

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель
образовательного учреждения

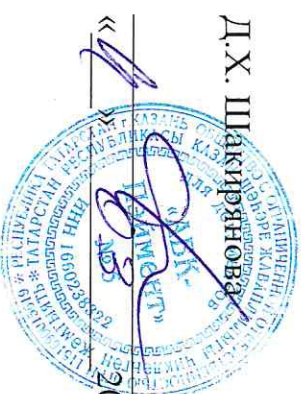
« _____ » _____ 2022 г.

« УТВЕРЖДЕНО »

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. ШАКИРЯНОВА



« _____ » _____ 2022 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Двухнедельное меню для организации обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, 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 День														
№ 271 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 2017	Котлетга домашняря 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
№ 123 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 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 реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 2017	Комлот 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 распискии продуктои питания, табл. 6, стр.141, 2012	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
Итого:		530	21,57	23,53	62,05	563,42	0,42	4,23	36,06	3,69	179,20	404,43	113,45	6,22

25%

2 День														
№ 15 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. -2017	Сыр порционнo	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. Во всек образц.учреж.-Дети. -2017	Котлетгы 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 реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 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 реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 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 распискии продуктои питания, табл. 6, стр.141, 2012	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:		508	19,53	19,83	54,58	490,13	0,27	3,84	79,26	3,36	179,68	318,53	124,81	5,53

20%

3 День														
Хим. состав и калорийность россиискии продуктои питания табл 9 стр.184, 2012	Дети +	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
№180 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 2016	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	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
№ 316 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 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 распискии продуктои питания, табл. 6, стр.141, 2012	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00		0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Дети +	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
Итого:		590	18,01	15,24	56,62	456,30	0,22	14,60	48,40	4,49	77,87	339,64	69,82	5,86

20%

4 День														
№ 45 Сбор реч. Во всек образц.учреж.-Дети. -2017	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 реч. Во всек образц.учреж.-Дети. 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.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети -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	36,87	1,18
№ 342 Сбор.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 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 расписанных продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012	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
	Итого:	620	21,09	14,97	54,33	448,68	0,31	21,73	5,82	11,88	105,28	372,46	128,14	5,34
5 День														
№ 62 Сбор.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети -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.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/150	14,223	14,66	26,031	224,73	0,136	53,495	10	3,111	75,824	172,183	29,348	11,373
№ 377 Сбор.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 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 расписанных продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,48	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	540	18,23	15,25	45,53	447,46	0,26	59,68	10,00	17,08	127,04	289,35	86,60	13,89
6 День														
Хим.состав и калорийность расписанных продуктов питания табл. 9 стр.144., 2012	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.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционно	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.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 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.рещ. На прок.но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 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 расписанных продуктов питания, табл. 6, стр. 144., 2012	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:	530	36,57	31,25	40,43	596,28	0,22	10,57	184,80	1,84	402,45	511,12	77,14	5,49
	Итого за 6 дней 1 неделн.:	3318	134,99	120,06	313,54	3002,27	1,69	114,64	364,34	42,35	1071,52	2235,52	599,95	42,32

20%

20%

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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
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
№293 Сбор рец. На про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 121 Сбор рец. На про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-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 про-ию для обр-ч. Во всек 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 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
Итого:		563	18,50	20,10	49,81	482,60	0,28	13,73	128,48	2,94	246,29	471,49	80,83	5,98

20%

2 День														
№ 3 Сбор рец. На про-ию для обр-ч. Во всек 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 рец. На про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-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 про-ию для обр-ч. Во всек 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 рец. На про-ию для обр-ч. Во всек 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	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	25,01	27,64	57,51	613,52	0,39	3,99	87,56	3,61	326,63	485,78	113,97	5,63
3 День														
№ 52 Сбор рец. На про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор рец. На про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-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 про-ию для обр-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Капустга 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 про-ию для обр-ч. Во всек 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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		580	18,82	19,41	45,18	447,08	0,30	38,99	12,42	67,41	209,59	222,86	89,60	7,08

25%

4 День														
№288 Сбор рец. На про-ию для питания детей в дошк образовател учрежд Дели 2017	Куринная грудка отварная с маслом сливочным	90/5	27,780	8,670	0,070	184,20	0,030	0,000	38,000	0,320	36,300	130,200	18,000	18,010
№ 180 Сбор рец. На про-ию для питания детей в дошк, образовател ор-цижДели 2016	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
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (7/5 С)	200	0,06	0,08	0,00	28,75	0,01	40,00		0,06	7,35	6,60	6,30	0,27

