

Утверждаю  
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано  
Руководитель



## Примерное меню пришкольных лагерей 2025

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												
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 ин.
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/4	5,69	5,78	38,04	227,40	0,07	0,72	27,10	0,27	103,01	114,16	23,71	1,25	№174 сб 2017 ин.
Сырники творожные с молоком стученным	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40	0,05	0,36	34,20	1,72	158,56	181,50	20,65	0,45	№219 сб 2017 ин.
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	№376 сб ин 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	№328 сб 2017 ин.
Багет	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>24,99</b>	<b>25,09</b>	<b>111,33</b>	<b>775,10</b>	<b>0,23</b>	<b>13,75</b>	<b>109,30</b>	<b>3,35</b>	<b>357,59</b>	<b>399,21</b>	<b>75,16</b>	<b>6,38</b>	
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 сб ин 2017
Щи из свеклы капуста с карто-фелем,со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00	0,05	12,66	10,00	1,91	48,20	45,30	18,60	0,68	№88,105 сб 2017 ин.
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	ТТК
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№359 сб 2017 ин.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0	0	0,7	14,5	7,5	23,5	1,95	стр 144 табл. 6 Днев Плате 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>28,20</b>	<b>35,23</b>	<b>123,39</b>	<b>867,72</b>	<b>0,35</b>	<b>40,25</b>	<b>39,10</b>	<b>7,53</b>	<b>147,40</b>	<b>365,90</b>	<b>110,22</b>	<b>10,30</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1864</b>	<b>53,20</b>	<b>60,32</b>	<b>234,72</b>	<b>1642,82</b>	<b>0,58</b>	<b>54,00</b>	<b>148,40</b>	<b>10,88</b>	<b>504,99</b>	<b>765,11</b>	<b>185,37</b>	<b>16,68</b>	

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												
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ин.
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	48,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 сб ин 2017
Яйно отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб ин 2017
Кавказ 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 сб ин 2017
Багет высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>23,00</b>	<b>28,45</b>	<b>87,74</b>	<b>618,78</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</b>	<b>254,22</b>	<b>2,00</b>	<b>476,92</b>	<b>562,84</b>	<b>107,13</b>	<b>4,10</b>	
ОБЕД														
Огурцы 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 ин 2017
Суп картофельный с крупой на бульоне из индейки	200	1,58	2,47	11,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70	№101 сб ин 2017
Гуляш из отварной индейки	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95	0,09	2,74	37,10	0,51	37,21	113,17	20,54	2,63	ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,67	2,12	31,95	162,90	0,06			0,77	11,19	37,17	8,62	0,85	№203 сб ин 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб ин 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 Днев Плате 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Днев Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>802</b>	<b>28,17</b>	<b>29,54</b>	<b>123,12</b>	<b>872,65</b>	<b>0,39</b>	<b>16,06</b>	<b>37,10</b>	<b>3,97</b>	<b>138,24</b>	<b>344,76</b>	<b>102,34</b>	<b>7,60</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1822</b>	<b>51,17</b>	<b>57,99</b>	<b>210,86</b>	<b>1491,43</b>	<b>0,71</b>	<b>18,62</b>	<b>291,32</b>	<b>5,97</b>	<b>615,15</b>	<b>907,60</b>	<b>209,47</b>	<b>11,70</b>	

