

«СОГЛАСОВАНО»

« ____ » _____ 2026 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
Р. Н. Хузин



« ____ » _____ 2026 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д. Х. Шакирянова



« 26 » _____ 2026 г

ООО «АБК-Пэймент»

**Примерное 18 дневное меню лагерей труда и отдыха 12 лет и старше
г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом 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 шк
Каша пшённная молочная с маслом сливочным	220/5	16,75	13,28	36,12	318,43	0,20	1,20	40,19	0,16	139,96	186,96	48,63	1,25	№173 СБ шк 2017
Чай с молоком и 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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	635	24,77	24,41	101,09	714,13	0,34	13,87	88,19	1,87	239,78	303,52	82,03	6,17	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	260	9,99	11,16	29,75	288,60	0,06	13,22	0,00	2,97	61,57	67,60	32,35	1,52	№82 сб 2017шк
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,01	23,91	49,71	475,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	тгк№235от 25.12.2019г
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,102			0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	850	36,21	37,13	147,90	1088,22	0,42	40,56	36,38	9,74	178,20	454,95	138,90	12,60	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1985	60,98	61,54	248,99	1802,35	0,76	54,43	124,57	11,61	417,97	758,47	220,93	18,77	

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,79	7,48	51,43	266,97	0,21	1,14	44,07	0,68	176,83	278,11	84,30	2,05	№182 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк2017
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 сб шк 2017
Батон нарезной	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:	550	25,97	26,45	100,56	735,47	0,39	2,83	239,97	2,45	518,35	624,47	129,09	4,58	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с фасолью	250	4,40	9,54	22,11	208,25	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№102 сб шк 2017
Гуляш из говядины	50/50	14,50	22,19	10,89	271,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	тгк №963 от 04.08.24 г
Макаронные изделия (рожки) отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 сб шк 2017
Напиток 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 шк 2017
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	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	890	34,51	33,79	142,95	1002,91	0,39	14,90	0,00	6,72	132,19	421,67	114,81	8,82	
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:	1940	60,49	60,24	243,51	1738,38	0,78	17,73	239,97	9,17	650,54	1046,14	243,90	13,40	

День 3 - ий

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														
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 шк
Запеканка из творога с молоком сгущенным	60/20	11,60	9,27	18,41	203,40	0,05	0,31	54,60	0,35	135,76	160,12	19,25	0,52	№223 СБ 2017 шк
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/4	7,20	4,79	32,28	172,01	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	№173 СБ 2017 шк
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 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 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	644	25,74	24,21	100,76	750,07	0,22	12,50	123,74	2,79	202,51	273,88	57,40	6,23	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной, с куриными фрикадельками	260/10	11,13	13,45	18,45	229,15	0,10	8,34	14,97	2,43	42,33	91,21	29,19	1,14	№96. 297 сб 2017 шк
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 сб 2017 шк
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб шк 2017
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	930	34,93	33,86	142,53	997,62	0,38	123,89	40,63	7,33	230,97	493,03	141,75	6,49	
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	0,00	
ВСЕГО:	2074	60,67	58,06	243,29	1747,69	0,60	136,39	164,36	10,11	433,48	766,91	199,15	12,72	

