

Утверждаю  
Директор ООО «ФЭВ»  
Хайрутдинов И.И.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00A1ECC382F089699D5536F20D86BE7D4  
Владелец: Хайрутдинов Ильгам Иршатович  
Действителен с 14.04.2025 до 08.07.2026

## Примерное меню для лагерей труда и отдыха

Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_

| Наименование блюд и продуктов                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | В.мг        | С.мг         | А.мкг         | Е.мг         | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|  |              | Белки            | Жиры         | Угл-ды        |                         |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| <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 еб шк 2017 шк                 |
| Каша пшеничная 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 СБ шк 2017                  |
| Чай с молоком, с сахаром                       | 150/40/10    | 1,46             | 1,08         | 11,96         | 63,70                   | 0,02        | 0,67         | 8,00          | 0,00         | 63,02         | 48,36         | 12,20         | 1,30         | №378 СБ шк 2017                  |
| Фрукты свежие (Яблоки)                         | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                   | 0,036       | 12           | 0             | 0,24         | 19,2          | 13,2          | 10,8          | 2,64         | №338 еб 2017 шк                  |
| Ватон 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 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>595</b>   | <b>15,99</b>     | <b>18,45</b> | <b>93,69</b>  | <b>601,20</b>           | <b>0,31</b> | <b>13,84</b> | <b>86,00</b>  | <b>1,52</b>  | <b>232,92</b> | <b>286,43</b> | <b>78,40</b>  | <b>5,90</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |              |               |                         |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| Печенье  | 35           | 2,59             | 3,29         | 25,59         | 142,45                  | 0,05        |              |               | 1,30         | 9,10          | 29,40         | 10,50         | 0,49         |                                  |
| Молоко кипяченое                               | 200          | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 107,00                  | 0,08        | 2,60         | 40,00         |              | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         | №883 СБ шк 2017                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>235</b>   | <b>8,39</b>      | <b>8,29</b>  | <b>35,19</b>  | <b>249,45</b>           | <b>0,13</b> | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>1,30</b>  | <b>249,10</b> | <b>209,40</b> | <b>38,50</b>  | <b>0,69</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |              |                  |              |               |                         |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
|  | <b>830</b>   | <b>24,38</b>     | <b>26,74</b> | <b>128,88</b> | <b>850,65</b>           | <b>0,44</b> | <b>16,44</b> | <b>126,00</b> | <b>2,82</b>  | <b>482,02</b> | <b>495,83</b> | <b>116,90</b> | <b>6,59</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |              |               |                         |             |              |               |              |               |               |               |              |                                  |
| 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 еб шк 2017                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем, 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         | №88, 105 еб 2017шк               |
| Жаркое по - домашнему с куриной грудкой        | 50/200       | 17,91            | 30,10        | 38,90         | 495,00                  | 0,14        | 11,24        | 36,38         | 4,85         | 69,63         | 239,25        | 54,15         | 5,22         | ТРК                              |
| Нектар плодовый (разливной)                    | 180          | 0,90             | 0,00         | 18,18         | 76                      | 0,0198      | 3,6          | 0             | 0,18         | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,52         | №890 еб 2017 шк                  |
| Хлеб ржаной                                    | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 119                     | 0,102       |              |               | 0,84         | 17,4          | 90            | 28,2          | 2,34         | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 118                     | 0,055       | 0            | 0             | 0,55         | 10            | 32,5          | 7             | 0,55         | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>900</b>   | <b>29,96</b>     | <b>37,87</b> | <b>127,50</b> | <b>937,57</b>           | <b>0,44</b> | <b>55,66</b> | <b>46,38</b>  | <b>9,50</b>  | <b>181,68</b> | <b>455,45</b> | <b>139,57</b> | <b>12,37</b> |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1730</b>  | <b>54,34</b>     | <b>64,61</b> | <b>256,38</b> | <b>1788,22</b>          | <b>0,87</b> | <b>72,10</b> | <b>172,38</b> | <b>12,32</b> | <b>663,69</b> | <b>951,28</b> | <b>256,47</b> | <b>18,96</b> |                                  |

| Наименование блюд и продуктов                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | В.мг        | С.мг         | А.мкг         | Е.мг        | Са            | Р              | Mg            | Fe           | Сборник рецептур                 |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|   |              | Белки            | Жиры         | Угл-ды        |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |
| <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 еб 2017 шк                    |
| 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 еб шк 2017                  |
| Яйцо отварное                                 | 40           | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 62,80                   | 0,03        | 100,00       | 0,24          | 0,24        | 22,00         | 76,80          | 4,80          | 1,00         | №209 еб шк 2017                  |
| 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         | №882 еб шк 2017                  |
| Ватон высшего сорт                            | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                  | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,85        | 9,50          | 32,50          | 6,50          | 0,60         | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>550</b>   | <b>24,46</b>     | <b>28,17</b> | <b>86,71</b>  | <b>672,17</b>           | <b>0,36</b> | <b>2,65</b>  | <b>232,92</b> | <b>2,34</b> | <b>490,07</b> | <b>580,01</b>  | <b>115,61</b> | <b>4,26</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                         |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |
| Нектар плодовый (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         | №890 еб 2017 шк                  |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>180</b>   | <b>0,90</b>      | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>            | <b>0,02</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b> | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>   | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |
|   | <b>730</b>   | <b>25,36</b>     | <b>28,17</b> | <b>104,89</b> | <b>748,49</b>           | <b>0,38</b> | <b>6,25</b>  | <b>232,92</b> | <b>2,52</b> | <b>502,67</b> | <b>592,61</b>  | <b>122,81</b> | <b>6,78</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |
| 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 еб шк 2017                   |
| Суп картофельный с крупной мясной бульоне     | 250          | 1,97             | 6,37         | 12,11         | 105,75                  | 0,09        | 8,25         | 0,00          | 1,23        | 26,70         | 55,98          | 22,78         | 0,88         | №101 еб шк 2017                  |
| Пюре из отварной говядины                     | 50/50        | 14,50            | 22,19        | 4,89          | 271,00                  | 0,03        | 0,92         | 0,00          | 2,61        | 21,81         | 154,15         | 22,03         | 3,06         | №260 еб шк 2017                  |
| Макаронные изделия отварные                   | 180          | 6,79             | 0,80         | 38,30         | 187,56                  | 0,07        |              |               | 0,93        | 13,43         | 44,60          | 10,34         | 1,02         | №203 еб шк 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         | №249 еб шк 2017                  |
| Хлеб ржаной                                   | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 118,80                  | 0,10        | 0            | 0             | 0,84        | 17,40         | 90,00          | 28,20         | 2,34         | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 118                     | 0,055       | 0            | 0             | 0,55        | 10            | 32,5           | 7             | 0,55         | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г. |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>940</b>   | <b>32,49</b>     | <b>30,67</b> | <b>128,20</b> | <b>907,41</b>           | <b>0,39</b> | <b>19,90</b> | <b>0,00</b>   | <b>6,76</b> | <b>144,52</b> | <b>442,67</b>  | <b>121,81</b> | <b>9,12</b>  |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1670</b>  | <b>57,85</b>     | <b>58,84</b> | <b>233,09</b> | <b>1655,90</b>          | <b>0,77</b> | <b>26,15</b> | <b>232,92</b> | <b>9,28</b> | <b>647,19</b> | <b>1035,27</b> | <b>244,62</b> | <b>15,89</b> |                                  |

