

Утверждаю :
Директор школы
_____ Н.М.Степанов

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

№ 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														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8.15	10.50	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5.12	4.53	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	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ТТК	Печенье	40	3.06	3.76	17.24	91.80	0.05	0.00	0.00	1.48	10.40	33.60	12.00	0.56
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:		505	18.31	19.12	87.28	613.17	0.30	0.92	22.74	5.36	74.55	230.30	63.56	4.60

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.20	8.9	43.0	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.0	34.3	0.00	0.07	21	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	10.45	10.71	22.89	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 с маслом сливочным	150/5	4.61	6.92	27.79	207.00	0.21	0.00	20.00	0.45	25.19	208.85	140.52	4.72
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
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
Итого:		585	20.19	20.67	79.62	594.33	0.31	63.82	41.00	3.53	199.05	463.40	186.25	8.71

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	4.18	6.72	62.34	0.01	3.86	0.00	6.36	17.56	19.08	10.10	0.89

№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	8.60	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3.74	4.15	39.23	209.00	0.03	0.00	20.00	0.33	2.57	62.45	16.34	0.54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
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	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:	563.5	19.33	18.79	83.04	596.38	0.20	6.93	84.92	8.89	88.73	289.49	65.07	4.36
4 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.15	5.62	7.80	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 с маслом сливочным	150/5	3.10	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	75	0.92	1.98	5.92	57.75	0.02	12.81	0.00	1.46	44.06	30.52	15.64	0.62
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
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	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:	570	16.17	16.59	65.90	478.34	0.28	35.60	25.82	4.79	145.29	328.20	109.26	4.44
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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	2.00	7.46	36.08	207.60	0.09	0.86	33.32	0.12	119.08	139.85	33.50	0.72
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
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:	520	20.21	19.77	79.56	569.60	0.31	4.61	77.24	61.99	340.77	323.05	68.33	4.74
6 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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10.18	13.75	11.77	183.40	0.05	0.00	0.00	3.11	9.38	150.08	27.54	2.41

№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5.62	5.04	34.99	208.50	0.50	0.00	20.00	0.50	94.11	212.33	61.70	4.69
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10	40		0.03			10.95	2.8	1.4	0.26
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	20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	585	19.11	19.61	84.32	565.50	0.64	10.03	20.00	4.31	140.24	419.21	111.84	10.56

№ 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
2-ая неделя														
1 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
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.52	0.052	0.536	10.920	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4.590	5.470	27.760	193.80	0.210	0.000	20.000	0.450	25.190	208.850	140.520	4.720
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
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:	571.5	15.51	16.23	69.12	470.26	0.33	10.57	30.92	5.01	91.04	373.57	179.87	9.06
2 день														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7.26	4.35	22.14	157.25	0.05	0.11	31.50	0.56	159.00	119.25	14.55	0.60
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9.10	12.08	22.34	211.35	0.11	18.78	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.42	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.41
промышленного выпуска	Батончик злаковый	24	1.20	1.92	17.52	93.60								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	514	19.78	18.80	86.30	575.80	0.21	68.92	70.50	1.03	247.69	325.69	64.44	4.47
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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:	565	20.20	20.70	81.11	595.68	0.41	22.99	32.42	64.06	136.30	244.82	78.20	6.67
4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0.8	0.20	7.5	38.0	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
№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	11.790	8.738	133.99	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	150/3	5.10	2.85	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	11.48	63.60	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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	Итого:	573	15.04	15.17	69.52	458.69	0.21	41.45	41.62	1.77	88.31	155.32	45.72	2.70
5 день														
№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с	60	1.23	2.11	4.92	59.58	0.06	5.58	0.00	1.70	11.20	34.67	11.72	0.39
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16.03	18.16	45.91	415.89	0.07	1.80	0.00	4.00	18.14	242.92	51.52	3.39
№ 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	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
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	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	500	20.21	20.73	79.58	607.12	0.19	8.41	0.00	6.22	51.83	324.49	77.74	5.29
6 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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10.610	15.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	6.25	3.92	42.10	230.10	0.19	1.05	36.20	0.59	136.52	206.08	54.59	1.53
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.070	0.020	10.000	40		0.030			10.950	2.800	1.400	0.260
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	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	615	20.17	20.70	79.66	605.70	0.35	13.51	132.68	3.20	221.96	434.40	99.62	6.97
	ВСЕГО за 12 дней:	6667	224.23	226.88	945.00	6730.57	3.71	287.75	579.86	170.16	1825.76	3911.95	1149.89	72.57
	В среднем на 1 учащегося в день:	556	18.69	18.91	78.75	560.88	0.31	23.98	48.32	14.18	152.15	326.00	95.82	6.05

