



*Elvira*

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

*Р. Рахметуллин*

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Транзит"  
Р. Рахметуллин



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (1-4 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 173 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№343 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0,34	0,17	2,85	26,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,07	7,05	7,78	0,82
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	21,78	108,90	0,09	0,00	0,00	0,77	15,95	82,50	25,85	2,15
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>21,57</b>	<b>23,53</b>	<b>62,05</b>	<b>563,42</b>	<b>0,42</b>	<b>4,23</b>	<b>36,06</b>	<b>3,69</b>	<b>179,20</b>	<b>404,43</b>	<b>113,45</b>	<b>6,22</b>

<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели -2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
<b>Итого:</b>		<b>508</b>	<b>19,53</b>	<b>19,83</b>	<b>54,58</b>	<b>490,13</b>	<b>0,27</b>	<b>3,84</b>	<b>79,26</b>	<b>3,36</b>	<b>179,68</b>	<b>318,53</b>	<b>124,81</b>	<b>5,53</b>

<b>3 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +														
ТРК №350 ЛП от 25.12.2019	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 180 Сбор. рещ. На прод.-ию для питания детей в дошк. образова-орг- цик-Дели 2016	Ултыш из куринных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ию для обр.-ч. Во всех образ.-урже-Дели 2017	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4,27	3,75	29,53	169,00	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>18,01</b>	<b>15,24</b>	<b>56,62</b>	<b>456,30</b>	<b>0,22</b>	<b>14,60</b>	<b>48,40</b>	<b>4,49</b>	<b>77,87</b>	<b>339,64</b>	<b>69,82</b>	<b>5,86</b>

№ 45 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели - 2017	4 день	Салат из свежей капусты (без сахара)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	1,80	97,02	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 303 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели -2017		Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,01	23,34	167,46	0,14	0,00	0,00	0,19	13,16	102,56	35,87	1,18
№ 342 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С) без сахара	200	0,16	0,16	2,92	24,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,58	4,40	5,14	0,89
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания;табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>21,09</b>	<b>14,97</b>	<b>54,33</b>	<b>448,68</b>	<b>0,31</b>	<b>21,73</b>	<b>5,82</b>	<b>11,88</b>	<b>105,28</b>	<b>372,46</b>	<b>128,14</b>	<b>5,34</b>
	<b>5 день</b>														
№ 62 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели -2017		Салат из свежей моркови, без сахара	100	1,233	0,094	4,44	59,73	0,057	3,36	0	13,4	25,87	52,766	36,047	0,65
№ 292 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели -2017		Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы,капусты,морковь,лук,зеленый горошек)	50/150	14,223	14,66	25,031	224,73	0,136	53,485	10	3,111	75,824	172,183	29,348	1,1373
№ 377 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83	0	0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания;табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	40	2,640	0,48	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>18,23</b>	<b>15,25</b>	<b>45,53</b>	<b>447,46</b>	<b>0,26</b>	<b>59,68</b>	<b>10,00</b>	<b>17,08</b>	<b>127,04</b>	<b>289,35</b>	<b>86,60</b>	<b>13,89</b>
	<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		Фрукты и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Сыр порционнo	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Запеканка творожная без сахара	180	31,43	27,720	14,760	436	0,115	0,468	163,800	1,044	264,204	377,316	42,444	1,428
№ 376 Сбор.рец. На продажу для об/ч. Во всех образц.учреж-Дели 2017		Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания; табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>36,57</b>	<b>31,25</b>	<b>40,43</b>	<b>596,28</b>	<b>0,22</b>	<b>10,57</b>	<b>184,80</b>	<b>1,84</b>	<b>402,45</b>	<b>511,12</b>	<b>77,14</b>	<b>5,49</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3318</b>	<b>134,99</b>	<b>120,06</b>	<b>313,54</b>	<b>3002,27</b>	<b>1,69</b>	<b>114,64</b>	<b>364,34</b>	<b>42,35</b>	<b>1071,52</b>	<b>2235,52</b>	<b>599,95</b>	<b>42,32</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															1 День
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012															
№293 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2017	Птица запеченная	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№171 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,92	2,82	32,09	172,80	0,10	0,00	12,00	0,55	50,62	168,97	26,00	0,94	
№379 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2012	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,166	2,678	0,000	21	0,044	1,300	20,000	0,000	125,180	90,000	14,000	0,075	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
		<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18,50</b>	<b>20,10</b>	<b>49,81</b>	<b>482,60</b>	<b>0,28</b>	<b>13,73</b>	<b>128,48</b>	<b>2,94</b>	<b>246,29</b>	<b>471,49</b>	<b>80,83</b>	<b>5,98</b>
<b>2 День</b>															
№3 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели -2017	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной сыр, масло 30/(5/5))	50	5,97	7,98	11,95	143,90	0,08	0,11	51,50	0,53	159,90	136,50	22,35	1,29	
№271 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70	
№173 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55	
№377 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели 2017	Чай с лимонном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>25,01</b>	<b>27,64</b>	<b>57,51</b>	<b>613,52</b>	<b>0,39</b>	<b>3,99</b>	<b>87,56</b>	<b>3,61</b>	<b>326,63</b>	<b>485,78</b>	<b>113,97</b>	<b>5,63</b>
<b>3 День</b>															
№52 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№294 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24	
№139 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. уржеч-Дели -2017	Калюста тушеная	200	4,08	7,36	9,79	134,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,32	81,38	41,70	1,64	