| Наименование Блода 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><br>Бутерброд с маслом<br>Запеканка творожная с Молоком<br>с/лученым<br>Блинны с маслом сливочным<br>Чай с сахаром<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт   | 30/10         | 2,33             | 8,12  | 15,55  | 144,60                       | 0,03    | 0,00   | 40,00  | 0,62   | 8,10   | 22,50  | 3,90    | 0,38   | №1 еб 2017 шк<br>№223 СБ 2017 шк<br>ТТК №656 от 28.04.2020<br>№376 еб 2017 шк<br>№338 еб 2017 шк<br>срп 134 табл. 6 Дени Плюс<br>2017                                    |       |
|  | 170/30        | 8,10             | 7,85  | 14,88  | 205,88                       | 0,12    | 0,74   | 154,70 | 0,99   | 345,03 | 425,05 | 50,29   | 1,45   |  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | 190/10        | 0,38             | 0,10  | 10,06  | 42,66                        | 0,0019  | 0,19   | 0      | 0      | 18,939 | 15,656 | 8,36    | 1,588  |  |       |
|  | 120           | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                        | 0,036   | 12     | 0      | 0,24   | 19,2   | 13,2   | 10,8    | 2,64   |  |       |
| <b>Итого:</b>  | 640           | 15,97            | 18,37 | 79,27  | 627,28                       | 0,28    | 12,93  | 223,84 | 3,08   | 407,98 | 525,81 | 85,83   | 6,92   |  |       |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Крекер<br>Молоко кипяченое  | 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   | №285 СБ шк 2017  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | <b>Итого:</b> | 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  |
| <b>ОБЕД</b><br>ОГурпы свежие<br>Рассольник ленинградский с мясными<br>фрикадельками, со сметаной<br>Рыба тушеная с овощами<br>Щоре картофельное с капустой тушеной<br>(доп.гарнир)<br>Напиток из лимоника<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 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 еб шк 2017<br>№96 еб 2017 шк<br>№229 еб 2017 шк<br>№312, 139 шк 2017 еб<br>№388 шк 2017 еб<br>срп 144 табл. 6 Дени Плюс<br>2017<br>срп 134 табл. 6 Дени Плюс<br>2017 |       |
|  | 250/11/10     | 5,67             | 9,88  | 12,42  | 145,02                       | 0,10    | 8,47   | 12,20  | 2,45   | 40,32  | 85,67  | 28,62   | 1,12   |  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | 200/30        | 4,698            | 7,88  | 43,75  | 284,47                       | 0,20    | 29,34  | 0,00   | 0,83   | 66,93  | 127,67 | 43,26   | 1,60   |  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | 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   |  |       |
|  | <b>Итого:</b> | 1031             | 30,04 | 30,88  | 136,83                       | 948,32  | 0,54   | 150,86 | 37,86  | 7,58   | 310,24 | 571,03  | 168,84 |  | 7,59  |
|  | <b>ВСЕГО:</b> | 1891             | 53,64 | 57,06  | 238,33                       | 1765,80 | 0,92   | 166,39 | 301,69 | 11,96  | 963,42 | 1298,24 | 287,67 |  | 14,99 |

| Наименование Блода 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><br>Бутерброд с сыром, с маслом<br>Каша "Дружба" молочная с маслом<br>сливочным<br>Кофейный напиток с молоком<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего 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    | №3 еб 2017 шк<br>ТТК №71<br>№379 шк 2017 еб<br>№338 еб 2017 шк<br>срп 134 табл. 6 Дени Плюс<br>2017   |         |        |
|   | 220/5                    | 6,41             | 5,10   | 41,31  | 230,02                       | 0,11    | 1,06  | 36,28  | 0,13   | 145,28  | 170,59 | 40,94   | 0,88    |   |         |        |
|   | 200                      | 3,17             | 2,68   | 5,97   | 60,60                        | 0,04    | 1,30  | 20,00  | 0,00   | 125,48  | 90,00  | 14,00   | 0,10    |   |         |        |
|   | 120                      | 0,48             | 0,48   | 11,76  | 56,40                        | 0,036   | 12    | 0      | 0,24   | 19,2    | 13,2   | 10,8    | 2,64    |   |         |        |
|   | 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>   | 630                      | 18,58            | 21,24  | 90,01  | 621,72                       | 0,26    | 14,46 | 127,78 | 1,56   | 453,76  | 405,79 | 81,79   | 4,47    |   |         |        |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Катык  | 200                      | 5,80             | 5,00   | 9,60   | 107,00                       | 0,04    | 0,06  | 36,00  | 0,00   | 223,20  | 165,60 | 25,20   | 0,18    | №386 шк 2017 еб   |         |        |
|   | 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    |   |         |        |
|   | <b>Итого за завтрак:</b> | 830              | 24,38  | 26,24  | 99,61                        | 728,72  | 0,30  | 14,52  | 163,78 | 1,56    | 676,96 | 571,39  | 106,99  |   | 4,65    |        |
| <b>ОБЕД</b><br>Помидоры свежие порционно<br>Суп - лапша домашняя на курином<br>бульоне с мясом птицы<br>Овощи тушеные с говяжьим фаршем<br>Нектар плодовой (разливной)<br>Хлеб ржаной<br>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    | №71 еб шк 2017<br>№113, 105 шк 2017 еб<br>№113, 241 шк 2017 еб<br>№389 еб 2017 шк<br>срп 144 табл. 6 Дени Плюс<br>2017<br>срп 134 табл. 6 Дени Плюс<br>2017 |         |        |
|   | 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    |   |         |        |
|   | 50/200                   | 15,01            | 21,81  | 44,85  | 387,95                       | 0,05    | 20,52 | 44,25  | 1,07   | 72,31   | 178,17 | 41,23   | 2,17    |   |         |        |
|   | 180                      | 0,90             | 0,00   | 18,18  | 76,32                        | 0,0198  | 3,6   | 0      | 0,18   | 12,6    | 12,6   | 7,2     | 2,52    |   |         |        |
|   | 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    |   |         |        |
|   | 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    |   |         |        |
|   | <b>Итого:</b>            | 900              | 29,97  | 30,61  | 127,84                       | 906,52  | 0,34  | 49,85  | 62,57  | 6,01    | 160,22 | 394,17  | 116,33  |   | 9,31    |        |
|   | <b>ВСЕГО:</b>            | 1730             | 924,38 | 926,24 | 999,61                       | 1628,72 | 0,90  | 900,30 | 914,52 | 1063,78 | 901,56 | 1576,96 | 1471,39 |   | 1006,99 | 904,65 |

