

Утверждаю

Директор ООО «АБК-Паймент»

Рахматуллин Р.Р.



Согласовано

Руководитель _____

Примерное меню для лагерей труда и отдыха

2025

День 1 - выт		Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
День 2 - он				белки	жиры	угл-ды										
		ЗАВТРАК														
		Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№16 от 2017 г.ук
		Каша кружечная молочная с маслом сливочным	180/5	7,75	6,93	52,04	297,00	0,07	0,82	32,69	0,31	118,09	130,59	27,09	1,46	№174 от 2017 г.ук
		Сырники творожные с молоком ступенным	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40	0,05	0,36	34,20	1,72	158,56	181,50	20,65	0,45	№219 от 2017 г.ук
		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.ук
		Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.ук
		Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	№134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
		Итого:	655	14,27	17,48	106,73	640,30	0,19	13,49	80,69	1,68	214,10	234,15	57,89	6,14	
		2 - ой ЗАВТРАК														
		Печенье	40	3,45	3,32	17,57	123,27	0,06	0,00	0,00	1,73	12,13	39,20	14,00	0,65	срп 136 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,73	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.ук
		Итого:	240	9,25	8,32	27,17	230,27	0,14	2,60	40,00	1,73	252,13	219,20	42,00	0,85	
		Итого за завтрак:	895	23,52	25,80	133,90	870,57	0,33	16,09	120,69	3,40	466,24	453,35	99,89	6,99	
		ОБЕД														
		Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от 2017 г.ук
		Щи из свежей капусты с картофелем, со сметной	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 от 2017 г.ук
		Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	16,83	35,21	55,77	573,00	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25	ТТК
		Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.ук
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 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	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
		Итого:	890	28,22	42,86	140,41	995,77	0,43	56,01	39,10	9,53	174,48	429,07	135,10	12,01	
		Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	2285	51,74	68,66	274,31	1866,34	0,75	72,10	159,79	12,93	640,72	882,42	234,99	19,01	

День 2 - он		Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
День 1 - выт				белки	жиры	угл-ды										
		ЗАВТРАК														
		Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.ук
		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 от 2017 г.ук
		Ябло отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 от 2017 г.ук
		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.ук
		Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Деши Плюс 2012г.
		Итого:	560	25,73	29,32	86,78	688,12	0,37	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51	
		2 - ой ЗАВТРАК														
		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 г.ук
		Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
		Итого за завтрак:	740	26,63	29,32	104,96	764,44	0,39	6,25	257,92	2,58	508,17	611,81	124,01	7,03	
		ОБЕД														
		Орushi свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 от 2017 г.ук
		Сул картофельный с крутой на бульоне из индейки	250	4,15	5,59	18,61	118,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 от 2017 г.ук
		Гуляш из отварной индейки	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95	0,09	2,74	37,10	0,51	37,21	113,17	20,54	2,63	ТТК
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,81	2,98	38,34	207,36	0,07	0,73	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 от 2017 г.ук
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от 2017 г.ук
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 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	ср 134 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Итого:	930	32,96	33,64	142,35	996,36	0,44	21,71	37,10	4,52	157,01	386,69	115,62	8,30	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	59,60	62,96	247,31	1760,80	0,83	27,96	295,02	7,10	665,19	998,49	239,63	15,33	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№14 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	8,52	5,70	43,62	261,00	0,08	0,86	25,32	0,30	123,18	136,45	28,45	1,50	№223 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
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 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
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 Деят. Плане 2012г.
Итого:	623	16,26	20,55	111,57	692,31	0,23	13,10	96,48	2,40	185,37	236,23	63,77	6,96	
2 - ой ЗАВТРАК														
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Молоко кипятильное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
Итого за завтрак:														
Итого:	843	23,90	28,37	133,81	882,51	0,34	15,70	136,48	3,70	430,57	437,63	96,77	7,44	
ОБЕД														
Овощи свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Расолыник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	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	№96 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Рыба тушеная с овощами	80/40	14,03	14,62	19,04	250,33	0,04	3,05	25,66	2,06	131,26	189,75	44,32	0,75	№229 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.тарир)	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	№312, 139 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Итого:	1021	32,98	33,76	142,87	998,52	0,52	150,86	37,86	7,44	307,34	556,03	164,14	7,20	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2364	56,88	62,13	276,69	1881,03	0,87	166,57	174,34	11,15	737,91	993,65	260,90	14,64	