20%

Хлеб ржаной	50	3.300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Итого:	500	35,39	13,10	49,40	480,95	0,18	40,60	58,00	1,69	82,05	362,40	72,50	21,16
5 День													
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
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
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
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
Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Итого:	585	18,87	20,69	70,03	558,35	0,32	11,30	36,31	3,90	76,42	337,42	173,07	13,54
6 День													
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
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
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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Итого:	540	20,93	16,28	58,98	446,77	0,29	0,32	4,68	5,43	78,90	339,09	99,19	4,79
Итого за 6 дней 2 недели:	3313	137,52	117,23	330,91	3029,27	1,76	108,93	327,45	84,98	1019,88	2219,03	629,15	58,17
Итого за 12 дней:	6631	272,51	237,29	644,45	6031,53	3,45	223,57	691,79	127,33	2091,40	4454,56	1229,11	100,49
Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	553	22,71	19,77	53,70	502,63	0,29	18,63	57,65	10,61	174,28	371,21	102,43	8,37

20%

25%

20%

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель
образовательного учреждения

« _____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирзянова



« _____ » _____ 2022 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Двухнедельное меню для организации обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

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. бл. 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														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 2017	Котлетга 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. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 2017	Каша геркулесовая молочноя 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. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 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
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
Итого:		550	22,61	25,48	60,76	570,07	0,43	4,35	37,84	3,80	191,43	418,62	115,86	6,04
2 День														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 2017	Сыр порционнo	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.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 2017	Котлетгы из мяса кур	100	10,67	9,62	21,99	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 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. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 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
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
Итого:		558	22,28	21,65	65,95	565,02	0,33	3,94	84,40	3,92	190,83	366,88	144,13	6,62
3 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Дени +														
ТТК №350 ДП 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.-мо для питания детей в дошк. образоват.орг-цях-Дени 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. рещ. На прод.-мо для обрч. Во всек образц.учрежд-Дени 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 Дени +	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
Итого:		640	20,55	15,31	74,30	537,90	0,25	14,96	48,40	4,83	91,49	429,10	84,64	6,41
4 День														

№ 45 Сбор рец. На прод.но для об/уч. 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 рец. На прод.но для об/уч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная 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 прод.но для об/уч. 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	39,86	1,31
№ 342 Сбор рец. На прод.но для об/уч. Во всех образ.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.б, 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
	Итого:	690	23,23	16,52	66,13	519,56	0,36	25,15	5,82	13,86	117,54	419,52	144,54	6,34
5 день														
№ 62 Сбор рец. На прод.но для об/уч. 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 рец. На прод.но для об/уч. 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 рец. На прод.но для об/уч. 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.б, 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
	Итого:	640	21,29	17,40	66,50	517,55	0,36	77,61	3,70	21,06	157,10	374,66	114,24	18,64
6 день														
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
№ 15 Сбор рец. На прод.но для об/уч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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 прод.но для об/уч. 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 рец. На прод.но для об/уч. 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.б, 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
	Итого:	555	40,14	34,35	42,57	647,17	0,23	10,62	203,00	1,98	432,17	554,92	82,45	5,70
	Итого за 6 дней 1 недели:	3633	150,10	130,72	376,20	3357,27	1,95	136,62	383,16	49,44	1180,55	2563,69	685,86	49,75

№ 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
2-я неделя														
1 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 124, 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
№293 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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
№ 121 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		613	21,21	21,90	60,18	555,44	0,33	14,00	139,20	3,39	264,58	539,16	93,22	6,77
2 День														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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
№ 211 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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	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:		565	26,80	28,93	62,37	655,49	0,42	4,02	87,86	4,00	331,03	512,40	120,46	6,21
3 День														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,28	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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. рец. На прод.-но для обрч. Во всек 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	2,723	0,495	16,335	82	0,070	0	0	0,578	11,963	61,875	19,388	1,609
Итого:		645	21,45	22,84	55,00	528,48	0,35	41,74	13,80	75,48	232,78	263,69	105,38	8,41
4 День														
№288 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошко образоват. учрежд.-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 дошк. образоват.орг.-цирк-Дети 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
ТК	Напиток из замороженных ягод (красная 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	2,335
	Итого:	550	40,27	10,23	61,16	521,65	0,21	40,72	40,00	1,99	93,64	427,52	86,49	23,92
5 День														
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 образ.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 образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с магом 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 образ.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
	Итого:	605	20,13	18,02	75,71	564,20	0,36	11,30	16,31	3,90	76,73	369,20	197,88	14,24
6 День														
№ 234 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Коптелы рыбные	100	13,311	9,982	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	38,260	1,440
№ 303 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,88	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 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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	Итого:	550	22,26	17,28	60,44	517,02	0,30	0,35	5,20	5,94	83,25	355,46	103,02	4,94
	Итого за 6 дней 2 недели:	3528	152,12	119,21	374,87	3342,28	1,96	112,13	302,37	94,70	1082,01	2467,43	706,45	64,48
	Итого за 12 дней:	7161	302,22	249,93	751,07	6699,55	3,91	248,75	685,53	144,14	2262,56	5031,12	1392,31	114,23
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	597	25,18	20,83	62,59	558,30	0,33	20,73	57,13	12,01	188,55	419,26	116,03	9,52