

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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	Mg, 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 6, 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

25%

5 день														
№ 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
№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

25%

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	114.9	117.4	474.99	3375.543	1.4804	63.877	338.2	26.228	1215.807	1797.0089	543.4528	31.67

25%

2-ая неделя

1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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.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
	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
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

25%

№ 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	89.33	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
	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.рец. 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.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 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.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
	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
	Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107.69	108.04	436.61	3199.487	1.3868	135.59	192.57	59.935	1141.758	1726.4416	560.3211	30.335
	ВСЕГО за 12 дней:	6450	222.58	225.44	911.6	6575.03	2.8673	199.47	530.77	86.163	2357.565	3523.4505	1103.774	62.005
	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

25%

20-25%

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное цикличное десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
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	Углеводы, 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														
ткк	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
ткк	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 +	Флоды 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

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
№ 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 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
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образзват 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
	Итого за 5 дней 1 недели:	2876	98.41	102.091	424.361	2999.127	1.41556667	52.6517	251.66	17.1685	939.9545	1668.6388	551.977	31.4227

20%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 пшенной 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 +	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
№ 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
Итого за 5 дней 2 недели:		2823.00	99.80	99.83	413.27	2982.11	1.31	170.08	166.54	21.98	788.64	1647.23	467.33	28.52
ВСЕГО за 10 дней:		5699.00	198.21	201.92	837.63	5981.24	2.72	222.73	418.20	39.15	1728.59	3315.86	1019.31	59.94
В среднем на 1 учащегося в день:		569.90	19.82	20.19	83.76	598.12	0.27	22.27	41.82	3.92	172.86	331.59	101.93	5.99

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	
	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	замена	60	0.64	3.01	5.11	50.91	25%
		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	

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	
	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	замена	100	1.06	4.22	8.52	84.85	25%
		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	

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
		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		90	10.80	13.50	0.90	169.30
	замена	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%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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
		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
	замена	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%

25%

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Мл.кл 66,76 рублей / Ст.кл 66,76 руб.

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	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			
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			
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			
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			
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			
Итого:	535	600	Итого:	545	573	Итого:	510	550	Итого:	573	603	Итого:	545	550	Итого:	553			
Белки,г	19.180	21.500		16.100	18.150		20.200	21.820		19.390	18.690		20.090	18.250		19.940			
Жиры,г	20.690	24.100		16.070	17.610		20.360	21.860		20.020	19.260		20.080	19.270		20.180			
Углеводы,г	84.800	100.510		64.010	72.880		79.970	93.790		81.720	76.760		83.920	80.420		80.570			
ЭЦ,ккал	590.410	683.100		477.300	523.200		609.650	679.650		571.650	547.550		560.840	565.620		565.690			

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	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			
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			
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			
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих ябл (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			
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30			
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет			
Итого:	500	553	Итого:	545	600	Итого:	548	550	Итого:	513	560	Итого:	530	560	Итого:	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			
Жиры,г	18.780	22.020		20.410	24.060		16.390	18.490		16.570	17.480		16.410	17.770		19.480			
Углеводы,г	79.590	90.990		79.780	93.320		64.340	76.830		63.980	74.330		65.930	77.810		82.990			
ЭЦ,ккал	558.750	646.500		593.770	703.200		467.980	564.500		489.050	526.710		481.800	541.200		608.140			

*** 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 напельни отварные с маслом сливочным

Примерное цикличное десятидневное меню дополнительного питания для учащихся группы продленного дня образовательных учреждений Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6.41	9.03	8.43	149.09	0.08	15.93	14.40	2.52	62.78	100.79	30.11	1.19
Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	512	8.46	9.41	30.31	248.49	0.11	15.96	14.40	2.80	79.53	133.59	40.91	2.23
ВТОРНИК													
Суп картофельный с клецками и с мясом птицы	250/10	5.90	6.45	18.83	170.45	0.11	5.99	26.87	1.72	38.76	88.63	27.38	1.36
Кисель	200	0.6	0.1	20.2	83.6	0.002	1.1			15.7	16.3	3.36	0.37
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	490	8.48	6.91	50.91	313.45	0.15	7.09	26.87	2.00	60.26	134.93	40.14	2.51
СРЕДА													
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4.19	8.34	9.54	137.65	0.08	10.65	15.82	2.45	49.01	71.78	23.68	0.98
Напиток из изюма	200	0.346	0.076	19.85	82.2	0.022	0	0	0.076	20.32	19.36	8.12	0.45
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	500	6.51	8.78	41.27	279.25	0.14	10.65	15.82	2.80	75.13	121.14	41.20	2.21
ЧЕТВЕРГ													
Суп молочный со звездочками	250	5.47	4.75	17.96	150.00	0.09	0.83	33.00	0.38	163.00	136.88	26.68	0.65
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	22.03	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	480	8.11	5.20	51.87	302.30	0.14	1.55	33.00	1.16	201.28	190.32	53.54	2.13
ПЯТНИЦА													
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6.67	9.17	12.50	166.59	0.11	8.53	14.40	2.52	42.68	108.51	32.16	1.29