| Наименование блюда и продуктов   | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг        | Смг          | А,мкг         | Е,мг         | Са            | Р             | Mg            | Fe             | Сборник рецептур   |      |
|--|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|------|
|  |               | белки            | жиры         | угл-ды        |                              |              |              |               |              |               |               |               |                |  |      |
| <b>ЗАВТРАК</b><br>Бутерброд с маслом<br>Омлет натуральный<br>Чай с молоком, с сахаром<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт  | 30/10         | 2,33             | 8,12         | 15,55         | 144,60                       | 0,03         | 0,00         | 40,00         | 0,62         | 8,10          | 22,50         | 3,90          | 0,38           | №1 еб 2017 шк<br>№210 еб 2017 шк<br>№578 СБ шк 2017<br>№338 еб 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г.  |      |
|  | 200           | 16,13            | 17,40        | 18,90         | 250,13                       | 0,14         | 0,34         | 432,76        | 1,00         | 137,45        | 301,03        | 21,52         | 3,52           |  |      |
|  | 150/40/10     | 1,46             | 1,08         | 11,96         | 63,70                        | 0,02         | 0,67         | 8,00          | 0,00         | 63,02         | 48,36         | 12,20         | 1,30           |  |      |
|  | 120           | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                        | 0,036        | 12           | 0             | 0,24         | 19,2          | 13,2          | 10,8          | 2,64           |  |      |
|  | 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>590</b>    | <b>22,65</b>     | <b>27,95</b> | <b>73,59</b>  | <b>593,43</b>                | <b>0,26</b>  | <b>13,01</b> | <b>480,76</b> | <b>2,37</b>  | <b>233,46</b> | <b>404,59</b> | <b>52,32</b>  | <b>8,20</b>    |  |      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Нектар плодовой (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 еб 2017 шк  |      |
|  | <b>Итого:</b> | <b>180</b>       | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>   | <b>18,18</b>                 | <b>76,32</b> | <b>0,02</b>  | <b>3,60</b>   | <b>0,18</b>  | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b>    |  |      |
| <b>ОБЕД</b><br>Салат из отварной свеклы с маслом растительным<br>Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Биточки рыбные из минтая<br>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 100           | 1,41             | 6,01         | 8,26          | 92,80                        | 0,02         | 6,65         | 2,70          | 35,46        | 40,63         | 20,70         | 1,32          | №63 еб 2017 шк |  |      |
|  | 250/11        | 4,54             | 8,12         | 16,95         | 135,57                       | 0,14         | 12,06        | 2,20          | 71,88        | 100,57        | 34,94         | 1,37          |                | №97 шк 2017 еб<br>№234 шк 2017 еб<br>№210 еб шк 2017<br>№42 еб 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г.<br>стр 134 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г. |      |
|  | 100           | 12,92            | 8,20         | 15,84         | 190,00                       | 0,08         | 0,66         | 9,40          | 14,63        | 46,10         | 10,34         | 1,03          |                |  |      |
|  | 180/5         | 6,83             | 4,43         | 38,37         | 220,56                       | 0,07         | 0,00         | 20,00         | 0,98         | 14,63         | 4,40          | 5,14          |                |  | 0,95 |
|  | 200           | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,60                       | 0,01         | 0,90         | 0,00          | 0,08         | 14,18         | 90,00         | 28,20         |                |  | 2,34 |
| 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          |                |  |      |
| <b>Итого:</b>  | <b>956</b>    | <b>33,62</b>     | <b>28,04</b> | <b>155,67</b> | <b>989,83</b>                | <b>0,47</b>  | <b>20,27</b> | <b>31,60</b>  | <b>11,51</b> | <b>196,37</b> | <b>499,66</b> | <b>147,46</b> | <b>9,03</b>    |  |      |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1726</b>   | <b>57,17</b>     | <b>55,99</b> | <b>247,44</b> | <b>1659,58</b>               | <b>0,75</b>  | <b>36,88</b> | <b>512,36</b> | <b>14,06</b> | <b>442,43</b> | <b>916,86</b> | <b>206,98</b> | <b>19,75</b>   |  |      |

День 6 - ый

| Наименование блюда и продуктов   | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг         | Смг          | А,мкг         | Е,мг        | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сборник рецептур   |
|--|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |               | белки            | жиры         | угл-ды        |                              |               |              |               |             |               |               |               |              |  |
| <b>ЗАВТРАК</b><br>Бутерброд с маслом<br>Каша кукурузная молочная<br>Блины с маслом сливочным<br>Кавказ с молоком<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт                             | 30/10         | 2,33             | 8,12         | 15,55         | 144,60                       | 0,03          | 0,00         | 40,00         | 0,62        | 8,10          | 22,50         | 3,90          | 0,38         | №1 еб 2017 шк<br>№174 еб 2017 шк<br>ТТК №65 еб стр 28,04,2020<br>№382 еб шк 2017<br>№338 еб 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г.             |
|  | 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         |  |
|  | 45/5          | 2,43             | 0,95         | 11,60         | 99,14                        | 0,05          | 0,00         | 29,14         | 0,73        | 11,01         | 29,90         | 8,59          | 0,50         |  |
|  | 200           | 4,08             | 3,81         | 7,60          | 78,60                        | 0,06          | 1,59         | 24,40         | 0,00        | 151,92        | 124,56        | 21,34         | 0,45         |  |
|  | 120           | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                        | 0,036         | 12           | 0             | 0,24        | 19,2          | 13,2          | 10,8          | 2,64         |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>620</b>    | <b>18,46</b>     | <b>24,42</b> | <b>93,84</b>  | <b>654,64</b>                | <b>0,29</b>   | <b>14,45</b> | <b>106,86</b> | <b>2,36</b> | <b>318,39</b> | <b>345,21</b> | <b>76,98</b>  | <b>5,82</b>  |  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Ражека  | 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 еб  |
|  | <b>Итого:</b> | <b>200</b>       | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>                  | <b>102,00</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,60</b>   | <b>0,00</b> | <b>248,00</b> | <b>184,00</b> | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b><br>Помидоры свежие порционно<br>Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной<br>Плов из отварных куриных грудок<br>Нектар плодовой (разливной)<br>Хлеб ржаной<br>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         | №71 еб шк 2017<br>№99 шк 2017 еб<br>№291 шк 2017 еб<br>№389 еб 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г.<br>стр 134 табл. 6 Десяти Плюс<br>2012г. |
|  | 250/10        | 3,85             | 9,49         | 9,51          | 141,45                       | 0,08          | 10,42        | 10,00         | 2,36        | 43,65         | 55,38         | 21,65         | 0,80         |  |
|  | 250           | 16,52            | 19,80        | 52,80         | 443,33                       | 0,18          | 8,17         | 35,00         | 0,68        | 45,12         | 236,67        | 67,42         | 2,33         |  |
|  | 180           | 0,90             | 0,00         | 18,18         | 76                           | 0,0198        | 3,6          | 0             | 0,18        | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,52         |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>900</b>    | <b>30,13</b>     | <b>30,61</b> | <b>132,65</b> | <b>921,40</b>                | <b>0,50</b>   | <b>47,18</b> | <b>45,00</b>  | <b>5,31</b> | <b>142,77</b> | <b>453,14</b> | <b>151,47</b> | <b>9,44</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1720</b>   | <b>54,39</b>     | <b>60,03</b> | <b>234,89</b> | <b>1678,04</b>               | <b>0,82</b>   | <b>62,23</b> | <b>179,86</b> | <b>7,66</b> | <b>709,16</b> | <b>982,35</b> | <b>256,44</b> | <b>15,46</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 рецептур                |
|---|--------------------------|------------------|-------|--------|------------------------------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|---------------------------------|
|   |                          | белки            | жиры  | угл-ды |                              |       |       |        |       |         |         |        |       |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b><br>Бутерброд с сыром, с маслом<br>Сырники творожные с молоком<br>сушеным<br>Чай с сахаром с лимонном<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего 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  | №3 еб 2017 шк                   |
|   | 180/30                   | 8,55             | 5,23  | 28,48  | 208,20                       | 0,13  | 0,77  | 102,60 | 5,15  | 380,58  | 475,79  | 51,74  | 1,28  | №219 еб 2017 шк                 |
|   | 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 еб 2017 шк                 |
|   | 120                      | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                        | 0,036 | 12    | 0      | 0,24  | 19,2    | 13,2    | 10,8   | 2,64  | №338 еб 2017 шк                 |
|   | 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 Деши Плюс 2017г |
| <b>Итого:</b>   | 615                      | 17,69            | 18,71 | 81,41  | 581,30                       | 0,35  | 14,87 | 225,80 | 10,59 | 598,55  | 922,48  | 131,30 | 8,32  |                                 |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>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 еб шк 2017                 |
|   | <b>Итого за завтрак:</b> | 200              | 5,8   | 5      | 9,6                          | 107   | 0,08  | 2,60   | 40,00 | 0,00    | 240,00  | 180,00 | 28,00 | 0,20                            |
| <b>ОБЕД</b><br>Огуры соленые (люл гарнир)<br>Суп гороховый с мясными<br>фрикадельками и гречками<br>Котлета из говядины с маслом сливочным<br>Картофель запеченный дольками<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 50                       | 0,40             | 0,05  | 0,85   | 5,00                         | 0,01  | 1,75  |        | 0,05  | 11,50   | 12,00   | 7,00   | 0,30  | №670 еб шк 2017                 |
|   | 250/11/10                | 8,93             | 6,72  | 24,22  | 206,64                       | 0,26  | 5,88  | 2,20   | 2,70  | 48,67   | 124,65  | 44,32  | 2,54  | №119,108 шк 2017 еб             |
|   | 100/3                    | 16,87            | 15,56 | 16,49  | 244,78                       | 0,08  | 1,20  | 19,03  | 2,90  | 15,81   | 167,71  | 27,94  | 2,60  | №271 шк 2017 еб                 |
|   | 200                      | 5,44             | 11,76 | 42,16  | 304,00                       | 0,28  | 29,00 | -40,00 | 9,00  | 28,50   | 141,58  | 53,72  | 1,98  | №314 еб 2017 шк                 |
|   | 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  | №310 еб шк 2017                 |
| <b>Итого:</b>   | 934                      | 40,06            | 35,30 | 154,12 | 1089,52                      | 0,81  | 38,56 | -18,77 | 16,55 | 164,05  | 591,88  | 185,63 | 10,97 | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2017г |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1749                     | 63,55            | 59,01 | 245,13 | 1777,82                      | 1,24  | 56,03 | 247,03 | 27,14 | 1002,60 | 1694,36 | 344,94 | 19,50 |                                 |

