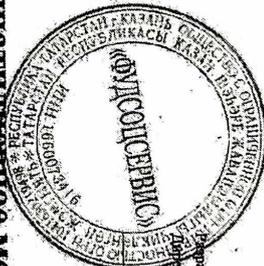




Секретариат Государственного комитета Республики Татарстан

## **Примерное пикетичное двенадцатидневное меню**

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан



Секретариат «УИСОЦСЕРВИС»  
Индекс: 000 «УИСОЦСЕРВИС»

г.р. Херманова

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

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	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
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1.19	2.08	2.50	33.44	0.04	4.40	0.00	0.96	8.58	23.98	8.32	0.27
№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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19.73</b>	<b>19.75</b>	<b>82.19</b>	<b>572.94</b>	<b>0.26</b>	<b>6.06</b>	<b>66.26</b>	<b>5.23</b>	<b>109.68</b>	<b>216.17</b>	<b>67.22</b>	<b>4.23</b>

25%

<b>2 день</b>														
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
№ 175,219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12.92	14.39	31.09	292.26	0.11	0.85	51.58	1.52	178.25	229.27	39.46	0.94
№ 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	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>540</b>	<b>16.03</b>	<b>15.29</b>	<b>66.74</b>	<b>458.46</b>	<b>0.20</b>	<b>10.88</b>	<b>51.58</b>	<b>2.28</b>	<b>216.80</b>	<b>303.07</b>	<b>68.66</b>	<b>4.96</b>

20%

<b>3 день</b>														
№ 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
№ 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	21.81	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20.20</b>	<b>20.36</b>	<b>79.97</b>	<b>609.65</b>	<b>0.33</b>	<b>3.02</b>	<b>21.00</b>	<b>3.76</b>	<b>173.55</b>	<b>500.46</b>	<b>193.71</b>	<b>10.12</b>

25%

<b>4 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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

ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	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	4.11	3.55	30.79	202.80	0.19	24.21	12.00	0.27	50.02	116.36	37.00	1.35
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18.76</b>	<b>20.66</b>	<b>82.24</b>	<b>607.58</b>	<b>0.36</b>	<b>30.17</b>	<b>58.26</b>	<b>5.07</b>	<b>144.37</b>	<b>287.73</b>	<b>87.34</b>	<b>5.28</b>

25%

<b>5 день</b>														
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
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8.79	11.20	31.40	295.65	0.15	0.32	37.70	1.28	26.34	137.15	34.66	1.26
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20.18</b>	<b>18.83</b>	<b>81.33</b>	<b>612.90</b>	<b>0.31</b>	<b>11.72</b>	<b>89.20</b>	<b>2.24</b>	<b>331.82</b>	<b>389.40</b>	<b>83.51</b>	<b>5.15</b>

25%

<b>6 день</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	0.00	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
№ 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	47.83	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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19.91</b>	<b>20.58</b>	<b>80.47</b>	<b>568.79</b>	<b>0.18</b>	<b>14.85</b>	<b>58.26</b>	<b>12.48</b>	<b>107.15</b>	<b>233.23</b>	<b>70.04</b>	<b>3.69</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114.83</b>	<b>115.47</b>	<b>472.94</b>	<b>3430.32</b>	<b>1.64</b>	<b>76.70</b>	<b>344.56</b>	<b>31.05</b>	<b>1083.38</b>	<b>1930.05</b>	<b>570.47</b>	<b>33.43</b>

25%

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4.09	5.08	37.26	216.90	0.17	1.05	28.20	0.13	122.85	164.13	42.84	1.10

№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18.40</b>	<b>18.66</b>	<b>87.65</b>	<b>587.25</b>	<b>0.34</b>	<b>52.02</b>	<b>74.46</b>	<b>3.53</b>	<b>198.33</b>	<b>314.12</b>	<b>81.41</b>	<b>4.22</b>
<b>2 день</b>														
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.рец. 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	29.33	176.23	40.58	2.64
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19.64</b>	<b>20.41</b>	<b>79.78</b>	<b>593.77</b>	<b>0.13</b>	<b>10.30</b>	<b>0.00</b>	<b>4.98</b>	<b>67.08</b>	<b>236.28</b>	<b>63.88</b>	<b>6.16</b>
<b>3 день</b>														
№ 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	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150/3	3.09	6.98	20.48	157.05	0.14	18.16	12.00	0.21	37.70	87.50	27.75	1.02
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	50	1.03	1.62	4.71	37.55	0.01	8.58	0.00	0.87	27.73	20.07	10.33	0.40
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15.99</b>	<b>15.13</b>	<b>64.11</b>	<b>456.45</b>	<b>0.25</b>	<b>31.37</b>	<b>17.82</b>	<b>4.06</b>	<b>125.37</b>	<b>296.91</b>	<b>96.65</b>	<b>3.58</b>