№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,82</b>	<b>19,41</b>	<b>45,18</b>	<b>447,08</b>	<b>0,30</b>	<b>38,99</b>	<b>12,42</b>	<b>67,41</b>	<b>209,59</b>	<b>222,86</b>	<b>89,60</b>	<b>7,08</b>
<b>4 День</b>														
№288 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дели 2017 № 180 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.орг-ции.-Дели 2016	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	90/5	27,760	8,670	0,070	184,20	0,030	0,000	38,000	0,320	36,300	130,200	18,000	18,010
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4,27	3,75	29,53	169,00	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (С) без сахара	200	0,06	0,08	0,00	28,75	0,01	40,00	0,06	7,35	6,60	6,30	0,27	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>35,39</b>	<b>13,10</b>	<b>49,40</b>	<b>480,95</b>	<b>0,18</b>	<b>40,60</b>	<b>58,00</b>	<b>1,69</b>	<b>82,05</b>	<b>362,40</b>	<b>72,50</b>	<b>21,16</b>
<b>5 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 280 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с яблочком без сахара	190/10	0,11	0,06	1,010	5	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>18,87</b>	<b>20,69</b>	<b>70,03</b>	<b>558,35</b>	<b>0,32</b>	<b>11,30</b>	<b>36,31</b>	<b>3,90</b>	<b>76,42</b>	<b>337,42</b>	<b>173,07</b>	<b>13,54</b>
<b>6 День</b>														
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>540</b>	<b>20,93</b>	<b>16,28</b>	<b>58,98</b>	<b>446,77</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>4,68</b>	<b>5,43</b>	<b>78,90</b>	<b>339,09</b>	<b>99,19</b>	<b>4,79</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>631</b>	<b>137,52</b>	<b>117,23</b>	<b>330,91</b>	<b>3029,27</b>	<b>1,76</b>	<b>108,93</b>	<b>327,45</b>	<b>84,98</b>	<b>1019,88</b>	<b>2219,03</b>	<b>629,15</b>	<b>58,17</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>	<b>553</b>	<b>272,51</b>	<b>237,29</b>	<b>644,45</b>	<b>6031,53</b>	<b>3,45</b>	<b>223,57</b>	<b>691,79</b>	<b>127,33</b>	<b>2091,40</b>	<b>4454,56</b>	<b>1229,11</b>	<b>100,49</b>
			<b>22,71</b>	<b>19,77</b>	<b>53,70</b>	<b>502,63</b>	<b>0,29</b>	<b>78,63</b>	<b>57,65</b>	<b>10,61</b>	<b>174,28</b>	<b>371,21</b>	<b>102,43</b>	<b>8,37</b>



*Handwritten signature in blue ink.*

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

**Для организации питания обучающихся старших классов (9-11 классов) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета**

Разработано и утверждено  
директор ООО «АБК-Татвест»  
*Handwritten signature in blue ink.*  
Р.Р. Рамагуллин