Утверждаю :
 Директор школы
 _____ Н.М.Степанов

Разработано и утверждено
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
 в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11.28	16.71	9.00	221.74	0.15	0.22	3.04	2.52	14.98	116.22	17.87	1.89
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03
№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	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
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
	Итого:	550	23.36	21.89	98.02	675.00	0.33	0.94	23.04	4.83	78.24	257.76	66.32	5.32
2 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	10.45	11.71	22.89	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 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5.55	6.93	37.71	276.56	0.25	0.00	11.98	0.50	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	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
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	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	22.92	21.96	96.48	700.09	0.38	3.82	32.98	3.94	180.97	541.27	220.15	10.91
3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	100	1.29	6.08	11.21	103.90	0.02	6.44	0.00	10.60	29.27	31.81	16.83	1.48
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	13.76	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5.45	11.45	44.12	262.64	0.03	0.00	0.00	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29

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:	628.5	21.47	24.13	95.65	684.18	0.22	9.51	64.92	13.20	101.30	329.90	81.67	5.61

4 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.15	5.62	7.80	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 с маслом сливочным	180/3	3.71	7.95	24.57	184.50	0.17	21.79	12.00	0.25	45.09	104.81	33.30	1.16
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	100	1.23	3.25	7.89	77.00	0.03	17.08	0.00	1.95	58.75	40.69	20.85	0.83
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.98
	Итого:	638	18.18	17.52	78.83	545.24	0.33	43.50	17.82	5.48	170.34	369.09	123.77	5.10

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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13.17	8.956	20.584	220	0.200	0.900	13.800	68.3	57.380	77.000	22.200	3.600
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	2.22	8.530	40.080	227.44	0.090	0.864	33.320	0.122	119.082	139.848	33.498	0.721
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
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:	565	22.88	21.86	93.00	646.69	0.34	4.70	78.62	68.99	349.51	340.50	72.65	5.26

№ 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														
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.5	0.052	0.536	10.92	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6.580	7.570	33.320	242			19.600	0.54	29.470	249.960	168.624	5.770
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.090	0.020	10.720	43		0.030			11.250	2.950	1.700	0.290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94	0.044	0	0	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440

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:	563.5	21.46	18.49	92.48	648.40	0.16	0.57	30.52	5.62	93.12	459.68	213.97	9.13
2 день														
№10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с с маслом растительным	100	2.982	7.76	6.251	84	0.105	11	0	2.408	21.450	59.950	20.800	0.684
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13.33	15.28	43.58	366.67	0.02	18.77	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.24
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.420	54	0.004	50.03	0	0.19	13.950	3.65	2.25	0.410
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.760	71	0.033	0	0	0.33	6.000	19.5	4.2	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	15.840	79	0.068	0	0	0.560	11.600	60.000	18.800	1.560
	Итого:	620	21.47	23.85	92.85	654.17	0.23	79.80	39.00	3.49	121.94	315.89	84.29	5.22
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	100	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10.05	9.40	16.31	202.54	0.17	1.19	19.36	54.72	50.63	68.95	21.46	3.01
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	20.53	154.70	0.17	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
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	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
	Итого:	640	18.14	19.31	73.51	559.32	0.42	27.01	19.36	57.19	139.92	258.04	85.47	6.66
4 день														
№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	11.790	8.738	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	180/3	6.120	2.980	38.400	207	0.068	0.000	12.000	0.96	14.150	45.500	10.343	1.023
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	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	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2.310	0.420	13.860	69	0.060	0	0	0.490	10.150	52.500	16.450	1.365
	Итого:	553	18.71	18.62	78.22	546.18	0.24	3.45	41.62	2.39	68.69	208.00	55.00	4.29
5 день														
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18.97	20.36	54.79	509.83	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13

№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	50	1.03	1.76	4.10	49.65	0.05	4.65	0.00	1.41	9.33	28.89	9.77	0.33
№ 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	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
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
	Итого:	550	23.61	22.70	91.60	710.93	0.21	7.99	0.00	7.32	56.77	376.49	92.71	6.35
	ВСЕГО за 10 дней:	5861	212.20	210.32	890.65	6370.20	2.86	181.28	347.88	172.44	1360.81	3456.61	1096.00	63.85
	В среднем на 1 учащегося в день:	586	21.22	21.03	89.06	637.02	0.29	18.13	34.79	17.24	136.08	345.66	109.60	6.38

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 домашняя из говядины	по меню	90	8.15	10.50	8.10	199.57	25%		
		Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным		150/5	5.12	4.53	31.99	189.30			
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90			
		Печенье		40	3.06	3.76	17.24	91.80			
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	7.92	39.60			
		Итого:		505	18.31	19.12	87.28	613.17			
		Сосиски отварные	замена	100	10.8	13.84	0.36	201.12	25%		
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	4.40	0.91	31.99	156.33			
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90			
		Печенье		40	3.06	3.76	17.24	91.80			
		Хлеб пшеничный		20	1.315	0.240	7.92	40			
		Итого с заменой на сосиски:		515	20.18	18.84	79.56	581.75			
		День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12лет и старше)	Котлета домашняя из говядины	по меню	100	11.28	16.71	9.00	221.74	25%
				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	
Компот из сухофруктов (75С)	200			0.66		0.09	22.03	92.90			
Хлеб пшеничный	30			2.28		0.24	14.76	70.50			
Хлеб ржаной	35			2.310		0.420	13.860	69			
Итого:	550			23.36		21.89	98.02	675.00			
Сосиски отварные	замена			100	10.80	13.84	0.36	201.12	25%		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным				200/3	7.37	8.20	39.30	257.60			
Компот из сухофруктов (75С)				200	0.34	0.17	22.84	106.40			
Хлеб пшеничный				40	2.027	0.213	13.120	62.667			
Хлеб ржаной				40	2.64	0.48	15.84	79.20			
Итого с заменой на сосиски:				583	23.18	22.90	91.46	706.99			

