



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3D0CB70034B0F9B2432A1DD565E95F76

Владелец: Новичкова Галина Александровна

Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ

_____ Г.А. Новичкова

Разработано

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
МБОУ СОШ №5" МО "ЛМР" РТ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюд	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
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	3.01	5.11	50.91	0.03	2.63	0.00	0.21	14.40	26.72	18.23	0.64
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	77.83	85.09	18.72	1.26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.70	4.30	31.99	189.30	0.06	0.00	20.00	0.82	12.39	38.67	8.62	0.86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	535	19.18	20.69	84.80	590.41	0.25	4.29	66.26	4.48	145.49	218.91	77.13	4.60

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13.65	15.29	32.32	330.90	0.11	0.88	65.30	1.83	314.60	252.49	41.76	1.01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	545	16.10	16.07	64.01	477.30	0.19	10.91	65.30	2.45	350.25	311.29	66.26	4.65

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.39	14.79	10.30	221.00	0.03	0.92		2.61	61.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.77	2.29	39.72	214.00	0.21	0.00	0.00	0.40	23.99	207.35	140.52	4.71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
	Итого:	510	20.20	20.36	79.97	609.65	0.33	3.02	21.00	3.76	213.55	500.46	193.71	10.12

25%

4 день															
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	60	1.08	0.06	5.88	28.80	0.01	5.34	0.00	0.06	27.00	30.60	15.60	1.02	
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	77.83	85.09	18.72	1.26	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3.08	6.25	20.47	150.45	0.14	18.16	8.00	0.20	37.46	87.20	27.75	1.01	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.98	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.48	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
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	
	Итого:	573	19.39	20.02	81.72	571.65	0.34	25.47	54.26	3.69	172.43	286.28	87.37	5.66	
5 день															
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционный	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11	
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.940	8.360	124	0.048	0.276	29.620	0.421	20.726	80.202	15.521	0.640	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5.10	3.62	31.96	176.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86	
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	21.46	103.50	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50	
	Итого:	545	20.09	20.08	83.92	560.84	0.18	3.55	73.12	1.91	208.31	244.57	46.47	2.98	
6 день															
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	0.00	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13.17	10.70	15.79	193.30	0.09	0.94	46.26	2.52	77.83	85.09	18.72	1.26	
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3.63	6.50	37.58	223.35	0.03	0.00	12.00	0.29	6.03	78.81	25.46	0.53	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	
	Итого:	553	19.94	20.18	80.57	565.69	0.19	16.64	58.26	9.95	125.78	235.50	72.51	3.66	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114.896	117.398	474.991	3375.543	1.48043	63.8771	338.2	26.228	1215.807	1797.0089	543.4528	31.67	

25%

25%

25%

2-ая неделя

1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16.02	18.13	42.98	386.40	0.13	1.02	67.52	1.84	344.24	275.54	47.35	1.13
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
Итого:		500	20.14	18.78	79.59	558.75	0.21	51.05	67.52	2.72	371.89	340.44	67.20	2.99

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 265 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15.95	19.55	39.75	408.42	0.04	0.27	0.00	4.23	89.33	176.23	40.58	2.64
№ 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
Итого:		545	19.64	20.41	79.78	593.77	0.13	10.30	0.00	4.98	127.08	236.28	63.88	6.16

25%

3 день														
№ 52 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 229 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.05	6.09	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	69.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3.08	6.25	20.47	150.45	0.14	18.16	8.00	0.20	37.46	87.20	27.75	1.01
№342 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0.16	0.16	17.90	74.60	0.01	0.90	0.00	0.08	13.88	4.40	5.14	0.92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
Итого:		548	15.79	16.39	64.34	467.98	0.25	26.78	13.82	4.81	148.68	300.91	98.74	3.96

20%

4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.62	0.46	61.68	92.80	26.56	1.04