День 3 - ий 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 сб 2017 ик
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№213 СБ 2017 ик
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
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 ик
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 ик
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Писко 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>20,16</b>	<b>20,53</b>	<b>111,57</b>	<b>692,31</b>	<b>0,23</b>	<b>13,01</b>	<b>96,48</b>	<b>2,40</b>	<b>185,37</b>	<b>236,23</b>	<b>63,77</b>	<b>6,96</b>	
ОБЕД														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 сб ик 2017
Расольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	4,07	7,16	10,03	123,57	0,08	6,80	12,20	1,98	34,49	74,32	23,78	0,93	№96 сб 2017 ик
Рыба тушеная с овощами	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№220 сб 2017 ик
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35	0,15	23,28	0,00	0,77	54,60	98,80	34,01	1,26	№112, 139 ик 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 ик 2017 сб
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Днев Писко 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Днев Писко 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>29,27</b>	<b>28,94</b>	<b>123,62</b>	<b>876,85</b>	<b>0,44</b>	<b>139,13</b>	<b>37,86</b>	<b>6,76</b>	<b>277,98</b>	<b>492,52</b>	<b>143,05</b>	<b>6,32</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1994</b>	<b>49,43</b>	<b>49,47</b>	<b>235,19</b>	<b>1569,16</b>	<b>0,67</b>	<b>152,14</b>	<b>134,34</b>	<b>9,17</b>	<b>463,35</b>	<b>728,74</b>	<b>206,82</b>	<b>13,28</b>	

День 4 - ий 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 сыром с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ик
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	ТТК №71
Запеканка из творога с повидлом	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 ик 2017 сб
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	93,00	14,00	0,50	№379 ик 2017 сб
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Днев Писко 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>29,27</b>	<b>29,39</b>	<b>101,23</b>	<b>760,85</b>	<b>0,24</b>	<b>2,53</b>	<b>152,85</b>	<b>1,64</b>	<b>500,93</b>	<b>496,16</b>	<b>77,65</b>	<b>2,57</b>	
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 сб ик 2017
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80	0,04	0,64	15,82	2,15	28,20	47,20	10,57	0,71	№113,105 ик 2017 сб
Овощи тушеные с говядиной фаршем	50/150	15,88	21,63	53,88	457,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87	№143, 241 ик 2017 сб
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,60	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 ик
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 Днев Писко 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Днев Писко 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>28,17</b>	<b>28,96</b>	<b>123,15</b>	<b>859,97</b>	<b>0,25</b>	<b>33,50</b>	<b>47,07</b>	<b>3,98</b>	<b>126,03</b>	<b>332,82</b>	<b>91,97</b>	<b>8,03</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1783</b>	<b>57,44</b>	<b>58,35</b>	<b>224,38</b>	<b>1620,82</b>	<b>0,49</b>	<b>36,02</b>	<b>199,92</b>	<b>5,62</b>	<b>626,96</b>	<b>828,98</b>	<b>169,62</b>	<b>10,59</b>	

День 5 - ий 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														
Бутиерброд 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 с5 2017 ин
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/4	7,60	5,63	38,75	230,69	0,10	0,69	26,57	0,52	104,30	157,13	31,66	1,69	№173 с5 2017 ин
Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с5 2017 ин
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 с5 ин 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	№318 с5 2017 ин
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Делов Планк 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>619</b>	<b>21,09</b>	<b>28,59</b>	<b>94,76</b>	<b>718,81</b>	<b>0,27</b>	<b>13,49</b>	<b>236,86</b>	<b>2,26</b>	<b>251,85</b>	<b>373,58</b>	<b>70,53</b>	<b>7,60</b>	
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 с5 2017 ин
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77	0,11	9,66	2,20	1,09	26,73	85,02	28,66	1,13	№97 ин 2017 с5
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	11,88	14,26	207,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 ин 2017 с5
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 с5 ин 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с5 2017 ин
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 Делов Планк 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делов Планк 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>28,72</b>	<b>29,80</b>	<b>132,11</b>	<b>859,54</b>	<b>0,39</b>	<b>15,14</b>	<b>10,66</b>	<b>9,25</b>	<b>161,29</b>	<b>419,78</b>	<b>120,96</b>	<b>7,44</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1923</b>	<b>49,81</b>	<b>58,38</b>	<b>226,87</b>	<b>1578,35</b>	<b>0,67</b>	<b>28,62</b>	<b>247,52</b>	<b>11,52</b>	<b>413,14</b>	<b>793,36</b>	<b>191,50</b>	<b>15,13</b>	