День 4 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,55	37,18	219,51	0,09	0,82	24,69	0,10	113,25	132,66	31,90	0,71	ТТК №21
Запеканка из творога с повидлом	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50	0,05	0,40	68,25	0,44	114,27	157,22	19,69	0,62	№223 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
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 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
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 Деят. Плане 2012г.
Итого:	573	29,97	32,75	105,98	835,31	0,25	2,63	184,44	1,72	516,79	511,88	81,64	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 табл. 6 Деят. Плане 2012г.
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Итого за завтрак:														
Итого:	773	35,77	37,75	115,58	942,31	0,28	2,69	220,44	1,72	739,99	677,48	106,84	2,45	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 табл. 6 Деят. Плане 2012г.

Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	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	№113,105 инв 2017-66
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18,64	24,98	61,85	496,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 инв 2017-66
Нектар плодовоый (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	№389-66 2017 инв срп 144 тнлн. 6 Деппи Линос
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	№378-66 2017 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
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	№378-66 2017 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
Итого:	890	32,94	33,66	140,88	995,72	0,32	49,85	62,57	5,87	157,32	379,17	111,63	8,92	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2163	925,77	927,75	1005,58	1832,31	890,28	892,69	1110,44	891,72	1629,99	1567,48	906,84	892,45	

День 5 - выд														
Наименование блюд и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1-66 2017 инв
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,50	278,14	0,12	0,82	32,69	0,62	125,20	188,61	38,00	2,02	№173-66 2017 инв
Омлет наугрульяный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210-66 2017 инв
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	№378-66 2017 инв
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 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
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	№378-66 2017 инв
Итого:	650	22,67	29,86	102,51	766,27	0,29	13,62	242,97	2,37	272,76	405,06	76,87	8,02	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовоый (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	№389-66 2017 инв
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтраки:														
	830	23,57	29,86	120,69	842,59	0,31	17,22	242,97	2,55	285,36	417,66	84,07	10,54	

ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	1,37	№52-66 2017 инв
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 инв 2017-66
Биточки рыбные на минтаи	100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№-234 инв 2017-66
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 инв 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342-66 2017 инв срп 144 тнлн. 6 Деппи Линос
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	№378-66 2017 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
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	№378-66 2017 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
Итого:	946	32,96	33,64	151,71	999,23	0,46	20,27	31,60	11,37	193,47	484,66	142,76	8,64	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2276	56,53	63,50	272,40	1841,82	0,77	37,49	274,57	13,92	478,83	902,32	226,83	19,18	

День 6 - выд														
Наименование блюд и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1-66 2017 инв
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,54	6,83	42,11	255,00	0,12	1,00	35,43	0,56	138,48	205,94	31,29	0,82	№182-66 инв 2017
Блинны с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382-66 инв 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 инв срп 134 тнлн. 6 Деппи Линос
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	№378-66 2017 инв
Итого:	625	17,98	25,39	105,61	722,25	0,33	14,64	130,99	2,66	333,65	414,62	79,59	5,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 инв 2017-66

Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	Сборник рецептур
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сб ук 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	5,06	10,05	19,51	187,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 ук 2017 сб
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 ук 2017 сб
Нектар плодовой (разлиной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сб ук 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят. Линос 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 Деят. Линос 2012г.
Итого:	890	32,94	33,65	140,87	997,60	0,48	47,18	45,00	5,17	139,87	438,14	146,77	9,05	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2215	56,72	64,04	254,88	1821,85	0,85	62,42	203,99	7,83	721,51	1036,76	254,36	14,39	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 сб 2017 ук
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	6,41	7,46	40,27	254,14	0,16	1,00	35,43	0,14	117,77	156,96	40,80	1,07	№182 сб 2017 ук
Сырники творожные с молоком	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20	0,05	0,36	44,28	1,76	156,16	179,10	20,65	0,45	№219 сб ук 2017
Супшенный чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 сб 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Деят. Линос 2012г.
Итого:	550	27,77	31,22	99,74	792,04	0,40	3,46	202,91	7,11	472,70	769,55	130,21	5,92	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 сб ук 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
Итого:	750	33,57	36,22	109,34	899,04	0,48	6,06	242,91	7,11	712,70	949,55	158,21	6,12	
ОБЕД														
Орuly соленые (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 сб ук 2017
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	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	№119,105 ук 2017 сб
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 ук 2017 сб
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	0,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 сб 2017 ук
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 сб ук 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	ср 144 табл. 6 Деят. Линос 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 Деят. Линос 2012г.
Итого:	924	39,40	35,18	150,16	1069,72	0,79	38,56	21,23	16,41	161,15	576,88	180,93	10,58	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2174	72,97	71,39	259,49	1968,76	1,27	44,62	264,13	23,52	873,85	1526,43	339,14	16,70	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сб 2017 ук
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80	0,11	0,94	37,28	0,51	127,40	175,66	34,09	1,68	№173 сб ук 2017
Моло отvarное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 сб ук 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 сб
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сб 2017 ук
Батон высшего сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	ср 134 табл. 6 Деят. Линос 2012г.
Итого:	635	23,95	25,29	82,63	647,95	0,30	14,24	222,28	2,35	315,28	423,36	73,99	6,53	

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	Ккал	Ккал									
2 - ой ЗАВТРАК															
Бюфет плодово-ягодный (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 от 2017 г.ук	
Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 от 2017 г.ук	
Итого за завтрак:															
	835	24,95	25,29	102,83	732,75	0,33	18,24	222,28	2,55	329,28	437,36	81,99	9,33		
ОБЕД															
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 от 2016 г.докум	
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 от 2017 г.ук	
Фризе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	20,79	18,84	75,94	544,50	0,20	12,48	41,70	1,47	75,16	168,94	45,12	4,09	ТТК	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	0,01	0,90	0,00	0,16	15,08	6,40	6,34	0,96	№342 от 2017 г.ук	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деми Пинос	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.	
Итого:	900	35,51	38,07	150,78	1075,45	0,50	34,25	41,70	7,58	172,07	376,37	116,94	8,81		
Вода питьевая П/СТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2235	60,47	63,35	253,61	1808,20	0,82	52,49	263,98	10,13	501,34	813,73	198,93	18,14		

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	Ккал	Ккал									
День 9 - ый															
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.ук	
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,78	6,93	40,29	247,29	0,08	1,11	37,14	0,45	126,60	111,20	19,33	0,47	№181 от 2017 г.ук	
Вялины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020	
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 г.ук	
Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.	
Итого:	560	19,57	26,85	106,67	747,14	0,24	1,94	147,80	2,71	367,46	333,49	58,54	3,34		
2 - ой ЗАВТРАК															
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№386 от 2017 г.ук	
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18		
Итого за завтрак:															
	760	25,37	31,85	114,67	847,14	0,31	3,20	183,80	2,71	583,46	495,49	83,74	3,52		
ОБЕД															
Салат из свежих с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№52 от 2017 г.ук	
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с маслом птицы, со сметаной	250/10/10	6,68	16,50	26,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 от 2017 г.ук	
Вялины с маслом сливочным	100	12,92	13,92	15,84	219,20	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 от 2017 г.ук	
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	7,2	1,35	№312 от 2017 г.ук	
Бюфет плодово-ягодный (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.ук	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Деми Пинос 2012г.	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Деми Пинос 2012г.	
Итого:	950	33,09	43,83	140,86	1039,57	0,50	46,08	25,22	11,91	257,63	538,75	165,59	10,58		
Вода питьевая П/СТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВСЕГО:	2210	58,46	75,69	255,53	1886,71	0,81	49,27	209,02	14,63	841,09	1034,24	249,33	14,11		