| 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 |                              |        |         |        |       |        |        |        |       |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b><br>Бутерброд с маслом<br>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным<br>Яйцо отварное<br>Кодифейный напиток с молоком<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт     | 30/10         | 2,33             | 8,12  | 15,55  | 144,60                       | 0,03   | 0,00    | 40,00  | 0,62  | 8,10   | 22,50  | 3,90   | 0,38  | №1 еб 2017 шк                   |
|   | 200/5         | 9,89             | 9,90  | 30,95  | 266,00                       | 0,14   | 0,96    | 34,80  | 0,71  | 145,57 | 219,80 | 44,33  | 2,33  | №173 еб шк 2017                 |
|   | 40            | 5,08             | 4,60  | 0,28   | 62,80                        | 0,03   | 1,00,00 | 100,00 | 0,24  | 22,00  | 76,80  | 4,80   | 1,00  | №209 еб шк 2017                 |
|   | 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  | №279 шк 2017 еб                 |
|   | 120           | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                        | 0,036  | 12      | 0      | 0,24  | 19,2   | 13,2   | 10,8   | 2,64  | №338 еб 2017 шк                 |
| <b>Итого:</b>   | 635           | 23,20            | 26,65 | 79,93  | 669,00                       | 0,32   | 14,26   | 194,80 | 2,32  | 326,05 | 441,80 | 81,73  | 6,81  | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2017г |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>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  | №289 еб 2017 шк                 |
|   | <b>Итого:</b> | 180              | 0,9   | 0      | 18,18                        | 76,32  | 0,02    | 3,60   | 0,18  | 12,60  | 12,60  | 7,20   | 2,52  |                                 |
| <b>ОБЕД</b><br>Салат из зеленого горошка к/с<br>Суп крестьянский с пшенной крупой<br>Филе куриной грудки тушеное с овощами<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 100           | 2,98             | 5,19  | 6,25   | 83,60                        | 0,11   | 11,00   |        | 2,41  | 21,45  | 59,95  | 20,80  | 0,68  | №10 еб 2016 дошк                |
|   | 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  | №28 еб 2017 шк                  |
|   | 50/200        | 14,98            | 11,46 | 48,88  | 419,38                       | 0,26   | 16,24   | 45,90  | 1,80  | 91,28  | 197,92 | 56,78  | 5,14  | ТТК                             |
|   | 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 еб 2017 шк                 |
|   | 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 Деши Плюс 2017г |
| <b>Итого:</b>   | 910           | 30,36            | 30,81 | 127,68 | 970,13                       | 0,57   | 38,02   | 45,90  | 8,06  | 191,09 | 420,35 | 133,30 | 10,25 | стр 134 табл. 6 Деши Плюс 2017г |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1725          | 54,46            | 57,45 | 225,79 | 1715,45                      | 0,91   | 55,88   | 240,70 | 10,56 | 529,74 | 874,75 | 222,23 | 19,59 |                                 |