День 6 -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														
Бутиерброд 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 с5 2017 ин
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,20	5,57	35,09	211,40	0,10	0,84	28,86	0,46	115,36	171,56	26,08	0,69	№182 с5 ин 2017
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТХ №656 от 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,24	0,45	№382 с5 ин 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 с5 2017 ин
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Делов Планк 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>20,13</b>	<b>24,13</b>	<b>98,59</b>	<b>678,65</b>	<b>0,31</b>	<b>14,38</b>	<b>124,42</b>	<b>2,57</b>	<b>310,53</b>	<b>380,25</b>	<b>74,38</b>	<b>5,01</b>	
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 с5 ин 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	200/10	4,05	8,03	15,61	152,40	0,06	8,34	10,00	1,89	36,68	45,52	17,50	0,64	№99 ин 2017 с5
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 ин 2017 с5
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,60	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с5 2017 ин
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 Делов Планк 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Делов Планк 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>30,73</b>	<b>31,47</b>	<b>130,53</b>	<b>929,45</b>	<b>0,43</b>	<b>35,11</b>	<b>45,00</b>	<b>4,31</b>	<b>125,30</b>	<b>411,39</b>	<b>133,22</b>	<b>8,42</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1884</b>	<b>50,86</b>	<b>55,60</b>	<b>229,12</b>	<b>1608,10</b>	<b>0,74</b>	<b>49,49</b>	<b>169,42</b>	<b>6,88</b>	<b>435,82</b>	<b>791,63</b>	<b>207,59</b>	<b>13,43</b>	

День 7 - 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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутиерброд 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 с5 2017 ин
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,34	6,10	33,56	210,69	0,14	0,84	28,86	0,12	98,10	130,75	34,00	0,89	№182 с5 2017 ин
Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 с5 ин 2017
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 с5 2017,ин

		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Батон высшего сорта		519	26,70	29,85	93,02	748,59	0,37	3,30	196,34	453,03	743,34	123,41	5,74
Итого:													
<b>ОБЕД</b>													
Отурция соевые (тон гарнир)		30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречани		200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99	0,22	4,72	2,22	40,13	107,03	37,20	2,13
Котлета из говядины с маслом сливочным		90/3	15,19	14,00	14,84	220,30	0,08	1,08	18,32	14,30	151,03	25,15	2,34
Картофель запеченный дольками		180	4,90	10,58	37,94	273,60	0,25	26,10	-36,00	25,65	127,42	48,35	1,78
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
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
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого:		814	35,16	31,29	135,73	959,69	0,69	33,67	-15,48	141,66	517,12	161,45	9,49
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
<b>ВСЕГО:</b>		1833	61,86	61,14	228,75	1708,28	1,07	36,97	180,86	594,69	1260,46	284,86	15,23

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бульбурд 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 инк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	7,18	5,07	23,69	161,30	0,10	0,78	26,40	0,41	105,89	146,04	28,41	1,40	№173 сб инк 2017
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб инк 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	1,30	0,04	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 сб инк 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	10,8	13,2	3,90	2,64	№338 сб 2017 инк
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деми Пассе 2012г,
Итого:	593	21,76	22,97	92,73	620,25	0,28	14,08	211,40	2,08	291,87	387,24	67,01	6,13	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016, инк
Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	3,58	10,34	4,87	125,00	0,03	7,90	0,00	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	№98 сб 2017 инк
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	16,35	14,92	57,10	435,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 сб 2017 инк
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 Деми Пассе 2012г,
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деми Пассе 2012г,
Итого:	750	28,22	29,41	123,30	878,26	0,43	27,88	41,70	6,05	154,31	339,17	104,38	8,31	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1843	49,97	52,37	216,03	1498,51	0,71	41,96	253,10	8,13	446,18	726,41	171,39	14,44	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бульбурд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 инк
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№11 сб инк 2017
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
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 инк 2017
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	стр 134 табл. 6 Деми Пассе 2012г,
Итого:	538	20,18	25,07	102,62	712,51	0,23	1,73	138,09	2,65	354,44	321,92	56,61	3,29	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	№65 сб инк 2017
Борщи из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	21,14	201,40	0,05	8,82	15,82	2,04	53,94	66,18	23,83	1,19	№82 сб инк 2017
Биточки рыбные	90	11,63	11,88	14,26	207,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,31	№ 234 инк 2017 сб