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	15,33	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 173 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	200/5	8,27	9,49	32,57	240,06	0,18	0,96	34,80	0,57	148,42	233,48	70,82	1,72
№ 343 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0,34	0,17	2,85	26,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,07	7,05	7,78	0,82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,88	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,61</b>	<b>25,48</b>	<b>60,76</b>	<b>570,07</b>	<b>0,43</b>	<b>4,35</b>	<b>37,84</b>	<b>3,80</b>	<b>191,43</b>	<b>418,62</b>	<b>115,86</b>	<b>6,04</b>

<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 294 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,67	9,62	21,99	233,11	0,10	1,04	61,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/3	6,13	8,85	27,40	213,80	0,15	0,00	12,00	0,49	11,98	146,06	96,04	3,24
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>22,28</b>	<b>21,65</b>	<b>65,95</b>	<b>565,02</b>	<b>0,33</b>	<b>3,94</b>	<b>84,40</b>	<b>3,92</b>	<b>190,83</b>	<b>366,88</b>	<b>144,13</b>	<b>6,62</b>

<b>3 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +														
№ 180 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоваг.-орг.-Циук.-Дели 2016	Плоды и ягоды свежие (ягоды зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 180 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоваг.-орг.-Циук.-Дели 2016	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200/5	6,81	3,82	47,21	250,60	0,08	0,96	20,00	0,95	37,52	240,06	39,52	1,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>20,55</b>	<b>15,31</b>	<b>74,30</b>	<b>537,90</b>	<b>0,25</b>	<b>14,96</b>	<b>48,40</b>	<b>4,83</b>	<b>91,49</b>	<b>429,10</b>	<b>84,64</b>	<b>6,41</b>

**4 День**

№ 45 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	120	1,57	3,90	7,76	72,48	0,03	20,52	0,00	10,07	29,97	33,97	18,11	0,56
№ 229 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	1,80	97,02	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 303 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,66	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,88	1,31
№ 342 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Комлот из свежих яблок (75 С) без сахара	200	0,16	0,16	2,92	24,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,58	4,40	5,14	0,89
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,23</b>	<b>16,52</b>	<b>66,13</b>	<b>519,56</b>	<b>0,36</b>	<b>25,15</b>	<b>5,82</b>	<b>13,86</b>	<b>117,54</b>	<b>419,52</b>	<b>144,54</b>	<b>6,34</b>
<b>5 День</b>														
№ 62 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат из свежей моркови, без сахара	120	1,4796	0,1128	5,328	71,676	0,0884	4,032	0	16,08	31,044	63,3192	43,2564	0,78
№ 292 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/200	15,056	16,43	33,235	255,67	0,174	70,7457	3,697	3,986	92,002	201,943	35,687	14,816
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4,620	0,84	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>21,29</b>	<b>17,40</b>	<b>66,50</b>	<b>517,55</b>	<b>0,36</b>	<b>77,61</b>	<b>3,70</b>	<b>21,06</b>	<b>157,10</b>	<b>374,66</b>	<b>114,24</b>	<b>18,64</b>
<b>6 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Сыр порционнo	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	200	34,92	30,800	16,400	484	0,128	0,520	182,000	1,16	293,560	419,240	47,160	1,587
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>40,14</b>	<b>34,35</b>	<b>42,57</b>	<b>647,17</b>	<b>0,23</b>	<b>10,62</b>	<b>203,00</b>	<b>1,98</b>	<b>432,17</b>	<b>554,92</b>	<b>82,45</b>	<b>5,70</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3633</b>	<b>150,10</b>	<b>130,72</b>	<b>376,20</b>	<b>3357,27</b>	<b>1,95</b>	<b>136,62</b>	<b>383,16</b>	<b>49,44</b>	<b>1180,55</b>	<b>2563,69</b>	<b>685,86</b>	<b>49,75</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012														
№293 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№293 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,767	15,516	0,000	224	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№171 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,90	2,95	38,50	203,40	0,12	0,00	12,00	0,65	60,60	202,58	31,20	1,13
№379 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,166	2,678	0,000	21	0,044	1,300	20,000	0,000	125,180	90,000	14,000	0,075
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>21,21</b>	<b>21,90</b>	<b>60,18</b>	<b>555,44</b>	<b>0,33</b>	<b>14,00</b>	<b>139,20</b>	<b>3,39</b>	<b>264,58</b>	<b>539,16</b>	<b>93,22</b>	<b>6,77</b>
<b>2 День</b>														
№3 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017														
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной сыр. масло 30/15/5)	50	5,97	7,98	11,95	143,90	0,06	0,11	51,50	0,53	159,90	136,50	22,35	1,29
№271 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017														
	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	11,67	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№173 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017														
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017														
	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>26,80</b>	<b>28,93</b>	<b>62,37</b>	<b>655,49</b>	<b>0,42</b>	<b>4,02</b>	<b>87,86</b>	<b>4,00</b>	<b>331,03</b>	<b>512,40</b>	<b>120,46</b>	<b>6,21</b>
<b>3 День</b>														
№52 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017														
	Салат из свеклы отварной	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
№294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017														
	Котлеты из мяса кур	100	13,17	8,96	20,58	220,00	0,20	0,90	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60
№139 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017														
	Калюста тушеная	200	4,08	7,36	9,79	134,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,32	81,38	41,70	1,64
№376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017														
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012														
	Хлеб ржаной	45	2,723	0,495	16,335	82	0,070	0	0	0,578	11,963	61,875	19,388	1,609
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>21,45</b>	<b>22,84</b>	<b>55,00</b>	<b>528,48</b>	<b>0,35</b>	<b>41,74</b>	<b>13,80</b>	<b>75,48</b>	<b>232,78</b>	<b>263,69</b>	<b>105,38</b>	<b>8,41</b>
<b>4 День</b>														
№288 Сбор. рещ. На прод.-ню для питания детей в дошкольных учреж.-Дели 2017														
	Куринная грудка отварная с маслом сливочным	100	30,840	9,230	0,070	201,00	0,033	0,000	40,000	0,350	40,200	144,500	20,000	20,010