Напиток из шиповника	200	0.678	0.278	10.76	48.2	0.012	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.634
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	512	9.32	9.81	35.14	274.19	0.16	108.53	14.40	3.56	69.82	141.95	45.00	2.70
СУББОТА													
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	250/10	4.77	3.09	12.16	100.58	0.10	8.30	0.00	1.28	27.98	78.89	25.74	1.11
Компот из изюма и ябллок	200	0.38	0.13	29.03	119.94	0.022			0.076	20.32	19.36	8.12	0.45
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	490	7.13	3.58	53.07	279.92	0.15	8.30	0.00	1.63	54.10	128.25	43.26	2.34
Всего за 6 дней 1 недели:	2984	48.02	43.68	262.57	1697.61	0.84	152.07	104.49	13.96	540.13	850.16	264.04	14.12

2-ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК													
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4.40	8.28	11.33	146.15	0.06	10.95	15.82	2.52	63.89	77.10	29.05	1.43
Компот из сухофруктов	200	0.662	0.09	22.03	92.9	0.016	0.726	0	0.508	32.48	23.44	17.46	0.698
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	500	7.04	8.73	45.24	298.45	0.11	11.68	15.82	3.31	102.17	130.54	55.91	2.91
ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками	250/10	5.90	6.45	18.83	170.45	0.11	5.99	26.87	1.72	38.76	88.63	27.38	1.36
Напиток из изюма	200	0.35	0.08	19.85	82.20	0.02	0.00	0.00	0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	490	8.22	6.88	50.56	312.05	0.17	5.99	26.87	2.07	64.88	137.99	44.90	2.59

СРЕДА													
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	5.28	9.50	14.09	168.77	0.10	8.64	18.76	2.43	48.07	85.73	28.25	1.19
Кисель	200	0.6	0.1	20.2	83.6	0.002	1.1			15.7	16.3	3.36	0.37
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	512	7.86	9.96	46.17	311.77	0.14	9.74	18.76	2.71	69.57	132.03	41.01	2.34
ЧЕТВЕРГ													
Суп картофельный с фасолью, с мясными фрикадельками	250/22	9.51	7.92	16.30	176.39	0.17	5.92	4.40	2.58	55.01	183.66	45.38	2.15
Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10	40.00		0.03			10.95	2.8	1.4	0.26
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	502	11.56	8.30	38.18	275.79	0.20	5.95	4.40	2.86	71.76	216.46	56.18	3.19

ПЯТНИЦА													
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4.91	7.40	11.65	141.95	0.05	0.74	18.32	2.67	33.91	54.90	12.70	0.84
Чай с сахаром и с лимоном	185/10/5	0.115	0.025	10.15	41.7	0.002	2.03	0	0.01	12.95	3.9	2	0.29
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	490	7.00	7.78	33.68	243.05	0.09	2.77	18.32	2.96	52.66	88.80	24.10	1.91
СУББОТА													
Солянка по-домашнему	250	8.03	9.15	7.19	168.63	0.01	0.75	0.00	1.15	22.58	12.48	5.53	0.20
Компот из сухофруктов	200	0.662	0.09	22.03	92.9	0.016	0.726	0	0.508	32.48	23.44	17.46	0.698
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.0	0.28	5.8	30	9.4	0.78
Итого:	480	10.67	9.60	41.10	320.93	0.06	1.48	0.00	1.94	60.86	65.92	32.39	1.68
Всего за 6 дней 2 недели:	2974	52.35	51.26	254.93	1762.04	0.77	37.60	84.17	15.85	421.89	771.73	254.49	14.62
Всего за 12 дней:	5958	100.38	94.93	517.50	3459.65	1.61	189.66	188.66	29.80	962.03	1621.89	518.53	28.74
В среднем на 1 учащегося в день	497	8.36	7.91	43.12	288.30	0.13	15.81	15.72	2.48	80.17	135.16	43.21	2.40

Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость,ру б.	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1.46	2.50	8.8	63.6	0.024	0	0.8	0.932	3.96	14	5.48	0.26
№ 349 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200		0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	Итого:	220	9.20	2.12	2.59	40.81	196.40	0.04	0.73	0.80	1.44	36.44	37.44	22.94	0.96
ВТОРНИК															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Вафли	20		4.92	6.96	3.3	73.375	0	0	1.0	0.95	1.5	8.5	1	0.855
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0.12	0.03	10.16	41.70	0.00	2.03	0.00	0.01	12.95	3.90	2.00	0.30
	Итого:	220	9.20	5.0	7.0	13.4	115.1	0.0	2.0	1.0	1.0	14.5	12.4	3.0	1.2
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Пряники	35		2.07	1.65	26.3	128.1	0.03	0.0	0.0	0.84	3.9	17.5	3.2	0.28
№ 375.376 Сбор.реп. На прод-но 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
	Итого:	235	9.20	2.1	1.7	36.3	168.1	0.0	0.0	0.0	0.8	14.8	20.3	4.6	0.5
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	Булочка "Школьная"	50		4.18	1.60	22.43	120.83	0.08	0.00	0.00	1.10	11.25	38.42	16.17	0.73
№ 342 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок	200		0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	Итого:	250	9.20	4.3	1.8	50.3	235.4	0.1	0.9	0.0	1.2	25.4	42.8	21.3	1.7
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье (крекер)	30		2.25	2.94	22.3	125.1	0.024	0	3.0	1.05	8.7	27	6	0.63
№ 375.376 Сбор.реп. На прод-но 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
	Итого:	230	9.20	2.3	3.0	32.3	165.1	0.0	0.0	3.0	1.1	19.7	29.8	7.4	0.9
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1.46	2.50	8.8	63.6	0.024	0	0.8	0.932	3.96	14	5.48	0.26
№ 375.376 Сбор.реп. На прод-но 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
	Итого:	220	9.20	1.5	2.5	18.8	103.6	0.0	0.0	0.8	0.9	14.9	16.8	6.9	0.5
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1375		17.48	18.48	191.93	983.71	0.21	3.75	5.60	6.40	125.68	159.56	66.08	5.76

2 - я неделя

	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-д-д,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Сушки	30		3.21	0.36	21.4	101.7	0.045	0	0.0	0.48	7.2	27.3	5.4	0.48
ГТК	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		0.11	0.06	10.99	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.49
	Итого:	230	9.20	3.32	0.42	32.35	146.40	0.05	1.03	0.00	0.50	19.75	31.20	7.70	0.97
ВТОРНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1.46	2.50	8.8	63.6	0.024	0	0.8	0.932	3.96	14	5.48	0.26
ГТК	Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		0.24	0.09	12.44	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.80	3.65	2.25	0.40
	Итого:	220	9.20	1.7	2.6	21.2	117.8	0.0	50.0	0.8	1.1	17.8	17.7	7.7	0.7
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Пряники	35		2.07	1.65	26.3	128.1	0.03	0.0	0.0	0.84	3.9	17.5	3.2	0.28
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200		0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
	Итого:	235	9.20	2.1	1.7	36.3	168.1	0.0	0.0	0.0	0.8	14.8	20.3	4.6	0.5
ЧЕТВЕРГ															
ГТК	Булочка "Домашняя"	50		3.64	6.26	22.0	159	0.06	0	2.0	2.33	9.9	35	13.7	0.65
№ 344 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Напиток из свежих фруктов	200		0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	Итого:	250	9.20	3.8	6.4	49.8	273.6	0.1	0.9	2.0	2.4	24.1	39.4	18.8	1.6
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1.46	2.50	8.8	63.6	0.024	0	0.8	0.932	3.96	14	5.48	0.26
ГТК	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		0.11	0.06	10.99	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.49
	Итого:	220	9.20	1.6	2.6	19.8	108.3	0.0	1.0	0.8	1.0	16.5	17.9	7.8	0.7
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье (крекер)	30		2.25	2.94	22.3	125.1	0.024	0	3.0	1.05	8.7	27	6	0.63
№ 375,376 Сбор.реп. 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
	Итого:	230	9.20	2.3	3.0	32.3	165.1	0.0	0.0	3.0	1.1	19.7	29.8	7.4	0.9
	ИТОГО за 6 дней 2 недели	1385		14.85	16.62	191.81	979.30	0.23	53.05	6.60	6.87	112.55	156.25	54.00	5.41
	ИТОГО за 12 дней	2760		32.33	35.10	383.74	1963.01	0.44	56.80	12.20	13.28	238.23	315.81	120.08	11.17
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2.69	2.93	31.98	163.58	0.04	4.73	1.02	1.11	19.85	26.32	10.01	0.93

