

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района/Республики Татарстан
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - осенний)

Для организации льготного горячего питания для обучающихся 5-11 классов городских общеобразовательных организаций

МБОУ СОШ №1,2,3,4, МБОУ «СОШ с.Манзарас», МБОУ «Большекукморская средняя школа» Кукморского муниципального района на 2025 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витами н В1, мг	Витамин С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
182/2015, Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	7,9	41,6	259,8	0	0,4	0,1	0,4	93	119,6	30,1	0,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>итого:</i>		7,480	8,140	70,960	388,9	0,043	0,4	0,1	0,730	107,400	139,100	36,100	0,830
2 питание														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,2	196,0	0,140	3,9		0,363	66,8	215,17	30,16	1,43
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		21,320	20,577	76,534	637,8	0,312	14,3	0,1	1,781	128,508	392,406	71,549	4,712
	Итого за день:		28,800	28,717	147,494	1026,653	0,355	14,70	0,23	2,511	235,908	531,506	107,6	5,542
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		20,792	23,685	84,837	617,4	0,503	23,0	0,1	1,974	200,592	378,475	83,587	4,020
2 питание														
98/2008Речь	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,5	2,6	15,2	103,3	0,1	4,5	0,2	0,5	27,6	30,2	83,7	1,3
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	<i>итого:</i>		6,000	2,900	43,300	227,4	0,131	4,5	0,2	0,662	40,140	49,280	90,000	1,858
	Итого за день:		26,79	26,59	128,14	845	0,634	27,450	0,30	2,636	240,732	427,76	173,587	5,878

3 день (СРЕДА) 1 питание														
189/2008Речь	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>итого:</i>		9,380	7,740	60,760	350,3	0,133	0,4	0,0	0,430	120,100	58,700	165,000	2,630
2 питание														
№ 52 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	12,8	0,0	1,068	201,8	140,97	20,9	0,330
№ 289 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,400	23,540	39,800	417	0,268	10,768	0,240	2,800	76,880	269,214	35,192	0,148
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		20,545	29,988	88,003	643,1	0,322	23,8	3,9	3,128	290,150	433,104	76,092	1,770
	Итого за день:		29,925	37,728	148,763	993	0,455	24,241	3,9	3,558	410,250	491,804	241,092	4,400
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№56 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 304 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
№ 268 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,3	0,055	0,7		1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		25,615	29,937	97,106	822,3	0,159	19,5	0,2	2,678	254,712	451,493	120,013	5,583
2 питание														
2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,0	13,3	91	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	<i>итого:</i>		6,000	2,300	36,900	198,1	0,121	12,2	0,2	0,362	59,040	56,680	84,400	3,058
	Итого за день:		31,615	32,237	134,006	1020,4	0,280	31,730	0,4	3,040	313,752	508,173	204,413	8,641

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,1	41,10	263,4	0,1	0,4	0,1	1,3	104,8	97,5	17,9	0,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>итого:</i>		9,080	8,340	70,460	392,5	0,143	0,4	0,100	1,630	119,200	117,000	23,900	0,830
2 питание														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/4	10,9	12,36	22,00	258,54	0,164	0,536	0,193	1,28	88,12	264,96	11,44	0,084
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,250	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		14,804	15,962	62,435	471,9	0,223	13,9	0,193	1,622	126,430	360,320	38,360	1,213
	Итого за день:		23,884	24,302	132,895	864,4	0,366	14,339	0,293	3,252	245,630	477,320	62,260	2,043
6 день (СУББОТА) 1 питание														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	11,520	6,040	21,780	179	0,090	0,000			100,600	177,750	0,720	0,338
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		18,360	17,442	79,980	540,553	0,344	10,59	0,106	4,328	175,800	332,450	31,320	1,630
2 питание														
67/2015, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,1	11,8	84,8	0,1	14,0	0,2	0,2	46,4	70,2	27,0	1,4
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	<i>итого:</i>		5,800	2,400	39,900	208,900	0,131	14,00	0,2	0,362	58,940	89,280	33,300	1,958
	Итого за день:		24,2	19,8	119,9	749,5	0,5	24,6	0,3	4,7	234,7	421,7	64,6	3,6