№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6.64	7.60	31.78	221.94	0.07	0.00	12.00	1.19	6.55	45.50	25.34	1.33	
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Итого:	513	16.17	16.57	63.98	489.05	0.22	1.86	66.02	1.98	226.15	282.37	77.44	3.15	20%
	5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	89.15	148.63	39.69	2.23	
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Итого:	530	15.82	16.41	65.93	481.80	0.20	29.49	39.00	5.71	143.33	202.57	70.35	5.42	20%
	6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	0.00	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37	
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12.90	12.15	13.15	214.20	0.12	0.41	6.21	32.29	60.51	109.69	23.76	2.83	
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3.79	4.47	39.76	233.80	0.21	0.00	0.00	0.40	24.89	208.07	140.52	4.78	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели *	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Итого:	553	20.14	19.48	82.99	608.14	0.38	16.11	6.21	39.74	124.63	363.87	182.71	8.64	25%
	Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107.687	108.039	436.606	3199.487	1.38682	135.594	192.57	59.9355	1141.758	1726.4416	560.3211	30.3353	
	ВСЕГО за 12 дней:	6450	222.583	225.437	911.597	6575.03	2.86725	199.471	530.77	86.1635	2357.565	3523.4505	1103.774	62.0053	
	В среднем на 1 учащегося в день:	538	18.55	18.79	75.97	547.92	0.24	16.62	44.23	7.18	196.46	293.62	91.98	5.17	20-25%



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3D0CB70034B0F9B2432A1DD565E95F76

Владелец: Новичкова Галина Александровна

Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ

_____ Г.А. Новичкова

Разработано

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

Примерное цикличное двенадцатидневное меню

для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	4.22	8.52	84.85	0.05	4.38	0.00	0.35	23.99	44.53	30.39	1.07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15.90	19.23	45.78	387.30	0.15	0.94	66.26	3.34	60.22	123.75	27.34	2.12
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	Итого:	600	21.50	24.10	100.51	683.10	0.29	6.04	66.26	4.89	130.09	252.97	92.78	5.30

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15.70	16.83	41.19	376.80	0.13	1.02	59.52	1.82	213.76	274.94	47.35	1.13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	Итого:	573	18.15	17.61	72.88	523.20	0.21	11.05	59.52	2.44	249.41	333.74	71.85	4.76

25%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.39	14.79	10.30	221.00	0.03	0.92		2.61	61.81	154.15	22.03	3.06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.52	3.75	47.66	256.80	0.25	0.00	0.00	0.48	28.79	248.82	168.62	5.65
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
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
	Итого:	550	21.82	21.86	93.79	679.65	0.37	3.02	21.00	3.92	219.45	539.93	219.91	10.90

25%

4 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	100	1.80	0.10	9.80	48.00	0.02	8.90	0.00	0.10	45.00	51.00	26.00	1.70
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13.28	18.58	34.26	348.45	0.23	19.10	54.26	2.72	115.28	172.28	46.47	2.27
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.98	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	603	18.69	19.26	76.76	547.55	0.32	29.03	54.26	3.48	185.53	285.18	91.67	5.84

20%

5 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционный	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
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.28	11.94	8.36	123.99	0.05	0.28	29.62	0.42	20.73	80.20	15.52	0.64
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.07	0.00	0.00	1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	21.46	103.50	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
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
	Итого:	550	18.25	19.27	80.42	565.62	0.22	3.52	50.62	2.44	155.47	256.81	75.76	4.62

20%

6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.75	4.33	8.62	90.53	0.03	22.80	0.00	11.19	33.29	37.74	20.12	0.62
№ 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16.80	17.20	53.36	416.65	0.12	0.94	58.26	2.81	83.86	163.90	44.18	1.79
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	593	21.96	22.15	91.94	647.50	0.23	25.76	58.26	14.70	144.90	280.60	89.96	4.69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3469	120.37	124.25	516.30	3646.63	1.65	78.42	309.92	31.87	1084.86	1949.24	641.93	36.11

