12,52	13,51	165,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 шк 2017 с6
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	57,80	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№201 шк 2017 с6
Сок (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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дискм 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	срп 134 табл. 6 Дискм Плюс 2012г.
Итого:	900	32,92	33,64	141,65	995,40	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	33,27%
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:	2220	57,18	63,06	243,89	1752,04	0,82	62,23	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	34,86%

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
День 7 - ой														
Завтрак														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	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.
Сырники творожные с повидлом	180/20	33,92	26,17	37,74	507,20	0,11	0,57	102,60	5,15	288,28	408,89	42,94	1,48	№19 от 2017 г.
Чай с сахаром с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 от 2017 г.
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	1,2	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№38 от 2017 г.
Батон ватский 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 Десн Плюс 2012г.
Итого:	605	43,06	39,65	90,67	880,30	0,34	14,67	225,80	10,59	506,25	855,58	122,50	8,52	
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 г.
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														
Орды солёные (кол тарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 от 2017 г.
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	230/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119,105 от 2017 г.
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 от 2017 г.
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00		9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№14 от 2017 г.
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№319 от 2017 г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Десн 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	ср 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
Итого:	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	21,23	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	36,41%
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:	2239	88,92	79,95	254,39	2076,82	1,23	55,83	287,03	27,14	910,30	1627,46	336,14	19,70	69,41%
ВСЕГО:	15636	443,02	458,98	1775,33	12964,52	5,96	483,32	1848,88	90,33	4998,60	7582,69	1800,06	117,99	61,99%
В среднем за неделю на 1 ребенка														
ВСЕГО:	2234	63,29	65,57	253,62	1852,07	0,85	69,05	264,13	12,90	714,09	1083,24	257,15	16,86	61,99%

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
День 8 - ой														
Завтрак														
Бутерброд с маслом сливочным	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.
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№171 от 2017 г.
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,30	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от 2017 г.
Кобейный 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	№179 от 2017 г.
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	1,2	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.
Батон ватский 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 Десн Плюс 2012г.
Итого:	635	23,20	26,65	81,93	669,00	0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (радиной)	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 г.
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	24,91%
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 от 2016 года
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 от 2017 г.
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	17,98	17,46	61,88	519,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТТК
Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	№348 от 2017 г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00		0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Десн 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	ср 134 табл. 6 Десн Плюс 2012г.
Итого:	910	33,95	36,75	150,51	1111,93	0,58	37,72	45,90	8,72	209,23	436,75	145,12	9,77	37,16%
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:	2225	58,05	63,39	250,62	1857,25	0,92	55,58	240,70	11,23	547,88	891,15	234,05	19,10	62,07%

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	Сит.г	Амкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	углиды										
День 9 -ый														
Завтрак														
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	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	№9 от 2017 г.гк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	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	№171 от 2017 г.гк
Блинки с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Чай с 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 от 2017 г.гк
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.гк
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 Дзем Плюс 2017г.
Итого:	660	22,36	23,39	105,29	751,84	0,36	13,95	146,64	2,21	393,93	406,33	95,24	6,51	
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 от 2017 г.гк
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:														
Итого:	860	28,16	28,39	113,29	851,84	0,44	15,21	182,64	2,21	609,93	568,33	120,44	6,69	28,47%
Обед														
Борщ из свежей капусты на курином бульоне с маслом птичьим 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 от 2017 г.гк
Картофельное пюре	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 от 2017 г.гк
Биточки рыбные	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 от 2017 г.гк
Икра кабачковая (лот.гиринир)	50	1,37	3,59	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37	№71 от 2017 г.гк
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:	910	33,41	35,82	140,83	1004,27	0,52	41,76	25,22	16,75	270,53	541,02	158,65	10,02	33,37%
Вода питьевая ПЭТ														
Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,91%
ВСЕГО:	2270	61,57	64,20	254,12	1856,11	0,95	56,97	207,86	19,06	880,46	1109,36	279,08	16,71	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	Сит.г	Амкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	углиды										
День 10 -ый														
Завтрак														
Бутерброд с маслом сливочным	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.гк
Пудинг из творога со сухими ягодами	170/30	25,70	23,97	40,29	479,40	0,14	0,37	141,78	1,05	216,27	322,22	41,11	1,80	№222 от 2017 г.гк
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.гк
Какао с молоком	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 г.гк
Фрукты свежие (Яблоки)	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 Дзем Плюс 2017г.
Батон высшего сорт	610	36,34	37,83	100,90	890,00	0,32	13,96	206,18	2,76	404,99	514,98	83,65	5,87	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.гк
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	33,32%
Итого за завтрак:														
Итого:	810	42,14	42,83	110,50	997,00	0,40	16,56	246,18	2,76	644,99	694,98	111,65	6,07	
Обед														
Отруди 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 от 2017 г.гк
Расольник Ленинградский на масле	250/10	2,28	12,69	12,34	143,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№66 от 2017 г.гк
Булочки со сметаной	50/50	14,44	16,25	8,78	251,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245 от 2017 г.гк
Макаронные изделия (спагетти)	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 от 2017 г.гк
Отварная с маслом сливочным	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 яблок и аблок	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	955	32,45	34,67	142,20	995,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	33,27%
ВСЕГО:	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	66,99%
Вода питьевая ПЭТ	2265	74,60	77,50	252,70	1992,51	0,81	35,35	293,08	8,18	801,93	1112,68	224,19	13,97	

