

Директор МАОУ «Полилингвальной  
образовательной комиссии «Адымнар-Алабуга»  
А.А. Ахмедов

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК Пэймент»

Рахматуллин Р.Р.

**Меню свободного выбора для учащихся Полилингвального комплекса «Адымнар- Алабуга»  
Елабужского муниципального района РТ**

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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 82,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7	4,98	7,02	11,30	144,51	0,06	10,78	10,00	2,52	59,11	90,02	31,59	1,47
№ 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	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>907</b>	<b>28,31</b>	<b>28,94</b>	<b>110,94</b>	<b>826,00</b>	<b>0,42</b>	<b>16,10</b>	<b>33,04</b>	<b>7,51</b>	<b>157,89</b>	<b>378,31</b>	<b>124,54</b>	<b>7,55</b>

30%

<b>2 день</b>														
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
№ 97,289(2016) Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Суп картофельный с мясом говядины	250/15	5,74	8,92	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
№ 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	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	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	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>895</b>	<b>25,73</b>	<b>26,33</b>	<b>119,18</b>	<b>801,99</b>	<b>0,53</b>	<b>25,80</b>	<b>11,98</b>	<b>5,29</b>	<b>124,77</b>	<b>576,39</b>	<b>253,32</b>	<b>14,08</b>

30%

<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем,с мясом птицы	250/15	9,00	5,56	20,62	187,55	0,23	6,18	8,73	2,56	50,72	112,70	38,62	2,33
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Гуляш из куриных грудок	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 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	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>925</b>	<b>32,85</b>	<b>33,80</b>	<b>127,36</b>	<b>927,79</b>	<b>0,49</b>	<b>15,89</b>	<b>73,65</b>	<b>8,19</b>	<b>163,91</b>	<b>470,77</b>	<b>128,05</b>	<b>8,08</b>

35%

	<b>4 день</b>													
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,36	27,09	217,89	0,10	8,88	14,49	2,44	49,14	82,13	28,45	1,18
№ 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
№ 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	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>935</b>	<b>25,66</b>	<b>27,06</b>	<b>110,44</b>	<b>776,23</b>	<b>0,46</b>	<b>52,40</b>	<b>32,31</b>	<b>14,56</b>	<b>190,05</b>	<b>461,34</b>	<b>153,51</b>	<b>6,50</b>

30%

	<b>5 день</b>													
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 99,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10	6,24	7,07	9,67	150,59	0,09	10,53	14,40	2,50	48,38	101,06	28,73	1,14
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		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	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	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>932</b>	<b>28,32</b>	<b>28,92</b>	<b>109,89</b>	<b>854,29</b>	<b>0,88</b>	<b>14,63</b>	<b>41,60</b>	<b>19,91</b>	<b>225,37</b>	<b>607,51</b>	<b>185,22</b>	<b>11,37</b>

30%

	<b>6 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
№ 98,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей со сметаной	250/15/10	5,25	7,20	11,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249

№ 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
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>885</b>	<b>25,96</b>	<b>28,97</b>	<b>109,44</b>	<b>834,98</b>	<b>0,31</b>	<b>34,70</b>	<b>47,83</b>	<b>8,45</b>	<b>162,80</b>	<b>372,04</b>	<b>102,19</b>	<b>10,17</b>

30%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15	9,00	5,56	20,62	187,55	0,23	6,18	8,73	2,56	50,72	112,70	38,62	2,33
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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
	<b>Итого:</b>	<b>928</b>	<b>33,05</b>	<b>32,59</b>	<b>128,21</b>	<b>921,00</b>	<b>0,52</b>	<b>27,01</b>	<b>127,93</b>	<b>15,42</b>	<b>169,29</b>	<b>471,95</b>	<b>133,49</b>	<b>8,98</b>

35%

<b>2 день</b>														
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,960	10,78	15,550	179	0,036	0,07	61	0,660	108,100	82,500	9,400	0,450
№87,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11	7,312	6,63	28,340	155	0,163	5,8675	2,2	2,510	52,642	160,818	41,842	1,977
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	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	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	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
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>29,34</b>	<b>31,30</b>	<b>121,61</b>	<b>841,02</b>	<b>0,30</b>	<b>74,74</b>	<b>102,20</b>	<b>4,00</b>	<b>256,33</b>	<b>477,76</b>	<b>108,63</b>	<b>6,47</b>

30%

<b>3 день</b>														
№ 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



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
№ 113,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,08	9,33	19,67	210,05	0,06	0,85	21,23	2,71	36,59	63,10	13,72	0,93
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
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	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>915</b>	<b>26,09</b>	<b>26,57</b>	<b>109,52</b>	<b>776,02</b>	<b>0,38</b>	<b>11,42</b>	<b>32,15</b>	<b>8,29</b>	<b>124,38</b>	<b>407,96</b>	<b>153,10</b>	<b>9,28</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>10894</b>	<b>338,924</b>	<b>353,055</b>	<b>1392,99</b>	<b>10077,86</b>	<b>5,52443</b>	<b>370,373</b>	<b>590,3555</b>	<b>172,518</b>	<b>2024,912</b>	<b>5387,1924</b>	<b>1692,537</b>	<b>106,869</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>908</b>	<b>28,24</b>	<b>29,42</b>	<b>116,08</b>	<b>839,82</b>	<b>0,46</b>	<b>30,86</b>	<b>49,20</b>	<b>14,38</b>	<b>168,74</b>	<b>448,93</b>	<b>141,04</b>	<b>8,91</b>