25%

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17.90	21.21	47.96	442.60	0.15	1.21	62.48	1.83	239.96	305.69	54.79	1.28

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
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
Итого:		553	23.06	22.02	90.99	646.50	0.25	51.24	62.48	2.91	271.51	388.84	80.04	3.59

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18.97	23.12	51.79	509.80	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
Итого:		600	22.94	24.06	93.32	703.20	0.18	12.34	0.00	6.09	61.69	357.50	91.05	7.99

25%

3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.05	6.09	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	69.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0.16	0.16	17.90	74.60	0.01	0.90	0.00	0.08	13.88	4.40	5.14	0.92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
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
Итого:		550	17.81	18.49	76.83	564.50	0.33	26.42	5.82	3.71	144.92	350.00	109.97	4.87

25%

4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.62	0.46	61.68	92.80	26.56	1.04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.07	0.00	0.00	1.29	6.48	49.56	28.16	1.47

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	Итого:	560	18.19	17.48	74.33	526.71	0.29	50.58	59.24	3.14	158.48	303.32	101.83	5.48

20%

	5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	89.15	148.63	39.69	2.23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	Итого:	560	17.80	17.77	77.81	541.20	0.25	29.49	39.00	6.13	152.03	247.57	84.45	6.59

20%

	6 день													
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.75	4.33	8.62	90.53	0.03	22.80	0.00	11.19	33.29	37.74	20.12	0.62
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15.16	16.19	44.63	386.76	0.26	1.49	71.98	1.73	41.59	320.78	154.60	6.23
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
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
	Итого:	553	18.67	19.24	73.30	568.11	0.33	26.32	71.98	13.27	95.39	399.98	188.64	8.16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376	118.4674	119.07	486.57	3550.223	1.6388	196.39	238.5192	35.25	884.023	2047.2069	655.9688	36.678
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	238.83723	243.31	1002.9	7196.853	3.2879	274.81	548.4392	67.123	1968.878	3996.4443	1297.902	72.79
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19.90	20.28	83.57	599.74	0.27	22.90	45.70	5.59	164.07	333.04	108.16	6.07

20%

20-25%

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	по меню	60	0.64	3.01	5.11	50.91	25%
		Котлета из мяса птицы		90	10.20	12.93	13.79	198.00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	5.70	4.30	31.99	189.30	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.80	
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	11.88	59.40	
		Итого:		535	19.18	20.69	84.80	590.41	
	замена	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	3.01	5.11	50.91		
		Сосиски отварные	90	10.80	13.50	0.90	187.00		
		Макаронные изделия отварные	150/3	5.68	2.85	31.96	176.10		
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0.66	0.09	32.93	132.80		
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40		
		Итого:	533	19.76	19.81	82.78	606.21	25%	

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	по меню	100	1.06	4.22	8.52	84.85	25%
		Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		90/150/5	15.90	19.23	45.78	387.30	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.80	
		Хлеб пшеничный		25	1.90	0.20	12.30	58.75	
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	11.88	59.40	
		Итого:		600	21.50	24.10	100.51	683.10	
	замена	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	4.22	8.52	84.85		
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/3	16.48	16.35	32.86	363.10		
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80		
		Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75		
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40		
		Итого:	598	22.08	21.92	96.11	658.90	25%	