25%

25%

20%

<b>4 день</b>														
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	21.68	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16.17</b>	<b>16.57</b>	<b>63.98</b>	<b>489.05</b>	<b>0.22</b>	<b>1.86</b>	<b>66.02</b>	<b>1.98</b>	<b>186.15</b>	<b>282.37</b>	<b>77.44</b>	<b>3.15</b>
<b>5 день</b>														
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

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	59.15	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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15.82</b>	<b>16.41</b>	<b>65.93</b>	<b>481.80</b>	<b>0.20</b>	<b>29.49</b>	<b>39.00</b>	<b>5.71</b>	<b>113.33</b>	<b>202.57</b>	<b>70.35</b>	<b>5.42</b>
<b>6 день</b>														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с	60	0.96	2.11	4.33	40.50	0.03	3.70	0.00	1.04	17.99	28.61	15.62	0.56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12.90	12.15	13.15	214.20	0.12	0.41	6.21	32.29	30.51	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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20.05</b>	<b>18.99</b>	<b>82.15</b>	<b>600.32</b>	<b>0.39</b>	<b>6.13</b>	<b>6.21</b>	<b>34.07</b>	<b>92.64</b>	<b>369.83</b>	<b>186.26</b>	<b>8.83</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187</b>	<b>106.06</b>	<b>106.17</b>	<b>443.6</b>	<b>3208.637</b>	<b>1.5324</b>	<b>131.17</b>	<b>203.51</b>	<b>54.331</b>	<b>782.8874</b>	<b>1702.068</b>	<b>575.99</b>	<b>31.363</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6363</b>	<b>220.89</b>	<b>221.64</b>	<b>916.54</b>	<b>6638.96</b>	<b>3.17</b>	<b>207.88</b>	<b>548.07</b>	<b>85.38</b>	<b>1866.26</b>	<b>3632.12</b>	<b>1146.46</b>	<b>64.80</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>530</b>	<b>18.41</b>	<b>18.47</b>	<b>76.38</b>	<b>553.25</b>	<b>0.26</b>	<b>17.32</b>	<b>45.67</b>	<b>7.12</b>	<b>155.52</b>	<b>302.68</b>	<b>95.54</b>	<b>5.40</b>

20%

25%

**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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20.51	22.91	52.13	497.16	0.16	0.94	58.26	3.48	61.98	130.59	29.06	2.29
№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 ,	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>538</b>	<b>25.77</b>	<b>23.66</b>	<b>102.79</b>	<b>729.76</b>	<b>0.27</b>	<b>1.66</b>	<b>58.26</b>	<b>4.81</b>	<b>110.31</b>	<b>226.03</b>	<b>67.17</b>	<b>4.65</b>

<b>2 день</b>														
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	6.02	6.10	33.38	213.80	0.10	0.96	26.80	0.11	131.70	154.62	37.22	0.80
№ 219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сырники из творога	50	8.73	10.70	8.24	157.00	0.03	0.13	45.50	0.29	73.51	104.81	11.79	0.41
№ 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	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>493</b>	<b>17.46</b>	<b>17.30</b>	<b>67.47</b>	<b>490.00</b>	<b>0.20</b>	<b>1.12</b>	<b>72.30</b>	<b>0.96</b>	<b>227.76</b>	<b>322.23</b>	<b>69.21</b>	<b>3.03</b>

<b>3 день</b>														
№ 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	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.55	4.93	47.71	276.60	0.25	0.00	12.00	0.51	29.51	249.72	168.62	5.66
№ 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
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>550</b>	<b>19.97</b>	<b>20.45</b>	<b>98.76</b>	<b>688.62</b>	<b>0.38</b>	<b>2.95</b>	<b>12.00</b>	<b>4.02</b>	<b>82.17</b>	<b>487.33</b>	<b>215.81</b>	<b>10.94</b>