День 4 - 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														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/3	9,98	7,49	46,01	283,34	0,13	0,89	38,24	0,67	134,60	203,15	40,88	2,15	№173 сб шк 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 шк 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 шк
Батон нарезной	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:	648	23,65	24,21	104,99	727,44	0,30	14,30	129,74	2,44	446,88	451,35	84,33	5,98	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп - лапша домашняя с мясом птицы	250/10	7,91	9,03	23,07	258,51	0,05	0,79	19,59	2,66	34,91	58,44	13,08	0,88	№113. 288 шк 2017 сб
Овощи тушеные с мясом	50/200	17,01	26,96	53,60	451,81	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34	тк№862 от 05.02.2024г
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 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	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	850	33,98	37,16	144,46	1029,62	0,29	27,22	58,65	4,39	153,49	410,07	103,86	8,93	
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:	1998	873,65	874,21	954,99	1577,44	850,30	864,30	979,74	852,44	1296,88	1301,35	934,33	855,98	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
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 шк
Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/4	9,67	7,00	32,22	223,62	0,08	0,87	13,35	0,26	122,73	135,84	28,51	1,50	№174 сб 2017 шк
Чай с молоком и 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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	669	23,74	24,68	101,01	713,12	0,72	13,67	223,64	2,35	274,10	365,29	70,61	7,74	
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 сб 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	5,98	10,33	13,90	196,29	0,14	11,95	2,72	1,35	33,09	105,27	35,49	1,40	№97, 105 шк 2017 сб
Котлеты из мяса птицы	100	14,02	15,07	18,04	236,13	0,07	0,89	46,80	0,56	60,40	93,59	14,46	2,23	№294 сб шк 2017
Макаронные изделия (рожки) 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 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 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 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	955	36,16	37,12	154,81	1096,68	0,46	20,39	69,52	7,06	185,16	412,49	121,33	9,83	
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:	2124	59,90	61,80	255,82	1809,80	1,19	34,06	293,16	9,41	459,26	777,78	191,94	17,57	

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/4	10,00	7,18	39,59	248,94	0,08	0,87	13,35	0,26	122,73	135,84	28,51	1,50	№174 сб 2017 шк
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 сб 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 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	609	24,58	25,03	100,20	711,04	0,27	14,56	109,25	2,03	461,45	418,60	79,30	5,67	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп из овощей со сметаной	260	4,37	6,60	18,18	213,45	0,08	10,33	12,38	2,34	45,41	56,36	21,67	0,79	№99 шк 2017 сб
Плов из куриных грудок	50/200	22,16	28,49	61,14	507,40	0,23	10,21	43,75	0,85	56,40	295,80	84,27	2,92	№291 шк 2017 сб
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 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 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	850	35,74	37,15	147,76	1045,47	0,53	36,64	56,13	5,11	148,81	500,26	158,34	9,57	
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:	1959	60,32	62,18	247,96	1756,51	0,79	51,20	165,38	7,14	610,26	918,86	237,64	15,24	

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														
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 шк
Сырники из творога с молоком сгущенным	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	тк №763 от 23.11.2023г
Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200/5	14,06	12,10	33,91	290,13	0,18	1,09	36,62	0,15	127,52	170,34	44,31	1,14	№173 СБ шк 2017
Чай с сахаром и 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
Батон нарезной	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:	575	25,78	24,89	100,75	760,93	0,51	3,76	230,92	10,78	528,97	979,72	155,76	6,94	
ОБЕД														
Огурцы соленые (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 гречками	250/10	9,69	7,01	25,90	219,13	0,27	5,84	2,72	2,74	49,69	132,51	46,06	2,63	№119 шк 2017 сб
Котлета из говядины	100	12,36	15,56	15,30	231,44	0,08	1,20	20,36	2,90	15,89	167,81	27,94	2,60	тк №847 от 4.01.2024г
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	тк№829 от 22.12.2023г
Напиток 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 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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	920	36,31	35,59	154,60	1088,67	0,81	38,52	-16,92	16,59	165,16	599,84	187,38	11,07	
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:	1995	62,09	60,48	255,35	1849,60	1,32	42,27	214,00	27,37	694,13	1579,56	343,14	18,01	