День 11 - май

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок хранения
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 зак
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	27,18	291,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 от 2017 зак
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 зак
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	№38 от 2017 зак
Батон высшего сорта	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	сп 134 табл. 6 Дешн Плюс 2012г.
Итого:	625	27,02	31,54	90,25	717,29	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	№389 от 2017 зак
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 зак
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№389 от 2017 зак
Итого за завтрак:	805	27,92	31,54	108,43	793,61	0,29	16,24	504,26	2,95	355,79	487,49	66,53	11,35	№389 от 2017 зак
ОБЕД														
Кухарка №с (доп.ларвар)	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 от 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, с куринными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 от 2017
Шиншиль куриний 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 от 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 от 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 зак 2017 от
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	сп 144 табл. 6 Дешн 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	сп 134 табл. 6 Дешн Плюс 2012г.
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	88,18	5,20	170,08	421,04	97,49	6,67	№343 зак
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	№389 от 2017 зак
Итого за 11 дней	2271	60,89	67,43	249,60	1821,21	0,60	137,84	592,44	8,15	525,87	908,53	164,02	18,02	№389 от 2017 зак

День 12 - май

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок хранения
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 зак
Капша геркулесовая молочная	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 от 2017
Бинна с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 зак 2017 от
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 зак
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	сп 134 табл. 6 Дешн Плюс 2012г.
Итого:	625	14,70	23,01	96,26	626,07	0,36	14,16	122,46	2,61	303,19	385,39	104,93	5,54	№386 зак 2017 от
КАЧК	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 зак 2017 от
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 зак 2017 от
Итого за завтрак:	825	23,51	28,01	105,86	733,07	0,39	14,23	158,46	2,61	526,39	550,99	130,13	5,72	№386 зак 2017 от
ОБЕД														
Огурцы 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 от 2017
Сул картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	19,93	30,87	195,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 от 2017
Т.фетиси из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	219,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280 от 2017
Капша гречневая раскатывает	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017
Сок (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 зак
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	сп 144 табл. 6 Дешн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,035	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	сп 134 табл. 6 Дешн Плюс 2012г.
Итого:	951	35,79	33,69	157,90	998,60	0,63	19,73	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,00	№386 зак 2017 от
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	№389 от 2017 зак
ВСЕГО:	2276	56,29	61,70	263,76	1731,67	1,02	33,96	215,84	7,07	684,92	1180,00	403,55	19,72	№389 от 2017 зак