<b>4 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3	17.98	27.66	38.87	485.60	0.29	25.86	88.26	2.79	104.47	204.83	57.08	2.69

№ 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	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>553</b>	<b>22.35</b>	<b>28.32</b>	<b>76.49</b>	<b>660.20</b>	<b>0.38</b>	<b>26.89</b>	<b>88.26</b>	<b>3.56</b>	<b>131.72</b>	<b>273.23</b>	<b>77.68</b>	<b>4.67</b>

<b>5 день</b>														
№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	180	5.40	3.53	30.01	174.60	0.09	0.86	13.32	0.07	117.88	138.35	33.50	0.71
№ 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	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>16.25</b>	<b>16.01</b>	<b>70.10</b>	<b>444.99</b>	<b>0.21</b>	<b>1.17</b>	<b>42.94</b>	<b>1.13</b>	<b>162.26</b>	<b>279.35</b>	<b>67.32</b>	<b>3.01</b>

<b>6 день</b>														
№ 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16.80	17.20	53.36	416.65	0.12	0.94	58.26	2.81	53.86	163.90	44.18	1.79
ТТК	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0.85	2.50	4.23	42.85	0.01	9.91	0.00	7.70	26.12	16.98	8.01	0.33
№ 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
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>563</b>	<b>22.68</b>	<b>22.95</b>	<b>98.34</b>	<b>650.52</b>	<b>0.23</b>	<b>12.87</b>	<b>58.26</b>	<b>11.41</b>	<b>110.83</b>	<b>264.33</b>	<b>77.34</b>	<b>4.34</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3227</b>	<b>124.49</b>	<b>128.69</b>	<b>513.95</b>	<b>3664.09</b>	<b>1.67</b>	<b>46.66</b>	<b>332.02</b>	<b>25.88</b>	<b>825.04</b>	<b>1852.50</b>	<b>574.54</b>	<b>30.64</b>

№ 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
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
ТТК	Сосиски отварные	100	11.02	23.84	0.36	262.00	0.18	0.00	0.00	0.40	34.60	159.00	20.00	1.78

№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшенная молочная	200	7.43	4.46	36.91	219.00	0.19	1.17	18.00	0.11	135.70	181.37	47.60	1.21
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22.19</b>	<b>33.37</b>	<b>81.26</b>	<b>688.60</b>	<b>0.45</b>	<b>51.20</b>	<b>18.00</b>	<b>1.34</b>	<b>196.95</b>	<b>402.02</b>	<b>86.75</b>	<b>4.80</b>

<b>2 день</b>														
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22.54</b>	<b>23.66</b>	<b>83.52</b>	<b>656.20</b>	<b>0.15</b>	<b>2.34</b>	<b>0.00</b>	<b>5.89</b>	<b>45.69</b>	<b>346.50</b>	<b>82.05</b>	<b>5.79</b>

<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18.51</b>	<b>11.59</b>	<b>76.83</b>	<b>494.00</b>	<b>0.33</b>	<b>26.42</b>	<b>5.82</b>	<b>3.71</b>	<b>114.92</b>	<b>350.00</b>	<b>109.97</b>	<b>4.87</b>

<b>4 день</b>														
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	21.68	92.80	26.56	1.04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.84	42.50	208	0.08	0	0	1.04	14.60	49.6	11.4	1.12
№ 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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220

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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18.31</b>	<b>18.83</b>	<b>74.07</b>	<b>558.01</b>	<b>0.27</b>	<b>1.86</b>	<b>54.02</b>	<b>2.14</b>	<b>200.90</b>	<b>324.96</b>	<b>76.20</b>	<b>4.00</b>

<b>5 день</b>														
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	17.47	16.60	17.31	292.17	0.16	25.27	52.00	4.17	78.34	201.58	47.35	2.35
№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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21.63</b>	<b>17.21</b>	<b>61.06</b>	<b>491.37</b>	<b>0.25</b>	<b>26.00</b>	<b>52.00</b>	<b>5.32</b>	<b>123.22</b>	<b>283.02</b>	<b>81.71</b>	<b>4.40</b>