| 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        |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                 |
| <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         | №36 от 2017 г.шк                |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                           | 200/5        | 9,47             | 7,90         | 39,00         | 257,90                       | 0,19        | 1,17         | 38,00         | 0,15         | 156,90        | 182,87         | 47,60         | 1,22         | №173 от 2017 г.шк               |
| Видный 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.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 от 2017 г.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         | ср 134 табл. 6 Десн Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>660</b>   | <b>22,36</b>     | <b>23,39</b> | <b>105,29</b> | <b>751,84</b>                | <b>0,36</b> | <b>13,95</b> | <b>146,64</b> | <b>2,31</b>  | <b>393,93</b> | <b>406,33</b>  | <b>95,24</b>  | <b>6,51</b>  |                                 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                 |
| 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.шк               |
| <b>Итого:</b>  | <b>200</b>   | <b>5,80</b>      | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,00</b>                | <b>0,07</b> | <b>1,26</b>  | <b>36,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>216,00</b> | <b>162,00</b>  | <b>25,20</b>  | <b>0,18</b>  |                                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>860</b>   | <b>28,16</b>     | <b>28,39</b> | <b>113,29</b> | <b>851,84</b>                | <b>0,44</b> | <b>15,21</b> | <b>182,64</b> | <b>2,31</b>  | <b>609,93</b> | <b>568,33</b>  | <b>120,44</b> | <b>6,69</b>  |                                 |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |              |               |                |               |              |                                 |
| Салат из свежих с маслом растительным                                | 100          | 1,41             | 6,01         | 8,26          | 92,80                        | 0,02        | 6,65         | 0,00          | 2,70         | 35,46         | 40,63          | 20,70         | 1,32         | №32 от 2017 г.шк                |
| Борщ из свежей капусты на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной | 250/10/10    | 6,38             | 16,50        | 23,93         | 251,75                       | 0,06        | 10,95        | 15,82         | 2,52         | 63,89         | 77,10          | 29,05         | 1,43         | №82 от 2017 г.шк                |
| Биточки рыбные   | 100          | 12,92            | 8,20         | 15,84         | 190,00                       | 0,08        | 0,66         | 9,40          | 5,02         | 71,88         | 185,46         | 41,14         | 1,46         | №234 от 2017 г.шк               |
| Картофельное пюре  | 200          | 4,09             | 6,40         | 27,25         | 183,00                       | 0,19        | 24,21        | 0,00          | 0,24         | 49,30         | 115,46         | 37,00         | 1,35         | №312 от 2017 г.шк               |
| 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         | №39 от 2017 г.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         | ср 144 табл. 6 Десн 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 Десн Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>960</b>   | <b>33,45</b>     | <b>38,23</b> | <b>141,82</b> | <b>1030,17</b>               | <b>0,52</b> | <b>46,08</b> | <b>25,22</b>  | <b>12,05</b> | <b>260,53</b> | <b>553,75</b>  | <b>170,29</b> | <b>10,97</b> |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1820</b>  | <b>61,61</b>     | <b>66,62</b> | <b>255,11</b> | <b>1882,01</b>               | <b>0,95</b> | <b>61,28</b> | <b>207,86</b> | <b>14,36</b> | <b>870,46</b> | <b>1122,09</b> | <b>290,73</b> | <b>17,66</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 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 от 2017 г.шк                 |
| Пудинг из творога со сухими молочком                      | 170/30       | 5,90             | 5,41         | 24,90         | 133,03                       | 0,16        | 0,67         | 141,78        | 1,05        | 311,37        | 390,92         | 51,31         | 1,86         | №222 от 2017 г.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 от 2017 г.шк               |
| Фрукты свежие (Яблоки)                                    | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                        | 0,04        | 12,00        | 0,00          | 0,24        | 19,20         | 13,20          | 10,80         | 2,64         | №338 от 2017 г.шк               |
| Батон высшего сорт  | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                       | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,85        | 9,50          | 32,50          | 6,50          | 0,60         | ср 134 табл. 6 Десн Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>610</b>   | <b>16,54</b>     | <b>19,27</b> | <b>85,51</b>  | <b>543,63</b>                | <b>0,34</b> | <b>14,26</b> | <b>206,18</b> | <b>2,76</b> | <b>500,09</b> | <b>583,68</b>  | <b>93,85</b>  | <b>5,93</b>  |                                 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                                       |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |                |               |              |                                 |
| 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 от 2017 г.шк               |
| <b>Итого:</b>   | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>9,6</b>    | <b>107</b>                   | <b>0,08</b> | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>240,00</b> | <b>180,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |                                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                  | <b>810</b>   | <b>22,34</b>     | <b>24,27</b> | <b>95,11</b>  | <b>650,63</b>                | <b>0,42</b> | <b>16,86</b> | <b>246,18</b> | <b>2,76</b> | <b>740,09</b> | <b>763,68</b>  | <b>121,85</b> | <b>6,13</b>  |                                 |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |                |               |              |                                 |
| Овощи свежие  | 100          | 0,80             | 0,10         | 2,50          | 14,00                        | 0,03        | 10,00        | 0,00          | 0,10        | 23,00         | 42,00          | 14,00         | 0,60         | №71 от 2017 г.шк                |
| Расолник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной     | 250/10       | 2,28             | 12,69        | 12,34         | 123,45                       | 0,10        | 8,42         | 10,00         | 2,38        | 37,95         | 62,83          | 25,08         | 0,95         | №96 от 2017 г.шк                |
| 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, СБ шк 2017                |
| Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным | 180/5        | 6,83             | 4,43         | 38,37         | 220,56                       | 0,07        | 0,00         | 20,00         | 0,98        | 14,63         | 46,10          | 10,34         | 1,03         | №202 от 2017 г.шк               |
| Компот из яблока 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   | 60           | 3,96             | 0,72         | 23,76         | 118,8                        | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 0,84        | 17,40         | 90,00          | 28,20         | 2,34         | ср 144 табл. 6 Десн Плюс 2017г. |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 118                          | 0,055       | 0            | 0             | 0,55        | 10            | 32,5           | 7             | 0,55         | ср 134 табл. 6 Десн Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>   | <b>955</b>   | <b>32,45</b>     | <b>30,67</b> | <b>137,20</b> | <b>905,51</b>                | <b>0,40</b> | <b>18,79</b> | <b>46,90</b>  | <b>5,41</b> | <b>156,94</b> | <b>417,71</b>  | <b>112,55</b> | <b>7,90</b>  |                                 |
| <b>Итого за 10 дней</b>                                   | <b>1765</b>  | <b>54,79</b>     | <b>54,94</b> | <b>232,31</b> | <b>1556,14</b>               | <b>0,82</b> | <b>35,65</b> | <b>293,08</b> | <b>8,18</b> | <b>897,03</b> | <b>1181,38</b> | <b>234,39</b> | <b>14,03</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 от 2017 шк                    |                  |
| Омлет натуральный  | 200          | 16,13            | 17,40        | 10,90         | 250,13                  | 0,14        | 0,34          | 432,76        | 1,00        | 137,45        | 301,03        | 21,52         | 3,52         | №210 от шк 2017                  |                  |
| Чай с сахаром  | 190/10       | 0,38             | 0,10         | 10,06         | 42,66                   | 0,00        | 0,19          | 0,00          | 0,00        | 18,94         | 15,66         | 8,36          | 1,59         | №376 от 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 от 2017 шк                  |                  |
| Батон высшего сорт   | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                  | 0,06        | 0,60          | 0,00          | 0,85        | 9,50          | 32,50         | 6,50          | 0,60         | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>625</b>   | <b>27,02</b>     | <b>31,54</b> | <b>73,97</b>  | <b>676,29</b>           | <b>0,27</b> | <b>12,64</b>  | <b>504,26</b> | <b>2,77</b> | <b>343,19</b> | <b>474,89</b> | <b>59,33</b>  | <b>8,83</b>  |                                  |                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                         |             |               |               |             |               |               |               |              |                                  |                  |
| Нектар плодовой (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 шк                  |                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>            | <b>0,02</b> | <b>3,60</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b> | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b>  |                                  |                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>805</b>   | <b>27,92</b>     | <b>31,54</b> | <b>92,15</b>  | <b>752,61</b>           | <b>0,29</b> | <b>16,24</b>  | <b>504,26</b> | <b>2,95</b> | <b>355,79</b> | <b>487,49</b> | <b>66,53</b>  | <b>11,35</b> |                                  |                  |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                         |             |               |               |             |               |               |               |              |                                  |                  |
| Кукуруза к/с (доп.гарнир)  | 100          | 2,06             | 2,91         | 9,79          | 73,60                   | 0,01        | 4,66          | 14,00         | 0,04        | 9,37          | 49,81         | 0,22          | 0,42         | №12 от дошк 2016                 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными 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 шк 2017                   |                  |
| Шницель куриный натуральный  | 100          | 14,54            | 13,60        | 9,04          | 216,25                  | 0,04        | 1,02          | 39,80         | 0,22        | 46,02         | 104,10        | 14,42         | 1,12         | №306 от дошк 2016                |                  |
| Рис отварной с маслом сливочным  | 180/5        | 4,42             | 10,08        | 44,09         | 284,64                  | 0,03        | 0,00          | 20,00         | 0,39        | 2,84          | 74,63         | 19,60         | 0,64         | №304 от шк 2017                  |                  |
| Напиток из шиповника   | 200          | 0,678            | 0,28         | 20,76         | 88,2                    | 0,01        | 100,00        | 0,00          | 0,76        | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63         | №388 шк 2017 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         | 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 2017г. |                  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>966</b>   | <b>32,98</b>     | <b>35,89</b> | <b>141,18</b> | <b>1027,60</b>          | <b>0,31</b> | <b>121,60</b> | <b>88,18</b>  | <b>5,20</b> | <b>170,08</b> | <b>421,04</b> | <b>97,49</b>  | <b>6,67</b>  |                                  |                  |
| <b>Итого за 11 дней</b>  | <b>1771</b>  | <b>60,89</b>     | <b>67,43</b> | <b>233,32</b> | <b>1780,21</b>          | <b>0,60</b> | <b>137,84</b> | <b>592,44</b> | <b>8,15</b> | <b>525,87</b> | <b>908,53</b> | <b>164,02</b> | <b>18,02</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 от 2017 шк                    |                  |
| Каша геркулесовая молочная                     | 180          | 7,80             | 4,69         | 30,16         | 168,84                  | 0,16        | 0,86         | 13,32         | 0,46        | 132,50        | 208,78         | 63,74         | 1,54         | №173 от 2017 шк                  |                  |
| Блинны 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 28.04.2020г          |                  |
| 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 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 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         | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>620</b>   | <b>18,45</b>     | <b>21,79</b> | <b>92,60</b>  | <b>608,18</b>           | <b>0,36</b> | <b>14,16</b> | <b>102,46</b> | <b>2,56</b> | <b>301,99</b> | <b>383,89</b>  | <b>104,93</b> | <b>5,53</b>  |                                  |                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |                  |
| Каша   | 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         | №376 шк 2017 от                  |                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>9,6</b>    | <b>107</b>              | <b>0,04</b> | <b>0,06</b>  | <b>36,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>223,20</b> | <b>165,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>0,18</b>  |                                  |                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       | <b>820</b>   | <b>24,25</b>     | <b>26,79</b> | <b>102,20</b> | <b>715,18</b>           | <b>0,39</b> | <b>14,23</b> | <b>138,46</b> | <b>2,56</b> | <b>525,19</b> | <b>549,49</b>  | <b>130,13</b> | <b>5,71</b>  |                                  |                  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |               |                |               |              |                                  |                  |
| Орushi свежике                                 | 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 шк 2017                   |                  |
| Сул картофельный с клецками, с майонезом       | 250/11       | 5,75             | 17,88        | 18,87         | 165,82                  | 0,11        | 5,81         | 23,25         | 1,70        | 35,77         | 95,07          | 28,89         | 1,35         | №108 от шк 2017                  |                  |
| Тертлин из говядины(без риса) в томатном соусе | 80/40        | 10,05            | 9,78         | 10,31         | 169,36                  | 0,06        | 0,33         | 34,13         | 0,63        | 30,97         | 108,03         | 19,51         | 0,99         | №320 от шк 2017                  |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 180          | 10,52            | 2,76         | 47,68         | 256,80                  | 0,25        | 0,00         | 0,00          | 0,47        | 28,79         | 248,82         | 168,62        | 5,65         | №171 от шк 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 от шк 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         | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |                  |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,50                  | 0,055       | 0            | 0             | 0,55        | 10            | 32,50          | 7             | 0,55         | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>951</b>   | <b>35,79</b>     | <b>31,64</b> | <b>145,90</b> | <b>918,60</b>           | <b>0,63</b> | <b>19,73</b> | <b>57,38</b>  | <b>4,47</b> | <b>158,53</b> | <b>629,02</b>  | <b>273,43</b> | <b>14,00</b> |                                  |                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1771</b>  | <b>60,04</b>     | <b>58,43</b> | <b>248,10</b> | <b>1633,78</b>          | <b>1,02</b> | <b>33,96</b> | <b>195,84</b> | <b>7,02</b> | <b>683,72</b> | <b>1178,50</b> | <b>403,55</b> | <b>19,71</b> |                                  |                  |

| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В.мг          | С.мг         | А.мкг         | Е.мг         | Са             | Р              | Mg            | Fe           | Сроки реализации                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|  |              | 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         | №16 2017 шк                      |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/5        | 11,90            | 10,60        | 34,89         | 277,55                       | 0,06          | 0,96         | 34,80         | 0,17         | 129,47         | 155,94         | 36,46         | 0,59         | №171 66 шк 2017                  |
| Чай с молоком, с сахаром                 | 150/40/10    | 1,46             | 1,08         | 11,96         | 63,70                        | 0,02          | 0,67         | 8,00          | 0,00         | 63,02          | 48,56          | 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 66 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         | стр 134 табл. 6 Делм Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>                            | <b>595</b>   | <b>18,42</b>     | <b>21,15</b> | <b>89,58</b>  | <b>620,85</b>                | <b>0,18</b>   | <b>13,63</b> | <b>82,80</b>  | <b>1,54</b>  | <b>225,49</b>  | <b>259,50</b>  | <b>67,26</b>  | <b>5,27</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |              |               |                              |               |              |               |              |                |                |               |              |                                  |
| 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 шк 2017                  |
| <b>Итого:</b>                            | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5</b>     | <b>9,6</b>    | <b>107</b>                   | <b>0,08</b>   | <b>2,60</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |              |                  |              |               |                              |               |              |               |              |                |                |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>                            | <b>795</b>   | <b>24,22</b>     | <b>26,15</b> | <b>99,18</b>  | <b>727,85</b>                | <b>0,2595</b> | <b>16,23</b> | <b>122,8</b>  | <b>1,54</b>  | <b>465,485</b> | <b>439,5</b>   | <b>95,26</b>  | <b>5,47</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |              |               |                              |               |              |               |              |                |                |               |              |                                  |
| 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 66 шк 2017                   |
| Сул картофельный с горохом на куринком   | 250/10       | 7,83             | 10,13        | 21,57         | 174,45                       | 0,23          | 6,06         | 5,82          | 2,52         | 48,04          | 104,50         | 37,60         | 2,24         |                                  |
| Рыба запеченная с луком                  | 100/10       | 14,03            | 13,47        | 4,82          | 196,83                       | 0,11          | 2,42         | 44,55         | 4,64         | 40,42          | 171,99         | 44,53         | 0,84         | ТРК                              |
| Картофельное пюре                        | 200          | 4,09             | 6,40         | 27,25         | 183,00                       | 0,19          | 24,21        | 0,00          | 0,24         | 49,30          | 115,46         | 37,00         | 1,35         | №312 66 шк 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         | №310 66 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 Делм 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 Делм Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>                            | <b>980</b>   | <b>35,47</b>     | <b>31,41</b> | <b>127,84</b> | <b>907,38</b>                | <b>0,76</b>   | <b>58,42</b> | <b>50,37</b>  | <b>10,00</b> | <b>211,33</b>  | <b>563,89</b>  | <b>191,79</b> | <b>8,89</b>  |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                            | <b>1775</b>  | <b>59,69</b>     | <b>57,56</b> | <b>227,02</b> | <b>1635,23</b>               | <b>1,02</b>   | <b>74,65</b> | <b>173,17</b> | <b>11,54</b> | <b>676,82</b>  | <b>1003,39</b> | <b>287,05</b> | <b>14,36</b> |                                  |