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	№12 с6 инв 2017
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 инв 2017 инв
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дист Планс 2012г,
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дист Планс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>28,49</b>	<b>35,37</b>	<b>122,54</b>	<b>898,53</b>	<b>0,45</b>	<b>38,79</b>	<b>24,28</b>	<b>9,72</b>	<b>219,38</b>	<b>474,99</b>	<b>142,87</b>	<b>9,42</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1858</b>	<b>48,67</b>	<b>60,44</b>	<b>225,16</b>	<b>1611,04</b>	<b>0,67</b>	<b>40,53</b>	<b>162,37</b>	<b>12,37</b>	<b>573,82</b>	<b>796,90</b>	<b>199,48</b>	<b>12,71</b>	

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									
					Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 инв 2017 инв
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	5,33	5,37	33,54	204,09	0,14	0,84	24,86	0,11	97,86	130,45	34,00	0,89	№182 с6 инв 2017 инв
Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 с6 инв 2017 инв
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 инв 2017 инв
Фрукты свежие (Яблоко)	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 инв 2017 инв
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дист Планс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>648</b>	<b>25,96</b>	<b>29,23</b>	<b>123,13</b>	<b>860,79</b>	<b>0,36</b>	<b>15,31</b>	<b>151,81</b>	<b>2,18</b>	<b>381,80</b>	<b>457,77</b>	<b>94,78</b>	<b>5,63</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	№71 с6 инв 2017 инв
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	11,57	16,94	182,00	0,08	6,74	10,00	1,91	32,12	51,48	20,24	0,76	№96 с6 инв 2017 инв
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, С6 инв 2017 инв
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	№202 с6 инв 2017 инв
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дист Планс 2012г,
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дист Планс 2012г,
<b>ВСЕГО:</b>	<b>815</b>	<b>29,18</b>	<b>29,18</b>	<b>125,54</b>	<b>883,90</b>	<b>0,33</b>	<b>13,11</b>	<b>46,90</b>	<b>4,50</b>	<b>134,77</b>	<b>360,63</b>	<b>94,29</b>	<b>6,81</b>	
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	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1963</b>	<b>55,14</b>	<b>58,40</b>	<b>248,67</b>	<b>1744,69</b>	<b>0,69</b>	<b>28,42</b>	<b>198,71</b>	<b>6,68</b>	<b>516,57</b>	<b>818,39</b>	<b>189,06</b>	<b>12,44</b>	

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									
					Ккал									
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 инв 2017 инв
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№173 с6 инв 2017 инв
Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 инв 2017 инв
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, С6 инв 2017 инв
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дист Планс 2012г,
<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>22,01</b>	<b>30,39</b>	<b>81,08</b>	<b>686,27</b>	<b>0,22</b>	<b>1,11</b>	<b>256,36</b>	<b>2,07</b>	<b>338,34</b>	<b>417,37</b>	<b>64,14</b>	<b>5,44</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Кукуруза в/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 с6 инв 2016 инв
Пиц из свежей капусты с картофелем, с куринным филе, аджикой, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	11,56	110,66	0,05	12,77	14,38	1,93	53,26	56,75	20,19	0,80	№88 с6 инв 2017 инв
Шпинат куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 с6 инв 2016 инв
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	№304 с6 инв 2017 инв
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 с6 инв 2017 с6

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 Дина Планс 2012г.
40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дина Планс 2012г.
<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>122,53</b>	<b>860,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,23</b>	<b>346,61</b>	<b>82,17</b>	<b>5,62</b>	
<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>1827</b>	<b>50,20</b>	<b>60,03</b>	<b>203,61</b>	<b>1546,38</b>	<b>0,49</b>	<b>117,59</b>	<b>326,93</b>	<b>6,44</b>	<b>484,56</b>	<b>763,98</b>	<b>146,31</b>	<b>11,05</b>	