<b>6 день</b>														
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом	75/40	11.22	11.81	14.16	208.30	0.11	1.29	14.78	27.01	31.78	100.31	24.41	2.55
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.52	2.75	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	1.520	0.160	9.840	47.000	0.022	0.000	0.000	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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>550</b>	<b>25.68</b>	<b>15.15</b>	<b>95.68</b>	<b>622.72</b>	<b>0.44</b>	<b>3.32</b>	<b>14.78</b>	<b>28.21</b>	<b>87.97</b>	<b>418.59</b>	<b>214.44</b>	<b>10.12</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3200</b>	<b>128.86</b>	<b>119.82</b>	<b>472.41</b>	<b>3510.897</b>	<b>1.8915</b>	<b>111.14</b>	<b>144.615</b>	<b>46.601</b>	<b>769.642</b>	<b>2125.0935</b>	<b>651.12</b>	<b>33.98</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6427</b>	<b>253.35</b>	<b>248.5</b>	<b>986.36</b>	<b>7174.987</b>	<b>3.5593</b>	<b>157.8</b>	<b>476.635</b>	<b>72.481</b>	<b>1594.677</b>	<b>3977.5888</b>	<b>1225.656</b>	<b>64.617</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>536</b>	<b>21.11</b>	<b>20.71</b>	<b>82.20</b>	<b>597.92</b>	<b>0.30</b>	<b>13.15</b>	<b>39.72</b>	<b>6.04</b>	<b>132.89</b>	<b>331.47</b>	<b>102.14</b>	<b>5.38</b>

## 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)	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
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1.19	2.08	2.50	33.44
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)	200	0.66	0.09	22.03	92.80
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19.73</b>	<b>19.75</b>	<b>82.19</b>	<b>572.94</b>
	замена	Сосиски отварные	90	10.80	13.50	0.90	187.00
		Макаронные изделия отварные	150/5	5.70	4.30	31.99	189.30
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0.89	1.56	1.88	25.08
		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
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>20.04</b>	<b>19.81</b>	<b>79.58</b>	<b>593.58</b>

25%

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)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20.51	22.91	52.13	497.16
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30
		<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>25.77</b>	<b>23.66</b>	<b>102.79</b>	<b>729.76</b>
	замена	Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/180/3	16.73	24.44	38.67	443.16
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
		Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30
		<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>21.99</b>	<b>22.05</b>	<b>91.00</b>	<b>675.76</b>

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
		Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8.79	11.20	31.40	295.65
		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3.17	2.68	15.95	100.60
		Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40
		<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20.18</b>	<b>18.83</b>	<b>81.33</b>	<b>612.90</b>
	замена	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
		Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.00	34.33
		Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.94	8.36	123.99
		Макаронные изделия отварные	150	4.77	2.82	33.45	194.45
		Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60
		Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
		<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20.15</b>	<b>20.70</b>	<b>79.85</b>	<b>559.12</b>

25%

25%

## Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным
		Чай "Витаминный" с шиповником
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		<b>Итого:</b>
		Сосиски отварные
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным
		Чай "Витаминный" с шиповником
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		<b>Итого:</b>

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным
		Чай "Витаминный" с шиповником
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		<b>Итого:</b>
		Сосиски отварные
		Каша пшенная молочная
		Чай "Витаминный" с шиповником
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		<b>Итого:</b>

по меню	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	25%
	90	10.20	12.93	13.79	198.00	
	180/3	4.09	5.08	37.26	216.90	
	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	
	25	1.90	0.20	12.30	58.75	
	30	1.98	0.36	11.88	59.40	
	<b>528</b>	<b>18.40</b>	<b>18.66</b>	<b>87.65</b>	<b>587.25</b>	

замена	90	10.80	13.50	0.90	169.30	25%
	180/3	4.09	5.08	42.26	216.90	
	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	
	25	1.90	0.20	12.30	58.75	
	30	1.98	0.36	11.88	59.40	
	<b>528</b>	<b>19.00</b>	<b>19.23</b>	<b>79.77</b>	<b>558.55</b>	

по меню	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	25%
	100	11.33	14.36	15.32	220.00	
	200	7.43	4.46	36.91	219.00	
	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	
	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
	30	1.98	0.36	11.88	59.40	
	<b>550</b>	<b>22.50</b>	<b>23.89</b>	<b>96.22</b>	<b>646.60</b>	

	100	12.00	15.00	0.90	187.00	25%
	200	7.47	8.09	36.98	252.00	
	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	
	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
	30	1.98	0.36	11.88	59.40	
	<b>570</b>	<b>23.21</b>	<b>23.70</b>	<b>94.29</b>	<b>646.60</b>	