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С1,мг	А1мкг	Е1,мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание процентов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом сливочным Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с молоком с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорта	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 зак
	200/5	11,90	10,60	37,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	3,646	0,59	№174 сд зак 2017
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ зак 2017
	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 сд 2017 зак ср 134 табл. 6 ДСанПиС 2012г.
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	№1 сд 2017 зак	
Итого:	595	18,42	21,15	92,58	620,85	0,18	13,63	82,80	1,54	225,49	259,50	67,26	5,27	
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 зак 2017
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	795	24,22	26,15	102,18	727,85	0,2595	16,23	122,8	1,54	465,485	439,5	95,26	5,47	24,31%
ОБЕД Помидоры свежие порционные Суп картофельный с горохом на курином бульоне с маслом сливочным Рыба запеченная с луком Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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	№671 сд зак 2017
	250/10	7,83	10,13	22,57	174,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	№671 сд зак 2017
	100/10	14,03	16,47	26,82	296,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84	ТРК
	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 сд зак 2017
	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№319 сд зак 2017
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 ДСанПиС 2012г.
	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 ДСанПиС 2012г.
	980	35,47	34,41	150,84	1007,38	0,76	58,42	50,37	10,00	211,33	563,89	191,79	8,89	33,67%
	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:	2275	59,69	60,56	253,02	1735,23	1,02	74,65	173,17	11,54	676,82	1003,39	287,05	14,36

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С1,мг	А1мкг	Е1,мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание процентов	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром, с маслом сливочным Каша манная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Каша с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорта	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 сд 2017 зак	
	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 сд 2017 зак	
	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сд зак 2017	
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	2,44	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№332 сд зак 2017	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сд 2017 зак	
	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 ДСанПиС 2012г.	
	650	23,15	25,84	82,96	645,97	0,27	14,86	233,90	2,13	489,49	463,25	73,29	5,39		
	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	№389 сд 2017 зак
	Итого:	830	4,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого за завтрак:	830	24,05	25,84	101,14	722,29	0,29	18,46	233,90	2,31	502,09	475,85	80,49	7,91	24,14%
ОБЕД Салат из свежих овощей Рассольник Домашний с куринными фрикадельками, со сметаной Компот "Апельсины" Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из яблова Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№624 сд зак 2017	
	250/11/10	5,85	10,05	30,97	243,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№619 сд зак 2017	
	100	11,95	14,60	14,98	187,05	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК	
	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 сд зак 2017	
	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	№318 сд зак 2017	
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 ДСанПиС 2012г.	
	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 ДСанПиС 2012г.	
	966	33,83	36,32	154,34	1035,37	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	34,60%	
	Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:	2296	57,89	62,16	255,47	1757,66	0,75	46,95	284,38	9,31	661,94	929,21	202,48	16,13	38,75%
ВСЕГО:	15878	428,98	456,94	1779,30	12751,64	6,07	441,29	2007,45	74,53	4779,80	7134,31	1794,43	118,01		
	2268	61,28	65,28	254,19	1821,66	0,87	63,04	286,78	10,65	682,83	1019,19	256,35	16,86	60,88%	
В среднем за неделю на 1 ребенка															

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 г.г
Сырники творожные с молоком	180/30	33,92	26,17	37,74	507,20	0,11	0,57	102,60	5,15	288,28	408,89	42,94	1,48	№219 сд 2017 г.г
студенным	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.г
Чай с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сд 2017 г.г
Фрукты свежие (Яблоки)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Батон высшего сорта	600	39,36	35,74	90,53	829,46	0,22	12,76	142,60	6,52	340,22	479,74	69,90	6,45	
Итого:														
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№886 сд 2017 сд
Раженца	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:	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	33,89%
Итого за завтрак:	835	47,75	44,03	124,52	1073,91	0,26	13,36	170,60	6,52	588,22	663,74	97,90	6,65	
ОБЕД														
Орushi 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	№671 сд 2017
Султанка доджика с картофелем на крутисом бульоне	250	4,57	5,54	11,62	125,75	0,05	0,50	12,50	2,38	28,55	38,50	10,68	0,65	№613 сд 2017
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	20,50	17,50	293,80	0,13	7,84	41,56	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№604 сд 2017
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,84	12,6	12,6	7,2	2,52	№89 сд 2017 г.г
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,55	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дзем 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	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Итого:	920	33,23	33,71	142,18	997,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	33,33%
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	№938 СБ 2017
ВСЕГО:	2255	80,98	77,74	266,70	2071,72	0,68	35,29	224,66	11,10	763,13	1008,15	222,15	16,99	69,24%