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,60	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 инс
Суп картофельный с клецками, с мясными припеками	150/3	5,90	6,37	33,96	216,94	0,13	0,69	22,57	0,40	106,09	166,60	50,59	1,25	№173 сб 2017 инс
Суп молочный с вермишелью	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
Сырники с маслом сливочным	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 инс 2017 сб
Хлеб ржаной	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 инс
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дина Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>20,13</b>	<b>23,89</b>	<b>95,82</b>	<b>666,19</b>	<b>0,32</b>	<b>13,94</b>	<b>113,73</b>	<b>2,51</b>	<b>274,82</b>	<b>340,72</b>	<b>91,54</b>	<b>5,22</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп свежий	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 инс 2017
Суп картофельный с клецками, с мясными припеками	200/11	5,04	15,96	15,12	206,97	0,09	4,66	19,04	1,37	29,09	80,62	23,82	1,11	№108,105 сб инс 2017
Суп молочный с вермишелью	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	№200 сб инс 2017
Сырники с маслом сливочным	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 инс 2017
Хлеб ржаной	180	0,90	0,90	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 инс	
Хлеб пшеничный	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 Дина Планс 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дина Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>31,58</b>	<b>29,02</b>	<b>124,32</b>	<b>868,05</b>	<b>0,53</b>	<b>14,58</b>	<b>53,17</b>	<b>3,77</b>	<b>132,95</b>	<b>534,80</b>	<b>228,55</b>	<b>12,08</b>	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1904</b>	<b>51,71</b>	<b>52,82</b>	<b>220,14</b>	<b>1534,24</b>	<b>0,85</b>	<b>28,52</b>	<b>166,90</b>	<b>6,28</b>	<b>407,76</b>	<b>875,52</b>	<b>320,10</b>	<b>17,31</b>	

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	20/10	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 инс
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52	№174 сб инс 2017
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40	0,09	0,51	88,56	3,53	248,92	312,39	34,50	0,86	№219 сб инс 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 инс 2017
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дина Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>34,33</b>	<b>35,33</b>	<b>87,53</b>	<b>797,30</b>	<b>0,24</b>	<b>1,84</b>	<b>162,96</b>	<b>4,96</b>	<b>456,14</b>	<b>512,25</b>	<b>75,84</b>	<b>3,42</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 сб инс 2017
Суп картофельный с горохом из курином бульоном	200/10	6,73	12,07	30,26	244,80	0,19	4,90	5,82	2,03	39,50	86,88	30,49	1,83	ТТК
Суп картофельный с горохом из курином бульоном	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	№312 сб инс 2017
Рыба запеченная с луком	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	№349 сб инс 2017
Картофельное пюре	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	стр 144 табл. 6 Дина Планс 2012г.
Компот из сухофруктов	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 Дина Планс 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Хлеб пшеничный	830	29,32	29,75	122,60	867,98	0,63	44,55	41,46	8,03	179,56	468,44	159,13	7,33	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1940</b>	<b>63,66</b>	<b>65,08</b>	<b>210,13</b>	<b>1665,28</b>	<b>0,87</b>	<b>46,39</b>	<b>204,42</b>	<b>12,99</b>	<b>635,70</b>	<b>980,69</b>	<b>234,97</b>	<b>10,74</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
-------------------------------	-------	------------------	----------------	-------	------	-------	------	----	---	----	----	------------------

Наименование блюд и продуктов	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
-------------------------------	-------	------------------	----------------	-------	------	-------	------	----	---	----	----	------------------