| Наименование блюд и продуктов                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | В.мг        | С.мг         | А.мкг         | Е.мг        | Са            | Р             | Mg            | Fe           | Сроки реализации                 |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
|  |              | 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 66 2017 шк                    |
| Каша манная молочная с маслом сливочным                    | 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 66 2017 шк                  |
| Ябло отварное  | 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 66 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 66 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 66 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         | стр 134 табл. 6 Делм Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>650</b>   | <b>23,15</b>     | <b>25,84</b> | <b>82,96</b>  | <b>645,97</b>                | <b>0,27</b> | <b>14,86</b> | <b>233,90</b> | <b>2,13</b> | <b>489,49</b> | <b>463,25</b> | <b>73,29</b>  | <b>5,39</b>  |                                  |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                      |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| 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 66 2017 шк                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>180</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>                 | <b>0,02</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,18</b> | <b>12,60</b>  | <b>12,60</b>  | <b>7,20</b>   | <b>2,52</b>  |                                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                   |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| <b>Итого:</b>  | <b>830</b>   | <b>24,05</b>     | <b>25,84</b> | <b>101,14</b> | <b>722,29</b>                | <b>0,29</b> | <b>18,46</b> | <b>233,90</b> | <b>2,31</b> | <b>502,09</b> | <b>475,85</b> | <b>80,49</b>  | <b>7,91</b>  |                                  |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                              |             |              |               |             |               |               |               |              |                                  |
| Салат из свежих овощей                                     | 100          | 1,09             | 6,04         | 3,78          | 73,90                        | 0,03        | 13,21        |               | 0,55        | 25,43         | 35,63         | 18,84         | 0,66         | №24 66 шк 2017                   |
| Расоляжник Домашний с куринными фрикадельками, со сметаной | 250/1/1/10   | 5,85             | 8,05         | 15,93         | 193,36                       | 0,11        | 13,28        | 14,38         | 2,43        | 53,61         | 83,38         | 30,56         | 1,22         | №95 66 шк 2017                   |
| Котлеты "Аппетитные"                                       | 100          | 9,75             | 12,48        | 6,40          | 143,75                       | 0,07        | 2,00         | 16,10         | 1,58        | 18,82         | 146,40        | 18,93         | 2,00         | ТРК                              |
| 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 66 шк 2017                  |
| Компот из яблока   | 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 66 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 Делм 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 Делм Плюс 2017г. |
| <b>Итого:</b>  | <b>966</b>   | <b>31,63</b>     | <b>32,07</b> | <b>130,71</b> | <b>942,07</b>                | <b>0,46</b> | <b>28,49</b> | <b>50,48</b>  | <b>7,00</b> | <b>159,85</b> | <b>453,36</b> | <b>121,99</b> | <b>8,22</b>  |                                  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1796</b>  | <b>55,69</b>     | <b>58,04</b> | <b>231,85</b> | <b>1664,36</b>               | <b>0,75</b> | <b>46,95</b> | <b>284,38</b> | <b>9,31</b> | <b>661,94</b> | <b>929,21</b> | <b>202,48</b> | <b>16,13</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><br>Бутерброд с мясом<br>Сырники творожные с молоком<br>смуслиным<br>Чай с сахаром<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт  | 30/10        | 2,33             | 8,12  | 15,55  | 144,60                       | 0,03   | 0,00  | 40,00  | 0,62  | 8,10   | 22,50   | 3,90   | 0,38   | №1 с6 2017 шк<br>№219 с6 2017 шк<br>№376, СБ 2017 шк<br>№338 с6 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.   |
|   | 180/30       | 8,55             | 5,23  | 28,38  | 208,20                       | 0,13   | 0,77  | 102,60 | 5,15  | 380,58 | 475,79  | 51,74  | 1,28   |   |
|   | 190/10       | 0,38             | 0,10  | 10,06  | 42,66                        | 0,00   | 0,19  | 0,00   | 0,00  | 18,94  | 15,66   | 8,36   | 1,59   |   |
|   | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                        | 0,036  | 12    | 0      | 0,24  | 19,2   | 13,2    | 10,8   | 2,64   |   |
| Итого:  | 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>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Печенье<br>Раженка<br>Итого:   | 600          | 13,99            | 14,80 | 81,17  | 530,46                       | 0,23   | 12,96 | 142,60 | 6,52  | 432,52 | 546,64  | 78,70  | 6,25   | №71 с6 2017<br>№113 с6 шк 2017<br>ТТК<br>№304 с6 шк 2017<br>№389 с6 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |
|   | 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   |   |
|   | 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  |   |
| <b>ОБЕД</b><br>Огурцы свежие<br>Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне<br>Фрикассе из отварных куриных грудок<br>Рис отварной<br>Нектар плодовый (разливной)<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 835          | 22,38            | 23,09 | 115,15 | 774,91                       | 0,27   | 13,56 | 170,60 | 6,52  | 680,52 | 730,64  | 106,70 | 6,45   | №71 с6 2017<br>№113 с6 шк 2017<br>ТТК<br>№304 с6 шк 2017<br>№389 с6 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2017г.<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |
|   | 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   |   |
|   | 250          | 2,57             | 5,54  | 11,62  | 115,75                       | 0,05   | 0,50  | 12,50  | 2,58  | 28,55  | 38,50   | 10,68  | 0,65   |   |
|   | 50/50        | 14,82            | 18,50 | 15,50  | 273,80                       | 0,13   | 7,84  | 41,56  | 81,72 | 81,72  | 55,67   | 37,57  | 3,05   |   |
| 180   | 4,38         | 6,45             | 44,02 | 251,64 | 0,03                         | 0,34   | 73,13 | 0,34   | 1,64  | 73,13  | 19,60   | 0,63   | №379 шк 2017 с6<br>№338 с6 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |   |
| 180   | 0,90         | 0,00             | 18,18 | 76     | 0,0198                       | 3,6    | 0     | 0,18   | 12,6  | 12,6   | 7,2     | 2,82   |  |   |
| 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   |  |   |
| Итого:  | 920          | 31,23            | 31,71 | 140,18 | 967,81                       | 0,42   | 21,94 | 54,06  | 4,58  | 174,91 | 344,41  | 124,25 | 10,34  |   |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1755         | 53,61            | 54,80 | 255,33 | 1742,72                      | 0,69   | 35,49 | 224,66 | 11,10 | 855,43 | 1075,05 | 230,95 | 16,79  |   |

| 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><br>Бутерброд с мясом<br>Каша кукурузная молочная<br>Блинны с маслом сливочным<br>Кефирный напиток с молоком<br>Фрукты свежие (Яблоки)<br>Батон высшего сорт  | 30/10             | 2,33             | 8,12  | 15,55  | 144,60                       | 0,03   | 0,00  | 40,00  | 0,62   | 8,10   | 22,50   | 3,90   | 0,38   | №1 с6 2017 шк<br>№174 с6 шк 2017<br>ТТК №656 от 28.04.2020<br>№379 шк 2017 с6<br>№338 с6 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.                       |      |
|   | 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   |  |      |
|   | 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   |  |      |
|   | 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   |  |      |
| Итого:  | 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>2 - ой ЗАВТРАК</b><br>Молоко кипяченое<br>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   | №385 СБ шк 2017<br>№53 с6 шк 2017<br>№376, СБ 2017 шк<br>№338 с6 2017 шк<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г.   |      |
|   | 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   |  |      |
|   | 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 |
|   | 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 |
| <b>ОБЕД</b><br>Салат из отварной свеклы с зеленым горошком<br>Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной<br>Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным<br>Пюре картофельное<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 100               | 1,65             | 4,12  | 7,29   | 72,90                        | 0,05   | 6,86  | 0,00   | 1,88   | 28,33  | 41,61   | 18,39  | 1,31   | №53 с6 шк 2017<br>№58 с6 2017 шк<br>№234 шк 2017 с6<br>№312 с6 шк 2017<br>№322 с6 2017 шк<br>стр 144 табл. 6 Дели Плюс<br>стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2017г. |      |
|   | 230/11/10         | 4,22             | 7,74  | 8,34   | 127,52                       | 0,07   | 15,87 | 12,20  | 2,45   | 60,42  | 77,94   | 26,57  | 1,02   |  |      |
|   | 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   |  |      |
|   | 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   |  |      |
| Итого:  | 50                | 3,80             | 0,40  | 24,60  | 117,50                       | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,55   | 17,00  | 32,50   | 7,00   | 0,55   |  |      |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1806              | 30,42            | 30,73 | 132,32 | 939,02                       | 0,53   | 46,08 | 41,60  | 11,09  | 247,78 | 537,33  | 159,74 | 8,85   |  |      |
|   |                   | 54,54            | 64,15 | 239,82 | 1704,58                      | 0,89   | 62,94 | 185,54 | 13,47  | 793,34 | 1043,04 | 260,54 | 14,69  |  |      |

