

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон – осенний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций
Кукморского муниципального района на 2025 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, 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
№ 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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>итого:</i>		9,200	8,300	76,200	419,2	0,055	0,4	0,1	0,950	107,700	159,500	41,100	1,750
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
№ 200 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,130	9,114	5,8	139,72	0,041	0,525		0,984	9,579	92,37	11,70	1,363
№ 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
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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		19,750	18,661	83,650	598,5	0,223	10,9	0,1	1,781	74,981	262,202	50,885	3,945
	Итого за день:		28,950	26,961	159,850	1017,673	0,278	11,34	0,23	2,731	182,681	421,702	92,0	5,695
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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		20,792	23,665	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 ПЕРКУЛЕСОМ 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
№ 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)	40	2	0,4	1,12	88	0,028	0	0	0,216	4,8	6	25,44	0,74
	<i>итого:</i>		6,700	3,000	26,420	232,4	0,128	4,5	0,2	0,716	37,100	43,600	113,140	2,740
	Итого за день:		27,49	26,69	111,26	850	0,631	27,450	0,30	2,690	237,692	422,08	196,727	6,760

3 день (СРЕДА) 1 питание														
189/2008 Речь	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.реци. 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	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>итого:</i>		10,900	7,900	70,500	397,6	0,155	0,4	0,0	0,650	124,100	71,700	167,800	2,850
2 питание														
№ 52 Сбор.реци. 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	0,0	0	1,068	201,81	141,0	20,9	0,3
№ 289 Сбор.реци. 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.реци. 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	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	11,0	0,24	4,196	290,150	433,104	76,092	1,770
	Итого за день:		31,445	37,888	158,503	1041	0,477	11,408	0,2	4,846	414,250	504,804	243,892	4,620
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 45 Сбор.реци. 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
№ 304 Сбор.реци. 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
№ 200 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,130	9,114	5,8	139,72	0,041	0,525		0,984	9,579	92,37	11,70	1,363
№ 376 Сбор.реци. 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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		18,262	19,949	80,616	612,1	0,155	10,9	1,2	1,790	64,619	305,790	59,553	3,118
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.реци. 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)	40	2	0,4	1,12	88	0,028	0	0	0,216	4,8	6	25,44	0,74
	<i>итого:</i>		6,500	2,400	24,520	220,1	0,128	12,2	0,2	0,216	59,700	43,600	105,340	3,240
	Итого за день:		24,762	22,349	105,136	832,2	0,283	23,135	1,4	2,006	124,319	349,390	164,893	6,358

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
№ 376 Сбор.реж. 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	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>итого:</i>		10,800	8,500	75,700	422,8	0,155	0,4	0,10	1,850	119,500	137,400	28,900	1,750
2 питание														
№ 45 Сбор.реж. 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.реж. 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
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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		14,720	15,950	61,850	468,0	0,230	10,9	0,2	1,500	120,420	358,780	39,320	1,126
	Итого за день:		25,520	24,450	137,550	890,8	0,385	11,346	0,293	3,350	239,920	496,180	68,220	2,876
6 день (СУББОТА) 1 питание														
№ 312 Сбор.реж. 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 Сбор.реж. 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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		6,840	11,402	58,200	361,753	0,254	10,59	0,1	4,328	75,200	154,700	30,600	1,292
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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5,52	6	25,44	0,744
	<i>итого:</i>		6,300	2,500	44,400	230,900	0,138	14,00	0,2	0,416	60,320	76,200	54,240	2,144
	Итого за день:		13,1	13,9	102,6	592,7	0,4	24,6	0,3	4,7	135,5	230,9	84,8	3,4

№ 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-Дели	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	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>итого:</i>		12,530	9,330	82,060	463,800	0,315	0,400	0,00	2,150	121,50	217,760	61,400	2,850
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
№ 391 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		23,366	20,203	73,136	677,753	0,336	16,943	0,13	1,808	150,52	465,220	84,013	4,275
	Итого за день:		35,896	29,533	155,196	1141,553	0,651	17,343	0,13	3,958	272,02	682,980	145,413	7,125
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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		17,075	18,231	86,297	592,720	0,257	13,483	0,38	2,846	334,07	450,251	99,987	4,582
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)	40	2	0,4	1,12	88	0,028	0	0	0,216	4,8	6	25,44	0,74
	<i>итого:</i>		6,400	6,400	31,820	283,000	0,138	4,500	0,20	2,316	37,80	68,100	47,240	1,840
	Итого за день:		23,48	24,63	118,12	875,72	0,40	17,98	0,580	5,16	371,87	518,35	147,23	6,422

3 день (СРЕДА) 1 питание															
189/2008Речь № 3/б Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>итого:</i>		10,900	7,900	70,500	397,600	0,155	0,400	0,00	0,650	124,10	71,700	167,800	2,850	
2 питание															
№ 62 Сбор.рек. 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	
№ 294 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,830	3,180	5,610	87	0,037	0,360	0,075	0,484	33,015	102,790	9,000	0,000	
№ 311 Сбор.рек. 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 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220	
	<i>итого:</i>		12,530	18,132	71,220	532,053	0,339	33,250	0,18	4,592	147,02	275,570	43,710	1,552	
	Итого за день:		23,43	26,03	141,72	929,65	0,49	33,650	0,2	5,242	271,12	347,270	211,510	4,402	
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание															
№ 45 Сбор.рек. 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 Сбор.рек. 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 Сбор.рек. 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.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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	0,022			0,220	4,000	2,800	13,000	0,220	
	<i>итого:</i>		22,470	20,297	84,950	605,753	0,340	16,736	0,133	2,617	146,90	340,430	57,101	5,082	
2 питание															
99/2015 Дели № 376 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	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)	40	2	0,4	1,12	88	0,028	0	0	0,216	4,8	6	25,44	0,74	
	<i>итого:</i>		10,000	2,700	29,720	256,000	0,328	4,500	0,200	2,216	58,20	48,400	126,140	3,740	
	Итого за день:		32,470	22,997	114,670	861,753	0,668	21,236	0,33	4,833	205,102	388,830	183,241	8,822	

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
181/2015 Дели № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	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
	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	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>итого:</i>		10,800	8,500	75,700	422,800	0,155	0,400	0,00	1,850	119,50	137,400	28,900	1,750
2 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
	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
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000			89,430	158,000	0,640	0,300
№ 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 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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		18,505	22,860	96,863	614,053	0,352	23,423	0,214	4,328	366,44	453,670	52,140	1,922
	Итого за день:		29,305	31,360	172,563	1036,853	0,507	23,823	0,21	6,178	485,94	591,070	81,040	3,672
6 день (СУББОТА) Завтрак														
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
	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	0,022	-	-	0,220	4,000	2,800	13,000	0,220
	<i>итого:</i>		11,602	12,392	74,233	359,086	0,425	0,000	0,00	1,018	61,26	250,324	79,400	2,760
2 Завтрак														
2012. Дели № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	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
	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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5,52	6	25,44	0,744
	<i>итого:</i>		6,500	2,400	41,400	220,100	0,128	12,200	0,20	0,416	60,42	43,600	105,340	3,244
	Итого за день:		18,10	14,79	115,63	579,19	0,55	12,20	0,20	1,43	121,68	293,92	184,74	6,00

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.:ООО "Издательство Арий", М.:ИКТЦ "Лада", 2011 - 680 с

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