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1-я неделя			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
			Флоды и ягоды свежые (апельсин)	100	нет												
			Сыр порционно	10	10	Салат из свеклы с яблоками	60	100	Капуста тушеная (доп.гарнир)	75	100	Сыр порционно	15	15	Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	
Сосиски отварные (дет.питание) Халыаль	100	100	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	90/20	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	50/50	Котлеты из мяса кур	90	100	Котлеты говяжьи	90	
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/5	180/5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	180/3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	180/3	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	
Компот из сухофруктов (75С)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с мармеладом	185/13,5	185/13,5	Компот из свежих ябллок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	
Печенье	40	нет															
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	30	45	Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржаной	20	35	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	25				Хлеб ржаной	20	
Итого:	505	550	Итого:	585	553	Итого:	563,5	628,5	Итого:	570	638	Итого:	520	565	Итого:	585	
Белки,г	18.310	23.360	Белки,г	20.190	22.920	Белки,г	19.330	21.470	Белки,г	16.170	18.180	Белки,г	20.210	22.880	Белки,г	19.110	
Жиры,г	19.120	21.890	Жиры,г	20.670	21.960	Жиры,г	18.790	24.130	Жиры,г	16.590	17.520	Жиры,г	19.770	21.860	Жиры,г	19.610	
Углеводы,г	87.280	98.020	Углеводы,г	79.620	96.480	Углеводы,г	83.040	95.650	Углеводы,г	65.900	78.830	Углеводы,г	79.560	93.000	Углеводы,г	84.320	
ЭЦ,ккал	613.170	675.000	ЭЦ,ккал	594.330	700.090	ЭЦ,ккал	596.380	684.180	ЭЦ,ккал	478.340	545.240	ЭЦ,ккал	569.600	646.690	ЭЦ,ккал	565.500	

Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	250/10	Суп овощной с куриными фрикадельками,со сметаной
Чай с сахаром	190/10	Кисель	200	Напиток из изюма
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
ИТОГО	512	ИТОГО	490	ИТОГО

2-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	нет	Бутерброд с сыром 45/15/Салат из зеленого горошка ст.кл	60	100	Салат из отварной свеклы	60	100	Флоды и ягоды свежые (мандарины/апельсин)	100	нет	Салат из кукурузы к/с	60	50	Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	
Биточки рыбные в сметанном	80/20	80/20				Котлеты из мяса кур/Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами (для ст.кл)	90	80/30	Тeftели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	60/40	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Куриное бедро /цыпята/куриная грудка /запеченные	90	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/5	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/200	Пюре картофельное с маслом сливочным Пюре картофельное (ст.кл)	150/5	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	180/3				Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	
Чай с мармеладом	185/13,5	185/13,5	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Напиток из свежих фруктов 75С (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	180/10/10	Чай с сахаром	190/10	
			Батончик злаковый	24	нет												
Хлеб пшеничный	нет	40	Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	35	20	Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	25	30	Хлеб ржаной	нет	35	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	20	
Итого:	571,5	563,5	Итого:	514	620	Итого:	565	640	Итого:	573	553	Итого:	500	550	Итого:	615	
Белки,г	15.510	21.460	Белки,г	19.780	21.470	Белки,г	20.200	18.140	Белки,г	15.040	18.710	Белки,г	20.210	23.610	Белки,г	20.170	
Жиры,г	16.230	18.490	Жиры,г	18.800	23.850	Жиры,г	20.700	19.310	Жиры,г	15.170	8.620	Жиры,г	20.730	22.700	Жиры,г	20.700	
Углеводы,г	69.120	92.480	Углеводы,г	86.300	92.850	Углеводы,г	81.000	69.520	Углеводы,г	8.220	79.580	Углеводы,г	79.580	91.600	Углеводы,г	79.660	
ЭЦ,ккал	470.260	648.400	ЭЦ,ккал	575.800	654.170	ЭЦ,ккал	595.680	559.320	ЭЦ,ккал	458.690	546.180	ЭЦ,ккал	607.120	710.930	ЭЦ,ккал	605.700	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3352ЕС00АВА6Е18В41057097205Е0А17

Владелец: Степанов Николай Михайлович

Исполнитель: Степанов Н.М.


Действителен с 16.02.2023 до 16.02.2024

Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание
БОРЩ из свежей капусты с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной
Чай с сахаром	190/10	Напиток из шиповника	200	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	512	Итого:	495	Итого:

Лист согласования к документу № 21 от 27.02.2023
Инициатор согласования: Степанов Н.М. Директор
Согласование инициировано: 27.02.2023 13:37

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Степанов Н.М.		 Подписано 27.02.2023 - 13:37	-