День 8 - 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														
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 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,26	9,82	41,92	278,15	0,12	0,81	34,84	0,61	122,64	185,09	37,25	1,96	№173 сб шк 2017
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 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 шк 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 шк
Батон нарезной	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:	655	24,07	24,15	101,18	733,55	0,32	14,11	194,84	2,56	306,92	420,09	77,25	6,68	
ОБЕД														
Зеленый горошек (доп.гарнир)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41	№10 сб 2016 дошк
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	4,07	6,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 сб шк 2017
Курица запеченная	100	9,17	18,22	0,32	218,30	0,35	6,82	0,00	5,10	58,92	402,35	16,66	0,10	тк № 832 от 22.12.2023 г
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	11,47	7,81	46,07	283,77	0,48	0,00	0,24	0,61	29,96	246,23	161,14	6,06	№302 сб шк 2017
Напиток из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	тк№555от 3.06.2022г
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	895	34,37	33,87	141,47	1004,32	1,11	14,82	12,74	11,28	172,78	851,95	242,50	11,07	
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:	2050	58,44	58,02	242,65	1737,87	1,43	28,93	207,58	13,84	479,70	1272,04	319,75	17,76	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
ЗАВТРАК														
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 шк
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	7,68	4,98	28,96	209,71	0,07	0,73	11,25	0,22	103,39	114,43	24,02	1,26	№174 сб 2017 шк
Улитка с творогом	60	5,45	4,75	21,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК № 896 от 08.02.2024г
Чай с молоком и 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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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 Дели Плюс 2012г.
Итого:	620	23,60	24,27	104,65	756,51	0,19	13,51	90,75	1,65	349,41	307,99	63,07	6,05	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы 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 сб шк 2017
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/10	6,35	10,05	14,07	195,66	0,26	12,68	3,03	1,42	26,04	87,93	29,90	0,72	№97, 297 шк 2017 сб
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	10,31	24,07	212,22	0,04	0,72	8,36	5,81	60,13	193,33	42,28	1,40	ттк № 930 от 20.03.2024г
Пюре картофельное	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 сб шк 2017
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 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 Дели 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	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	950	33,42	33,89	140,19	996,30	0,68	47,86	11,39	11,74	210,93	572,45	172,28	10,20	
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:	2070	57,02	58,16	244,84	1752,81	0,87	61,37	102,14	13,39	560,34	880,44	235,35	16,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									рецептур
ЗАВТРАК														
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 шк
Каша пшённая молочная	150	4,07	4,76	20,84	145,05	0,14	0,88	29,50	0,12	102,74	137,23	35,70	0,92	№173 СБ шк 2017
Пудинг из творога со сгущённым молоком	75/25	10,20	5,49	32,74	208,20	0,12	0,56	100,08	0,74	247,76	296,15	39,22	1,33	№222 сб 2017 шк
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 сб шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	660	24,91	24,11	110,19	763,85	0,44	15,03	193,98	2,57	539,22	626,14	117,46	6,32	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной	260	8,51	13,85	18,50	232,95	0,10	8,34	12,38	2,36	39,77	63,74	25,06	0,94	№96 сб шк 2017
Бефстроганов из говядины	50/50	11,44	18,25	7,78	221,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№250 СБ шк 2017
Макаронные изделия (спагетти) отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 сб 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	900	35,06	34,23	142,07	999,41	0,40	14,61	29,28	5,30	139,03	381,16	102,55	8,08	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 10 дней	2060	59,97	58,34	252,26	1763,26	0,84	29,64	223,26	7,87	678,25	1007,30	220,01	14,40	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом 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 шк
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/5	10,59	7,78	33,28	243,10	0,07	0,73	11,25	0,22	103,39	114,43	24,02	1,26	№174 сб 2017 шк
Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	640	23,58	24,48	100,17	711,56	0,70	13,05	213,54	2,31	210,68	311,18	62,28	7,79	
ОБЕД														
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	50	1,03	1,46	4,90	36,80	0,01	2,79	8,40	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25	№12 сб дошк 2016
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками	260/10	5,12	8,49	16,64	221,72	0,07	15,67	17,65	2,37	65,37	69,65	24,77	0,99	№88, 105 сб шк 2017
Шницель куринный натуральный	100	12,87	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	тк №993 от 01.03.2025г
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	7,98	9,12	44,40	277,45	0,03	0,00	14,48	0,38	2,52	74,78	19,75	0,64	№304 сб шк 2017
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 сб
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
ВСЕГО:	915	35,44	34,07	144,10	1076,72	0,32	119,48	80,33	5,14	168,27	404,36	97,71	6,52	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО за 11 дней	2055	59,02	58,54	244,27	1788,28	1,01	132,53	293,87	7,45	378,95	715,53	159,99	14,31	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,79	7,48	51,43	266,97	0,21	1,14	44,07	0,68	176,83	278,11	84,30	2,05	№182 сб шк 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 шк 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 шк
Батон нарезной	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:	630	24,46	24,20	110,41	711,07	0,38	14,55	135,57	2,45	489,11	526,31	127,75	5,88	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250/10	6,24	18,53	18,71	189,39	0,11	5,76	23,57	1,70	36,01	99,82	29,49	1,38	№108, 288 сб шк 2017
Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	9,05	12,78	12,31	229,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№278 сб шк 2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	45,76	256,80	0,25			0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№302 сб шк 2017
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 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 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	900	34,87	35,24	144,57	995,17	0,63	14,69	57,70	4,42	146,44	612,77	267,03	13,73	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2030	59,33	59,44	254,98	1706,24	1,01	29,23	193,27	6,87	635,55	1139,08	394,78	19,61	