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,53	8,93	47,46	304,4	0,26	0,4	0,0	1,6	106,8	177,86	50,4	1,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>итого:</i>		11,010	9,170	72,320	416,500	0,293	0,400	0,00	1,930	117,50	204,760	58,600	2,630
2 питание														
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели № 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	16,613	37,786	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,933	2,533
435/2015 Дели	РЯЖЕНКА	200	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,200	165,6	0,000	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		28,566	22,003	70,596	708,653	0,376	17,843	0,13	1,808	369,02	623,420	80,013	3,575
	Итого за день:		39,576	31,173	142,916	1125,153	0,669	18,243	0,13	3,738	486,52	828,180	138,613	6,205
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,65	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,600	4,040	34,900	192	0,173	0	0,28	0,414	20,268	176,290	59,010	1,960
349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		16,875	18,231	90,797	609,720	0,267	13,483	0,38	2,846	337,77	442,851	97,787	3,882
2 питание														
№ 100 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Речь 2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,4	6,0	16,1	136,9	0,1	4,5	0,2	2,1	24,6	62,1	20,0	1,1
349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	<i>итого:</i>		5,900	6,300	44,200	261,000	0,131	4,500	0,20	2,262	37,14	81,180	26,300	1,658
	Итого за день:		22,78	24,53	135,00	870,72	0,40	17,98	0,580	5,11	374,91	524,03	124,09	5,540

3 день (СРЕДА) 1 питание															
189/2008Реч. № 376 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	итого:		9,380	7,740	60,760	350,300	0,133	0,400	0,00	0,430	120,10	58,700	165,000	2,630	
2 питание															
№ 62 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26	
№ 234 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,250	4,770	8,42	130,5	0,056	0,540	0,113	0,726	49,522	154,193	13,500	0,000	
№ 316 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000	
№ 376 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220	
	итого:		14,950	19,722	74,030	575,553	0,358	33,430	0,22	4,834	163,52	326,973	48,210	1,552	
	Итого за день:		24,33	27,46	134,79	925,85	0,49	33,830	0,2	5,264	283,62	385,673	213,210	4,182	
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание															
№ 45 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45	
№ 290 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,750	11,600	164,00	0,168	6,326		0,956	85,200	163,198	15,716	1,800	
№ 203 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540	
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220	
	итого:		22,270	20,297	89,450	622,753	0,340	16,736	0,133	2,617	150,60	333,030	54,901	4,382	
2 питание															
99/2015 Дели № 376 Сб.р.р. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,8	2,3	18,5	126,9	0,3	4,5	0,2	2,0	48,7	35,0	96,7	2,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558	
	итого:		9,500	2,600	42,100	234,000	0,321	4,500	0,200	2,162	57,54	61,480	105,200	3,558	
	Итого за день:		31,770	22,897	131,550	856,753	0,661	21,236	0,33	4,779	208,142	394,510	160,101	7,940	

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,1	41,10	263,4	0,1	0,4	0,1	1,3	104,8	97,5	17,9	0,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	итого:		9,080	8,340	70,460	392,500	0,133	0,400	0,10	1,630	119,20	117,000	23,900	0,830
2 питание														
№56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	11,52	6,04	21,78	178,8	0,090	0,00	-	-	100,6	177,75	0,720	0,338
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,600	58,1	0,000	0	0	0,000	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	итого:		24,952	23,825	111,146	814,820	0,164	18,830	0,240	1,146	342,54	506,070	105,123	4,103
	Итого за день:		34,032	32,165	181,606	1207,320	0,317	19,230	0,34	2,776	461,74	623,070	129,023	4,933
6 день (СУББОТА) Завтрак														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3	-	0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-	-	0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,3	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,800	47,32	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	итого:		23,785	24,544	81,973	545,386	0,480	0,700	0,00	2,330	74,03	373,497	95,010	4,578
2 Завтрак														
2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,0	13,3	91	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	итого:		6,000	2,300	36,900	198,100	0,121	12,200	0,20	0,162	59,04	56,680	84,400	3,058
	Итого за день:		29,79	26,84	118,87	743,49	0,60	12,90	0,20	2,49	133,07	430,18	179,41	7,64

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Цыганенко, К.Ю.О.О. "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2011. - 6

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга - СПб. Речь. 2008. - 800 с.

Наименование сборника рецептур: Рецептура блюд согласно Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна Дели плюс 2015