№ 180 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошко. образоват.орг-ции.-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,08	0,14	35,35	163,20	0,06	0,72	0,00	0,67	27,24	178,92	29,64	1,10
ТТК	Напиток из замороженных ягод (ягодная смородина) (75 С) без сахара	200	0,06	0,08	0,00	28,75	0,01	40,00		0,06	7,35	6,60	6,30	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	65	4,290	0,780	25,740	128,700	0,111	0,000	0,000	0,910	18,850	97,500	30,550	2,535
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>40,27</b>	<b>10,23</b>	<b>61,16</b>	<b>521,65</b>	<b>0,21</b>	<b>40,72</b>	<b>40,00</b>	<b>1,99</b>	<b>93,64</b>	<b>427,52</b>	<b>86,49</b>	<b>23,92</b>
	<b>5 День</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 280 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	9,80	6,11	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,11	0,06	1,010	5	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20,13</b>	<b>18,02</b>	<b>75,71</b>	<b>564,20</b>	<b>0,36</b>	<b>11,30</b>	<b>16,31</b>	<b>3,90</b>	<b>76,73</b>	<b>369,20</b>	<b>197,88</b>	<b>14,24</b>
	<b>6 День</b>													
№ 234 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели - 2017	Коллеты рыбные	100	13,311	9,982	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	183,700	38,280	1,440
№ 303 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели - 2017	Каша пшениная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образз. Учреж.-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>17,28</b>	<b>60,44</b>	<b>517,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>5,20</b>	<b>5,94</b>	<b>83,25</b>	<b>355,46</b>	<b>103,02</b>	<b>4,94</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3528</b>	<b>152,12</b>	<b>119,21</b>	<b>374,87</b>	<b>3342,28</b>	<b>1,96</b>	<b>112,13</b>	<b>302,37</b>	<b>94,70</b>	<b>1082,01</b>	<b>2467,43</b>	<b>706,45</b>	<b>64,48</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>7161</b>	<b>302,22</b>	<b>249,93</b>	<b>751,07</b>	<b>6699,55</b>	<b>3,91</b>	<b>248,75</b>	<b>685,53</b>	<b>144,14</b>	<b>2262,56</b>	<b>5031,12</b>	<b>1392,31</b>	<b>114,23</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>	<b>597</b>	<b>25,18</b>	<b>20,83</b>	<b>62,59</b>	<b>558,30</b>	<b>0,33</b>	<b>20,73</b>	<b>57,13</b>	<b>12,01</b>	<b>188,55</b>	<b>419,26</b>	<b>116,03</b>	<b>9,52</b>