продуктов	порции	составляющие вещества			энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 ин
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	3,61	4,66	30,95	180,51	0,04	0,84	24,86	0,11	92,14	97,43	21,51	0,35	№174 с6 ин 2017
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 ин 2017
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№382 с6 ин 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 ин
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>23,04</b>	<b>27,68</b>	<b>87,63</b>	<b>668,96</b>	<b>0,24</b>	<b>14,53</b>	<b>245,76</b>	<b>1,84</b>	<b>454,56</b>	<b>463,19</b>	<b>75,70</b>	<b>5,53</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 ин 2017
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	6,49	10,43	27,39	244,46	0,09	10,65	14,38	1,95	45,66	70,21	24,95	1,00	№95 с6 ин 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 ин 2017
Компот из изюма	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	№349 с6 ин 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 Деят Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>28,22</b>	<b>29,03</b>	<b>124,68</b>	<b>860,41</b>	<b>0,38</b>	<b>20,37</b>	<b>28,75</b>	<b>5,72</b>	<b>132,09</b>	<b>380,73</b>	<b>98,99</b>	<b>6,85</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1922</b>	<b>51,26</b>	<b>56,71</b>	<b>212,31</b>	<b>1529,37</b>	<b>0,62</b>	<b>34,89</b>	<b>274,51</b>	<b>7,55</b>	<b>586,65</b>	<b>843,91</b>	<b>174,69</b>	<b>12,38</b>	

День 15 - 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										
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 ин
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,99	11,75	17,82	188,94	0,05	7,93	40,00	0,95	23,36	43,48	15,20	0,78	№173 с6 2017 ин
Сырники творожные с молоком стухшим	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 С6 ин 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 С6 2017, ин
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>20,65</b>	<b>31,59</b>	<b>87,54</b>	<b>676,00</b>	<b>0,17</b>	<b>8,47</b>	<b>124,28</b>	<b>3,84</b>	<b>212,25</b>	<b>280,63</b>	<b>52,01</b>	<b>3,55</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы свежие порционно	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 ин 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	11,30	98,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	№113 с6 ин 2017
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	0,13	7,84	41,56	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК	
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	№304 с6 ин 2017
Нектар яблочный (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 ин
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 Деят Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Деят Планс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>28,24</b>	<b>29,29</b>	<b>122,64</b>	<b>859,82</b>	<b>0,36</b>	<b>17,84</b>	<b>51,56</b>	<b>3,72</b>	<b>154,82</b>	<b>286,22</b>	<b>107,14</b>	<b>9,37</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1783</b>	<b>48,90</b>	<b>60,88</b>	<b>210,18</b>	<b>1535,82</b>	<b>0,53</b>	<b>26,31</b>	<b>175,84</b>	<b>7,57</b>	<b>367,08</b>	<b>566,85</b>	<b>159,15</b>	<b>12,92</b>	

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										
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 ин



Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,42	4,93	43,35	239,80	0,06	0,69	22,57	0,24	98,13	108,48	22,58	1,21	№174 от 2017 г.
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
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 от 2017 г.
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 от 2017 г.
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	стр. 134 табл. 6 Десяти Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>20,14</b>	<b>22,36</b>	<b>105,21</b>	<b>689,05</b>	<b>0,25</b>	<b>13,94</b>	<b>113,73</b>	<b>2,35</b>	<b>266,85</b>	<b>282,60</b>	<b>63,54</b>	<b>5,19</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком ю/с	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	1,13	17,00	24,97	11,04	0,78	№53 от 2017 г.
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками до сметаной	200/11/10	5,97	7,64	16,76	179,57	0,06	12,72	12,20	1,98	50,57	68,14	22,14	0,85	№88 от 2017 г.
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	15,50	14,31	240,43	0,07	0,59	8,46	4,52	64,69	166,91	37,03	1,21	№ 234 от 2017 г.
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	№312 от 2017 г.
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	стр. 144 табл. 6 Десяти Плате 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 Десяти Плате 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>28,19</b>	<b>31,49</b>	<b>123,25</b>	<b>908,59</b>	<b>0,44</b>	<b>36,49</b>	<b>20,66</b>	<b>9,03</b>	<b>205,91</b>	<b>452,02</b>	<b>132,19</b>	<b>7,30</b>	
Вода питьевая П/ЭТ	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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1909</b>	<b>48,33</b>	<b>53,85</b>	<b>228,46</b>	<b>1597,64</b>	<b>0,69</b>	<b>50,43</b>	<b>134,39</b>	<b>11,38</b>	<b>472,76</b>	<b>734,62</b>	<b>195,73</b>	<b>12,49</b>	