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал		
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/180/5	16.02	18.13	42.98	386.40	25%	
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20		
		Хлеб пшеничный		25	1.90	0.20	12.30	58.75		
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	11.88	59.40		
		Итого:		500	20.14	18.78	79.59	558.75		
		Сосиски отварные	замена	90	10.80	13.50	0.90	169.30		
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3	4.09	5.08	42.26	216.90		
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20		
		Хлеб пшеничный		25	1.90	0.20	12.30	58.75		
		Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	11.88	59.40		
	Итого:	528	19.00	19.23	79.77	558.55	25%			
	День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/220/3	17.90	21.21	47.96	442.60	25%
			Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	
			Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.50	
Хлеб ржаной			40		2.64	0.48	15.84	79.20		
Итого:			553		23.06	22.02	90.99	646.50		
Сосиски отварные				100	12.00	15.00	0.90	187.00		
Каша пшеничная молочная				200	7.47	8.09	36.98	252.00		
Чай "Витаминный" с шиповником				185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20		
Хлеб пшеничный				20	1.52	0.16	9.84	47.00		
Хлеб ржаной				30	1.98	0.36	11.88	59.40		
Итого:		570	23.21	23.70	94.29	646.60	25%			

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Мл.кл 66,76 рублей / Ст.кл 66,76 руб.

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
Салат из моркови с яблоками	60	100	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Сыр порционно	10	10	Свекла отварная дольками	60	100	Сыр порционно	15	10	Салат из свежей капусты с морковью	80	100
Котлета из мяса птицы ВОЗМОЖНА ЗАМЕНА НА СОСИСКИ	90	90	Сырник из творога мл.кл	60	60	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50	Котлета из мяса птицы	90	90	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	60/40	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	90	90
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	150/5	Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	180/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	150/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /Макаронные изделия отварные ст.кл.	180/5	200	Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	150/3
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Напиток из свежих фруктов (75С) (сахар 20г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	25	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	30	20	Хлеб пшеничный	45	нет			
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	40	30	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	30	50
Итого:	535	600	Итого:	545	573	Итого:	510	550	Итого:	573	603	Итого:	545	550	Итого:	553	593
Белки,г	19.180	21.500		16.100	18.150		20.200	21.820		19.390	18.690		20.090	18.250		19.940	21.960
Жиры,г	20.690	24.100		16.070	17.610		20.360	21.860		20.020	19.260		20.080	19.270		20.180	22.150
Углеводы,г	84.800	100.510		64.010	72.880		79.970	93.790		81.720	76.760		83.920	80.420		80.570	91.940
ЭЦ,ккал	590.410	683.100		477.300	523.200		609.650	679.650		571.650	547.550		560.840	565.620		565.690	647.500

2-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
			Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из отварной свеклы	60	нет				Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из свежей капусты с морковью	80	100
Сырник из творога мл.кл ВОЗМОЖНА ЗАМЕНА НА СОСИСКИ	60	60	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	50/50	50/50	Тефтели куриные с гречневой крупой сметанно-томатном соусе	60/40	60/40	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/150	Котлеты "Аппетитные"	90	75
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным мл.кл. /Каша пшеничная молочная ст.кл.	180/5	220/3				Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное ст.кл	150/3	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	180/3	200				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	150/3
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Какао с молоком (сахар 10г) /Чай "Витаминный" с шиповником ст.кл.	200	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	нет
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	25
Итого:	500	553	Итого:	545	600	Итого:	548	550	Итого:	513	560	Итого:	530	560	Итого:	553	553
Белки,г	20.140	23.060		19.640	22.940		15.790	17.810		16.170	18.190		15.820	17.800		20.140	18.670
Жиры,г	18.780	22.020		20.410	24.060		16.390	18.490		16.570	17.480		16.410	17.770		19.480	19.240
Углеводы,г	79.590	90.990		79.780	93.320		64.340	76.830		63.980	74.330		65.930	77.810		82.990	73.300
ЭЦ,ккал	558.750	646.500		593.770	703.200		467.980	564.500		489.050	526.710		481.800	541.200		608.140	568.110

* Замена 1 день 1 и 2 недели котлет из мяса птицы и сырников производится строго по таблице замены приложенной к меню.

* В 4 день 1 недели с 15.11.2024 тефтели мясные в сметанно-томатном соусе и макаронные изделия отварные с маслом сливочным заменяются на пельмени отварные с маслом сливочным