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 г.г
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	№171 сд 2017
Блинды с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сд 28.04.2020
Корейский 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	№679 сд 2017 сд
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	№638 сд 2017 г.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 Дзем Плюс 2017г.
Итого:	640	18,32	28,42	97,90	658,56	0,28	14,26	103,94	2,39	305,56	325,71	72,80	5,64	
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	№838 СБ 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	25,59%
Итого за завтрак:	840	24,12	33,42	107,50	765,56	0,36	16,86	143,94	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
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 сд 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, с маслом сливочным	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 сд 2017 г.г
Биточки 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 сд 2017 сд
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	№612 сд 2017
Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	ср 144 табл. 6 Дзем Плюс
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,55	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Плюс 2017г.
Итого:	986	32,93	33,67	142,33	1030,22	0,55	48,20	41,60	11,86	271,75	567,27	176,46	8,51	34,43%
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	№938 СБ 2017
ВСЕГО:	2326	57,05	67,09	249,83	1795,78	0,92	65,06	185,54	14,24	817,31	1072,99	277,26	14,35	60,02%

День 15 - ый

Дата	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее процентп	
			белки	жиры	угл-ды											
День 17 -ый	ЗАВТРАК Брунчброд с сыром, с маслом сливочным Омлет натуральный Чай с молоком, с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватский сорт	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	М31 от 2017 инк	
		200	16,13	17,40	27,18	291,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	М320 от 2017 инк	
		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	М318 от 2017 инк	
		120	0,48	11,76	56,40	131,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	М318 от 2017 инк	
		30	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 Тинос 2012г.	
		Итого:	625	28,10	32,52	92,15	738,33	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
		2 - ой ЗАВТРАК														
		Сок (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 от 2017 инк
		Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
		Итого за завтрак:		805	29,00	32,52	110,33	814,65	0,30	16,72	512,26	2,95	399,86	520,19	70,37	11,06
	ОБЕД Салат на фасоле с кукурузой и соленьями Суп картофельный на курином бульоне, с маслом сливочным Куриная грудка запеченная с овощами и сыром Овощное рагу Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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 М331	
		250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	М377 инк 2017 от ТТК	
		120	8,28	3,71	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07		
		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	М433 от 2017 инк	
		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	М349 от инк 2017	
		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дзем Тинос 2012г.	
		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 табл. 6 Дзем Тинос 2012г.	
		Итого:	990	35,76	36,04	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31	33,13	37,90%
		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:	2295	64,76	68,56	268,79	1948,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68	44,19	65,13%

Дата	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее процентп	
			белки	жиры	угл-ды											
День 18 -ый	ЗАВТРАК Брунчброд с маслом сливочным Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным Каша с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватский 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	М41 от 2017 инк	
		220/5	6,41	5,10	42,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	М475 от 2017 инк	
		200	4,08	3,34	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	М382 от инк 2017	
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	М338 от 2017 инк	
		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 Тинос 2012г.	
		Итого:	615	17,55	18,11	92,64	588,22	0,27	14,64	100,68	1,50	330,20	350,35	80,88	4,71	
		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	М371 от инк 2017
		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	М386 от 2017 инк
		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	26,29%
Итого за завтрак:		815	23,52	28,71	112,34	786,72	0,35	15,90	137,68	2,45	547,70	520,85	107,08	5,74		
	ОБЕД Помидоры свежие порционно Суп гороховый на мясном бульоне, с грибами Плов из отварной говядины Компот из яблок и яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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	М371 от инк 2017	
		250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	М419 от 2017 инк	
		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	М355 от 2017 инк	
		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	
		60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Дзем Тинос 2012г.	
		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 Дзем Тинос 2012г.	
		Итого:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,57	33,14	0,00	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	36,20%
		Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2235	61,62	66,03	269,13	1869,69	0,92	49,04	137,68	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	62,49%
		Итого за 4 дня третьей недели		9111	264	279	1054	7686	4	205	1161	52	3083	4563	1111	92
В среднем за неделю на I переменах		2278	66,10	69,85	263,61	1921,44	0,93	51,30	290,24	12,95	770,77	1140,81	277,75	23,01		
В среднем за 18 дней на I переменах		2257	63,13	66,41	256,06	1855,66	0,88	62,77	278,74	12,04	714,53	1071,12	261,42	18,22	62,02%	