День 13- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом 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 шк
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	15,63	12,94	35,19	322,84	0,06	0,96	36,92	0,18	129,25	155,68	36,36	0,59	№174 сб шк 2017
Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	615	23,65	24,07	100,16	718,54	0,20	13,63	84,92	1,89	229,07	272,24	69,76	5,51	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп гороховый с гречками	250/10	9,69	7,01	25,90	219,13	0,27	5,84	2,72	2,74	49,69	132,51	46,06	2,63	№119 шк 2017 сб
Рыба (минтай), запеченная с луком	100/10	12,03	13,18	4,91	193,46	0,11	2,61	43,56	4,54	39,86	168,19	44,96	0,84	тгк №935 от 23.04.2024 г
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	тгк №829 от 22.12.2023г
Напиток 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 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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	930	36,13	34,10	145,26	1057,69	0,87	50,68	86,28	18,53	184,63	601,22	207,40	9,46	
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:	2045	59,78	58,17	245,42	1776,23	1,07	64,31	171,20	20,42	413,70	873,46	277,16	14,97	

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 рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша манная молочная	200	4,51	4,59	41,40	189,19	0,10	0,52	34,50	0,23	94,58	82,48	13,39	0,22	№181 сб 2017 шк
Яйцо вареное	40	5,08	1,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 сб шк 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 сб 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 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	665	24,17	24,04	102,29	714,09	0,32	14,21	230,40	2,24	455,30	442,04	68,98	5,39	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский со сметаной	260	8,51	13,85	18,50	232,95	0,10	8,34	12,38	2,36	39,77	63,74	25,06	0,94	№96 сб шк 2017
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриное	100	9,67	17,63	20,79	265,00	0,07	1,98	15,97	1,57	18,67	145,24	18,78	1,98	тгк №65д акт от 09.06.2018г
Макаронные изделия (рожки) 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	200	0,35	0,08	17,87	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№348сб 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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	905	33,52	37,16	145,14	1036,01	0,45	15,32	48,35	6,42	131,10	417,94	104,50	7,56	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2070	57,69	61,20	247,43	1750,10	0,76	29,53	278,75	8,66	586,40	859,98	173,48	12,95	

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	Ккал									
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 шк
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,16	7,91	28,25	199,50	0,11	0,72	31,10	0,55	109,48	165,23	33,25	1,75	№173 сб шк 2017
Сырники из творога с молоком сгущенным	60/20	10,51	3,20	15,39	153,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26	ттк №763 от 23.11.2023г
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	645	23,61	24,26	106,71	727,36	0,35	13,58	173,70	7,41	514,10	701,97	111,15	8,22	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	260	4,81	7,56	15,70	183,24	0,15	14,83	15,03	0,72	58,19	65,69	22,52	0,62	№88 сб шк 2017
Фрикассе из куриной грудки с овощами	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 №225 от 17.05.2019 г
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сб шк 2017
Сок	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб 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	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Итого:	880	33,07	33,68	143,01	1028,30	0,52	31,27	56,59	2,68	192,22	350,59	129,09	10,01	
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:	2025	56,68	57,94	249,72	1755,66	0,87	44,84	230,29	10,09	706,31	1052,56	240,24	18,23	