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										
<b>День 17 -ый</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 от 2017 г.
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09	0,10	0,69	22,57	0,51	104,06	156,83	31,66	1,68	№173 от 2017 г.
Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 от 2017 г.
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.
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	стр. 134 табл. 6 Десяти Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>23,07</b>	<b>24,89</b>	<b>87,61</b>	<b>707,31</b>	<b>0,24</b>	<b>1,59</b>	<b>264,36</b>	<b>2,07</b>	<b>382,41</b>	<b>450,08</b>	<b>67,98</b>	<b>5,15</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми огурами	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 на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,21	4,21	13,53	117,40	0,11	9,84	5,82	1,11	29,72	78,58	27,15	1,15	№07 от 2017 г.
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	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 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	№349 от 2017 г.
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 Плате 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр. 134 табл. 6 Десяти Плате 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>29,16</b>	<b>28,91</b>	<b>133,66</b>	<b>941,20</b>	<b>0,67</b>	<b>33,78</b>	<b>95,62</b>	<b>8,74</b>	<b>360,88</b>	<b>703,41</b>	<b>202,60</b>	<b>30,30</b>	
Вода питьевая П/ЭТ	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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1873</b>	<b>52,23</b>	<b>53,80</b>	<b>221,27</b>	<b>1648,51</b>	<b>0,91</b>	<b>35,37</b>	<b>359,98</b>	<b>10,81</b>	<b>743,29</b>	<b>1153,49</b>	<b>270,58</b>	<b>35,44</b>	

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										
<b>День 18 -ый</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05	0,08	0,72	-6,90	0,02	97,38	113,94	27,92	0,61	ТТК №0Д
Пудинг творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 от 2017 г.

Клюк с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 инв 2017 стр 134 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
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	
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>24,61</b>	<b>25,56</b>	<b>110,26</b>	<b>745,35</b>	<b>0,26</b>	<b>3,19</b>	<b>120,05</b>	<b>1,85</b>	<b>362,12</b>	<b>428,06</b>	<b>77,89</b>	<b>2,71</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 инв 2017
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с грибами	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	0,21	4,66	0,00	2,14	37,76	84,18	33,66	1,96	№119 с6 инв 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 с6 2017 инв ТТК
Компот из яблок и аблок	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
Хлеб пшеничный	760	30,71	29,88	133,35	898,94	0,46	21,46	0,00	7,78	107,18	463,06	134,40	8,73	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
Вода питьевая ПЭТ	1788	55,33	55,44	243,60	1644,29	0,72	24,65	120,05	9,63	469,29	891,12	212,29	11,44	
<b>ВСЕГО:</b>														

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инв
Каши манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66	0,07	1,00	27,43	0,39	113,58	99,63	17,40	0,42	№11 С6 инв 2017
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 стр 28.04.2020
Яйцо отварное	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, С6 2017, инв
Чай с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 инв
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	стр 134 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
Батон высшего сорта	623	20,13	20,70	102,19	643,97	0,22	13,15	98,59	2,49	175,76	199,41	52,72	5,88	
<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,50</b>	<b>8,40</b>	<b>0,02</b>	<b>6,00</b>	<b>14,38</b>	<b>0,06</b>	<b>13,80</b>	<b>25,20</b>	<b>8,40</b>	<b>0,36</b>	№71 с6 инв 2017
Огурцы свежие	200/11/10	3,20	13,96	15,98	189,86	0,05	8,69	14,38	1,97	53,64	61,23	23,39	1,12	№82 с6 2017 инв
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	90	13,09	12,24	8,14	194,63	0,04	0,92	35,82	0,20	41,42	93,69	12,98	1,01	№306 с6 дневн 2016
Шницель куриный натуральный	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 с6 инв 2017
Каши гречневая рассыпчатая	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 инв
Нектар плодовой (разливной)	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр 144 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	стр 134 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
Хлеб пшеничный	791	32,78	29,48	123,01	876,21	0,46	19,21	50,20	3,94	167,95	501,07	221,58	12,11	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
Вода питьевая ПЭТ	1914	52,91	50,18	225,20	1520,17	0,68	32,36	148,79	6,44	343,71	700,48	274,30	17,99	
<b>ВСЕГО:</b>														