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	Ккал	Ккал									
День 10 - ый															
ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.ук	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/4	6,40	6,74	40,26	247,54	0,16	1,00	31,43	0,13	117,53	156,66	40,80	1,07	№182 от 2017 г.ук	
Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 от 2017 г.ук	
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.ук	
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.ук	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
Загон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Депп Линос 2012г.
Итого:	679	27,03	30,59	129,84	904,24	0,38	15,48	158,38	2,21	401,47	483,98	101,58	5,81	
2 - ой ЗАВТРАК	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 июл 2017
Молоко кипяченное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00
Итого:	879	32,83	35,59	139,44	1011,24	0,46	18,08	198,38	2,21	641,47	663,98	129,58	6,01	
ОБЕД	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 июл 2017
Остудил свежее	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	№96 с6 июл 2017
Расольник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	3,58	15,89	19,34	236,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№345, СБ июл 2017
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	№202 с6 июл 2017
Макаронные изделия (спагетти)	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	ТТК
Отварные с маслом сливочным	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	срп 144 табл. 6 Депп Линос 2017г.
Компот из яблок и яблок	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 табл. 6 Депп Линос 2012г.
Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Хлеб пшеничный	945	33,10	33,75	140,24	998,71	0,39	18,79	46,90	5,27	154,04	402,71	107,85	7,51	
ВСЕГО:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая ТЭТ	2324	65,93	69,34	279,68	2009,95	0,85	36,86	245,28	7,48	795,51	1066,68	237,42	13,53	
Итого за 10 дней														

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 июл
Бутерброд с сыром, с маслом	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№173 с6 2017 июл
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 июл
Омлет натуральный	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376, СБ 2017 июл
Чай с сахаром	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Депп Линос 2012г.
Рагон высший сорт	564	24,74	32,24	99,11	786,13	0,27	1,25	262,47	2,52	363,04	461,86	73,08	6,01	
Итого:	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 июл
Нектар плодовой (разливной)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого:	764	25,74	32,24	119,31	870,93	0,29	5,25	262,47	2,72	377,04	475,86	81,08	8,81	
Итого за завтрак:														
ОБЕД	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№12 с6 июл 2016
Кукруза к/с (дольгарины)	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	№88 с6 июл 2017
Пицц из свежей капусты с картошкой, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,52	7,90	13,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	
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 с6 июл 2016
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 с6 июл 2017
Напиток из лимоника	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 июл 2017 с6
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 табл. 6 Депп Линос 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	срп 134 табл. 6 Депп Линос 2012г.
ВСЕГО:	956	33,31	35,77	141,22	1007,80	0,30	121,60	88,18	5,06	167,18	406,04	92,79	6,28	
Вода питьевая ТЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 11 дней	2220	59,06	68,01	260,53	1878,73	0,59	126,85	350,65	7,78	544,23	881,89	173,87	15,09	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 июл
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	