День 16 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом 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 шк
Каша кукурузная молочная	200	8,63	6,72	22,12	197,33	0,09	0,95	14,51	0,28	133,40	147,65	30,99	1,63	№174 сб 2017 шк
Улитка с творогом	60	5,45	4,75	21,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК № 896 от 08.02.2024г
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 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	670	23,81	24,20	102,10	741,93	0,26	14,25	74,51	1,99	295,68	305,85	66,19	5,35	
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком к/с	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 сб шк 2017
Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/10	7,49	14,18	21,12	289,71	0,09	0,72	21,60	3,28	26,56	44,72	12,20	1,49	№113, 105 шк 2017 сб
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	10,31	24,07	212,22	0,04	0,72	8,36	5,81	60,13	193,33	42,28	1,40	ттк № 930 от 20.03.2024г
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 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 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 Дели Плюс 2012г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г
Итого:	950	33,65	35,65	153,25	1090,43	0,51	30,99	29,96	12,66	200,97	510,47	146,51	9,25	
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:	2120	57,46	59,85	255,35	1832,36	0,77	45,24	104,47	14,65	496,65	816,32	212,70	14,60	

День 17 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом 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 шк
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	10,29	7,37	30,27	221,72	0,04	0,72	27,92	0,13	97,73	117,71	27,49	0,44	№174 сб шк 2017
Омлет натуральный	75	6,05	6,55	3,82	93,80	0,50	0,13	162,29	0,38	51,55	112,89	8,70	1,32	№210 сб 2017 шк
Чай с молоком и 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	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 шк
Батон нарезной	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:	640	24,36	25,05	100,06	711,22	0,68	13,52	238,21	2,22	249,10	347,16	69,59	6,68	
ОБЕД														
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	5,00	0,00	0,05	10,67	21,00	7,00	0,30	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский, со сметаной	260	8,51	13,85	18,50	232,95	0,10	8,34	12,38	2,36	39,77	63,74	25,06	0,94	№96 сб шк 2017
Куриная грудка запеченная под сыром с овощами (80/40)	120	9,28	10,41	23,00	218,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	тк №992 от 20.02.2025г
Рагу из овощей	200	6,68	9,17	28,17	208,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№ 143 сб 2017 шк
Напиток 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 шк 2017
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	стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	940	33,29	34,69	141,31	996,84	0,46	39,16	107,38	8,60	324,84	534,98	144,74	28,05	
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:	2080	57,65	59,74	241,37	1708,06	1,14	52,68	345,59	10,82	573,94	882,14	214,33	34,73	

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	Ккал									
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром и 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 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,79	7,48	51,43	266,97	0,21	1,14	44,07	0,68	176,83	278,11	84,30	2,05	№182 сб шк 2017
Булочка сдобная	50	4,65	1,85	16,80	149,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк №865 от 13.11.2023 г
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 (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 шк
Итого:	630	24,27	25,46	103,14	747,07	0,34	14,83	139,97	1,60	506,05	528,37	128,59	5,62	
ОБЕД														
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,94	1,90	12,00	0,04	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№71 сб шк 2017
Суп гороховый с гренками	250/10	9,69	7,01	25,90	219,13	0,27	5,84	2,72	2,74	49,69	132,51	46,06	2,63	№119 шк 2017 сб
Плов из говядины	50/200	17,93	27,59	43,48	495,18	0,11	1,90	0,00	6,38	17,65	267,81	8,40	6,43	№265 сб 2017 шк
Напиток из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	тк №555 от 3.06.2022г
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г.
Итого:	870	36,28	36,74	151,49	1092,81	0,59	21,14	2,72	11,02	116,82	542,22	106,00	13,36	
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:	2000	60,55	62,20	254,63	1839,88	0,93	35,97	142,69	12,62	622,87	1070,59	234,59	18,99	
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ	36660	1881,70	1890,12	5182,82	31692,52	866,45	1754,66	4474,29	1053,92	10695,16	17718,53	5053,40	1148,48	
В среднем на 1 килограмм в день	2037	104,54	105,01	287,93	1760,70	48,14	97,48	248,57	58,55	594,18	984,36	280,74	63,80	