| 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                        | 0,04  | 0,11   | 71,50  | 0,68   | 158,10  | 112,50 | 12,15 | 0,49                                 | №36 от 2017 шк   |
|  | Омлет натуральный           | 200              | 16,13 | 17,40  | 10,90                        | 0,14  | 0,34   | 432,76 | 1,00   | 137,45  | 301,03 | 21,52 | 3,52                                 | №210 от 2017 шк  |
|  | Чай с молоком, с сахаром    | 150/40/10        | 1,46  | 1,08   | 11,96                        | 0,02  | 0,67   | 8,00   | 0,00   | 63,02   | 48,36  | 12,20 | 1,30                                 | №378 от 2017 шк  |
|  | Фрукты свежие (Яблоки)      | 120              | 0,48  | 0,48   | 11,76                        | 0,036 | 12     | 0      | 0,24   | 19,2    | 13,2   | 10,8  | 2,64                                 | №338 от 2017 шк  |
| Батон высшего сорт                                 | 30                          | 3,75             | 1,45  | 25,70  | 0,06                         | 0,00  | 0,00   | 0,85   | 9,50   | 32,50   | 6,50   | 0,60  | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |                  |
| Итого:   | 625                         | 28,10            | 32,52 | 75,87  | 0,28                         | 13,12 | 512,26 | 2,77   | 387,26 | 507,59  | 63,17  | 8,54  |                                      |                  |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                     |                             |                  |       |        |                              |       |        |        |        |         |        |       |                                      |                  |
| Нектар плодовой (грейпфрутовый)                    | 180                         | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 0,0198                       | 3,6   | 0      | 0,18   | 12,6   | 12,6    | 7,2    | 2,52  | №380 от 2017 шк                      |                  |
| Итого:   | 180                         | 0,9              | 0     | 18,18  | 0,02                         | 3,60  | 0,00   | 0,18   | 12,60  | 12,60   | 7,20   | 2,52  |                                      |                  |
| Итого за завтрак:                                  |                             |                  |       |        |                              |       |        |        |        |         |        |       |                                      |                  |
| Итого:   | 805                         | 29,00            | 32,52 | 94,05  | 0,30                         | 16,72 | 512,26 | 2,95   | 399,86 | 520,19  | 70,37  | 11,06 |                                      |                  |
| ОБЕД   |                             |                  |       |        |                              |       |        |        |        |         |        |       |                                      |                  |
| Салат из фасоли с курицей и соленьями отгурами     | 100                         | 10,92            | 11,72 | 27,10  | 0,45                         | 1,05  | 0,00   | 3,47   | 114,75 | 341,32  | 120,20 | 4,93  | ТТК №331                             |                  |
| Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы | 250/10                      | 4,68             | 4,68  | 16,90  | 0,14                         | 12,24 | 5,82   | 1,37   | 35,81  | 94,13   | 33,43  | 1,39  | №97 шк 2017-66                       |                  |
| Куриная грудка запеченная с овощами и сыром        | 120                         | 8,28             | 3,41  | 27,00  | 0,04                         | 0,07  | 43,00  | 0,37   | 142,90 | 217,30  | 27,50  | 22,07 | ТТК                                  |                  |
| Овощное рагу                                       | 200                         | 3,46             | 14,72 | 17,06  | 0,12                         | 25,02 | 52,00  | 3,92   | 71,92  | 87,00   | 32,52  | 1,18  | №413 от 2017 шк                      |                  |
| Компот из сухофруктов                              | 200                         | 0,66             | 0,09  | 22,03  | 0,02                         | 0,73  | 0,00   | 0,51   | 32,18  | 23,44   | 17,46  | 0,67  | №349 от шк 2017                      |                  |
| Хлеб ржаной  | 60                          | 3,96             | 0,72  | 23,76  | 0,10                         | 0     | 0      | 0,84   | 17,40  | 90,00   | 28,20  | 2,34  | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |                  |
| Хлеб пшеничный                                     | 50                          | 3,80             | 0,40  | 24,60  | 0,055                        | 0     | 0      | 0,55   | 10     | 32,5    | 7      | 0,55  | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |                  |
| Итого:   | 990                         | 35,76            | 35,74 | 158,46 | 0,92                         | 39,10 | 100,82 | 11,03  | 424,96 | 885,69  | 266,31 | 33,13 |                                      |                  |
| ВСЕГО:   | 1795                        | 64,76            | 68,26 | 252,51 | 1,22                         | 55,82 | 613,08 | 13,98  | 824,82 | 1405,88 | 336,68 | 44,19 |                                      |                  |

| 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                        | 0,03    | 0,00    | 40,00   | 0,62     | 8,10     | 22,50   | 3,90    | 0,38                                 | №16 от 2017 шк                       |
|  | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 220/5            | 6,41    | 5,10    | 41,31                        | 0,11    | 1,06    | 36,28   | 0,13     | 145,28   | 170,59  | 40,94   | 0,88                                 | №175 от 2017 шк                      |
|  | Какао с молоком                           | 200              | 4,08    | 3,54    | 7,60                         | 0,06    | 1,59    | 24,40   | 0,00     | 151,92   | 124,56  | 21,34   | 0,45                                 | №382 от 2017 шк                      |
|  | Фрукты свежие (Яблоки)                    | 120              | 0,48    | 0,48    | 11,76                        | 0,036   | 12      | 0       | 0,24     | 19,2     | 13,2    | 10,8    | 2,64                                 | №338 от 2017 шк                      |
| Батон высшего сорт                         | 30  | 2,25             | 0,87    | 15,42   | 0,03                         | 0,00    | 0,00    | 0,51    | 5,70     | 19,50    | 3,90    | 0,36    | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |                                      |
| Итого:                                     | 615                                       | 15,55            | 18,11   | 91,64   | 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   | 0,01                         | 0,00    | 1,00    | 0,95    | 1,50     | 8,50     | 1,00    | 0,86    | 0,86                                 | №71 от шк 2017                       |
| Кефир                                      | 180                                       | 5,22             | 4,50    | 7,20    | 0,07                         | 1,26    | 36,00   | 0,00    | 216,00   | 162,00   | 25,20   | 0,18    | 0,18                                 | №386 от 2017 шк                      |
| Итого:                                     | 200                                       | 5,97             | 10,6    | 19,7    | 0,08                         | 1,26    | 37,00   | 0,95    | 217,50   | 170,50   | 26,20   | 1,04    | 1,04                                 |                                      |
| Итого за завтрак:                          |   |                  |         |         |                              |         |         |         |          |          |         |         |                                      |                                      |
| Итого:                                     | 815                                       | 21,52            | 28,71   | 111,34  | 0,35                         | 15,90   | 137,68  | 2,45    | 547,70   | 520,85   | 107,08  | 5,74    | 5,74                                 |                                      |
| ОБЕД                                       |   |                  |         |         |                              |         |         |         |          |          |         |         |                                      |                                      |
| Помидоры свежие порционно                  | 100                                       | 1,10             | 0,20    | 3,80    | 0,06                         | 25,00   | 0,00    | 0,70    | 14,00    | 26,00    | 20,00   | 0,90    | 0,90                                 | №71 от шк 2017                       |
| Суп гороховый на мясном бульоне, с грибами | 250/10                                    | 6,73             | 5,43    | 24,14   | 0,25                         | 5,83    | 0,00    | 2,63    | 46,30    | 101,80   | 40,77   | 2,37    | 2,37                                 | №119 от 2017 шк                      |
| Плов из отварной говядины                  | 50/200                                    | 22,16            | 30,49   | 48,64   | 0,08                         | 2,31    | 0,00    | 5,25    | 22,04    | 285,70   | 63,75   | 4,13    | 4,13                                 | №345 от 2017 шк                      |
| Компот из яблок и вилок                    | 200                                       | 0,35             | 0,08    | 31,85   | 0,02                         | 0,00    | 0,00    | 0,08    | 20,38    | 19,36    | 8,12    | 0,46    | 0,46                                 | ТТК                                  |
| Хлеб ржаной                                | 60  | 3,96             | 0,72    | 23,76   | 0,10                         | 0       | 0       | 0,84    | 17,40    | 90,00    | 28,20   | 2,34    | 2,34                                 | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |
| Хлеб пшеничный                             | 50  | 3,80             | 0,40    | 24,60   | 0,06                         | 0,00    | 0,00    | 0,55    | 10,00    | 32,50    | 7,00    | 0,55    | 0,55                                 | стр 1-24 табл. 6. Делим Липос 2017г. |
| Итого:                                     | 920                                       | 38,10            | 37,31   | 156,79  | 0,57                         | 33,14   | 0,00    | 10,05   | 130,12   | 555,36   | 167,84  | 10,74   | 10,74                                |                                      |
| ВСЕГО:                                     | 1735                                      | 59,62            | 66,03   | 268,13  | 0,92                         | 49,04   | 137,68  | 12,49   | 677,82   | 1076,21  | 274,92  | 16,49   | 16,49                                |                                      |
| ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ                           |   |                  |         |         |                              |         |         |         |          |          |         |         |                                      |                                      |
| Итого:                                     | 31730                                     | 1905,02          | 1955,49 | 5124,14 | 915,49                       | 1983,81 | 5858,42 | 1104,14 | 14002,43 | 20147,79 | 5511,64 | 1220,84 | 1220,84                              |                                      |
| В среднем на 1 учащегося в день            |   |                  |         |         |                              |         |         |         |          |          |         |         |                                      |                                      |
| Итого:                                     | 1763                                      | 105,83           | 108,64  | 284,67  | 50,86                        | 110,21  | 325,47  | 61,34   | 777,91   | 1119,32  | 306,20  | 67,82   | 67,82                                |                                      |