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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 инв
Каши манная молочная с маслом сливочным	180/4	0,45	3,76	23,20	192,87	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№171 с6 инв 2017
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,30	96,00	6,00	1,25	№309 с6 инв 2017
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 инв 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 инв
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	стр 134 табл. 6 Дневн Плато 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>21,03</b>	<b>23,65</b>	<b>87,54</b>	<b>614,82</b>	<b>0,29</b>	<b>14,02</b>	<b>216,10</b>	<b>2,22</b>	<b>295,46</b>	<b>406,43</b>	<b>71,85</b>	<b>6,48</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Огурцы соленные (поп. 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 инв
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	26,90	172,57	0,04	7,96	2,20	1,91	31,07	49,70	14,88	0,63	№68 с6 2017 инв
Запеканка картофельная с мясом	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 инв

смузи из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№142 с.б. 2017 г. стр. 144 табл. 6 Джем Плюс 2012г, стр. 134 табл. 6 Джем Плюс 2012г.
леб жареный	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	
леб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>29,82</b>	<b>30,95</b>	<b>123,18</b>	<b>860,31</b>	<b>0,54</b>	<b>16,73</b>	<b>2,20</b>	<b>8,34</b>	<b>134,48</b>	<b>566,66</b>	<b>206,16</b>	<b>9,62</b>	
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1825</b>	<b>50,85</b>	<b>54,61</b>	<b>210,72</b>	<b>1475,13</b>	<b>0,83</b>	<b>30,75</b>	<b>218,30</b>	<b>10,56</b>	<b>429,93</b>	<b>973,08</b>	<b>278,01</b>	<b>16,10</b>	

Имя 21 - лий 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										
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 с.б. 2017 г.
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	№174 с.б. 2017
Сырники творожные с молоком стуженным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 С.б. 2017
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 С.б. 2017, г.
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	3,70	19,50	3,90	0,36	стр. 134 табл. 6 Джем Плюс 2012г.
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,66</b>	<b>30,63</b>	<b>88,08</b>	<b>775,10</b>	<b>0,29</b>	<b>3,33</b>	<b>200,80</b>	<b>7,13</b>	<b>471,57</b>	<b>753,09</b>	<b>122,22</b>	<b>5,38</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 с.б. 2017
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60	0,12	4,65	0,00	1,95	40,22	110,38	30,64	1,44	№102 с.б. 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с.б. 2017
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	0,06			0,81	11,91	38,07	8,62	0,86	№202 с.б. 2017
Кнели из изюма	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	№148 с.б. 2017
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	стр. 144 табл. 6 Джем Плюс 2012г, стр. 134 табл. 6 Джем Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>803</b>	<b>31,81</b>	<b>33,10</b>	<b>127,50</b>	<b>865,20</b>	<b>0,38</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>6,91</b>	<b>131,66</b>	<b>444,33</b>	<b>109,81</b>	<b>8,56</b>	
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	
<b>Итого за 21 день</b>	<b>1853</b>	<b>61,47</b>	<b>63,73</b>	<b>215,58</b>	<b>1640,30</b>	<b>0,67</b>	<b>16,82</b>	<b>200,80</b>	<b>14,04</b>	<b>603,22</b>	<b>1197,42</b>	<b>232,03</b>	<b>13,94</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ</b>	<b>39305</b>	<b>1114,40</b>	<b>1199,60</b>	<b>4680,94</b>	<b>33410,34</b>	<b>14,87</b>	<b>930,85</b>	<b>4316,85</b>	<b>202,60</b>	<b>10734,64</b>	<b>18098,76</b>	<b>4513,32</b>	<b>307,46</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>1872</b>	<b>53,07</b>	<b>57,12</b>	<b>222,90</b>	<b>1590,97</b>	<b>0,71</b>	<b>44,33</b>	<b>205,56</b>	<b>9,65</b>	<b>511,17</b>	<b>861,85</b>	<b>214,92</b>	<b>14,64</b>	