ВСЕГО:	2199	67,71	70,82	284,61	2044,89	0,73	23,90	195,03	8,16	740,11	963,20	247,66	14,67
--------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 16 -ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 ук
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,50	5,48	52,01	283,80	0,07	0,82	24,69	0,29	117,61	129,99	27,09	1,45	№174 с6 ук 2017
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05	0,05	-0,05	31,16	0,73	10,25	28,92	8,36	0,49	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 тнлн. 6 Длени Тлосе 2012г.
Итого:	623	18,03	22,91	113,88	733,05	0,26	14,08	115,85	2,39	286,33	304,12	68,05	5,43	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 с6 ук 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
Итого:	823	23,83	27,91	123,48	840,05	0,34	16,68	155,85	2,39	526,33	484,12	96,05	5,63	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№53 с6 ук 2017
Щи из свежей капусты, с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	7,43	10,84	20,34	217,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 с6 2017 ук
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 ук 2017 с6
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	№312 с6 ук 2017
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 ук
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 тнлн. 6 Длени Тлосе 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 тнлн. 6 Длени Тлосе 2012г.
Итого:	956	32,97	33,71	140,36	1009,22	0,51	46,08	41,60	10,95	244,88	522,33	155,04	8,46	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2279	56,80	61,62	263,83	1849,27	0,86	62,76	197,45	13,34	771,21	1006,44	251,09	14,09	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 17 -ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 ук
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/4	7,37	6,17	46,49	271,54	0,12	0,82	28,69	0,61	124,96	188,31	38,00	2,02	№173 с6 ук 2017
Омлет яично-рыбный	75	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,38	51,54	112,89	8,07	1,32	№210 с6 2017 ук
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 с6 ук 2017
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 тнлн. 6 Длени Тлосе 2012г.
Итого:	564	25,82	33,22	101,02	807,17	0,28	1,73	270,47	2,52	407,12	494,56	76,92	5,73	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовый (апельсиновый)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 ук
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
Итого:	744	26,72	33,22	119,20	883,49	0,30	5,33	270,47	2,70	419,72	507,16	84,12	8,25	
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соленьями огурами	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №331
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№97 ук 2017 с6

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	С,мг	Амиг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ны										
Суринга грукла запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	ТТК
Домашнее рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№143 от 2017 инт
Компот на сухофруктах	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 от инт 2017
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 144 инт. 6 Деят. Пинео 2017г
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 инт. 6 Деят. Пинео 2017г
Итого:	980	35,10	35,62	154,50	1114,12	0,90	39,10	100,82	10,89	422,06	870,69	261,61	32,74	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2224	61,83	68,84	273,69	1997,61	1,20	44,43	371,29	13,58	841,78	1377,85	345,72	40,98	

День 18 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	С,мг	Амиг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ны										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 инт
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,18	7,00	37,21	232,71	0,09	0,82	32,69	0,12	113,73	133,26	31,90	0,71	ТТК №7Д
Пудинг творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50	0,06	0,89	62,55	0,71	99,02	147,56	20,84	0,92	№222 от 2017 инт
Кашка с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от инт 2017
Батон ватный сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 инт. 6 Деят. Пинео 2017г
Итого:	560	25,33	30,11	115,03	833,01	0,27	3,30	159,64	1,95	378,46	447,38	81,88	2,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 от 2017 инт
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:														
	760	31,30	40,71	134,73	1031,51	0,35	4,56	196,64	2,90	595,96	617,88	108,08	3,85	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от инт 2017
Суп гороховый на мясном бульоне, с трешками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 от 2017 инт
Плов из отпарной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№265 от 2017 инт
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	срп 144 инт. 6 Деят. Пинео 2017г
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	срп 134 инт. 6 Деят. Пинео 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	срп 134 инт. 6 Деят. Пинео 2017г
Итого:	910	37,44	37,19	152,83	1063,17	0,55	33,14	0,00	9,91	127,22	540,36	163,14	10,35	
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	68,74	77,90	287,56	2094,68	0,91	37,69	196,64	12,81	723,18	1158,23	271,22	14,21	
ВСЕГО ЗА 18 ДНЕЙ	40368	1972,03	2080,46	5496,49	34105,13	905,19	1882,08	5278,94	1087,07	13734,57	19553,88	5422,56	1184,37	
	2243	109,56	115,58	305,36	1894,73	50,29	104,56	293,27	60,39	763,03	1086,33	301,25	65,80	

В среднем на 1 учащегося в день