30%

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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

**2 комплекс**

№ 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100	5,92	6,72	25,10	146,83	0,45	1,05		3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
№ 82,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7	4,98	7,02	11,30	144,51	0,06	10,78	10,00	2,52	59,11	90,02	31,59	1,47
"Сборник национальных блюд и кулинарных изделий", 1997г стр 87	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40	9,58	8,56	9,89	154,87	0,09	6,37	22,46	0,52	43,07	81,60	27,18	2,35
№ 314 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>912</b>	<b>28,45</b>	<b>31,08</b>	<b>103,26</b>	<b>799,84</b>	<b>0,91</b>	<b>43,08</b>	<b>32,46</b>	<b>14,88</b>	<b>264,80</b>	<b>690,02</b>	<b>240,89</b>	<b>11,89</b>

<b>2 день</b>														
№ 49 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат "Витаминный"	100	4,36	5,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
№ 97,289(2016) Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп картофельный с мясом говядины	250/15	5,74	8,92	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30	10,18	7,71	13,50	164,63	0,05	0,27	14,30	4,09	42,97	137,78	32,19	1,21
ТТК 685 от 30.04.2020	Овощи припущенные	180	3,07	9,48	15,17	186,18	0,09	11,79	105,70	0,74	85,25	97,41	43,87	1,29
№ 388 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>27,20</b>	<b>32,06</b>	<b>108,25</b>	<b>819,24</b>	<b>0,42</b>	<b>155,61</b>	<b>120,00</b>	<b>23,58</b>	<b>224,51</b>	<b>432,92</b>	<b>146,84</b>	<b>6,74</b>

<b>3 день</b>														
ТТК 526 акт проработки от 10.02.2020г	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60	6,71	8,02	4,18	86,80	0,09	6,00	100,00	0,36	34,00	114,00	17,40	1,42
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15	9,00	5,56	20,62	187,55	0,23	6,18	8,73	2,56	50,72	112,70	38,62	2,33
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,40	0,10	23,69	138,80	0,03	7,60	0,00	0,10	23,52	8,50	6,63	0,14

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			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>32,61</b>	<b>27,42</b>	<b>111,81</b>	<b>856,32</b>	<b>0,45</b>	<b>38,55</b>	<b>147,73</b>	<b>3,59</b>	<b>188,43</b>	<b>458,49</b>	<b>115,43</b>	<b>7,33</b>

	<b>4 день</b>													
ТТК 225 акт проработки от 17.05.2019	Фрикассе из индейки	70/50	8,42	16,15	3,85	203,70	0,09	4,76	34,08	3,84	20,60	147,30	21,93	1,36
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,36	27,09	217,89	0,10	8,88	14,49	2,44	49,14	82,13	28,45	1,18
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Спагетти отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00		0,93	13,43	44,60	10,34	1,02
№ 70 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Огурцы соленые (доп.гарнир)	45	0,36	0,05	0,77	4,50	0,01	1,58		0,05	10,35	10,80	6,30	0,27
№ 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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>25,28</b>	<b>26,84</b>	<b>99,95</b>	<b>752,15</b>	<b>0,34</b>	<b>18,05</b>	<b>48,57</b>	<b>7,83</b>	<b>118,82</b>	<b>339,73</b>	<b>83,97</b>	<b>5,37</b>

	<b>5 день</b>													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65		2,7	35,464	40,632	20,695	1,324
№ 99,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10	6,24	7,07	9,67	150,59	0,09	10,53	14,40	2,50	48,38	101,06	28,73	1,14
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Куриная грудка запеченная	100	9,87	7,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	2,12	54,10	190,58	24,92	2,20
№139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная	180	3,67	5,30	22,72	118,60	0,05	30,74	0,00	3,51	105,75	73,24	37,53	1,49
№394 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Компот из свежеморожененных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>	<b>882</b>	<b>23,37</b>	<b>26,35</b>	<b>82,51</b>	<b>712,19</b>	<b>0,28</b>	<b>51,35</b>	<b>121,60</b>	<b>11,55</b>	<b>280,18</b>	<b>441,95</b>	<b>132,14</b>	<b>7,07</b>

	<b>6 день</b>													
ТТК	Салат "Регата"	100	5,40	3,20	14,30	117,20	0,04	17,29	29,60	2,90	33,21	49,82	15,04	0,87
№ 98,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей со сметаной	250/15/10	5,25	7,20	11,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
№ 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
№ 358 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,100	20,200	84	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370



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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>31,87</b>	<b>31,16</b>	<b>110,69</b>	<b>891,88</b>	<b>0,21</b>	<b>30,97</b>	<b>48,33</b>	<b>10,97</b>	<b>130,92</b>	<b>453,59</b>	<b>112,02</b>	<b>7,22</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,360	0	13,400	25,760	52,766	36,047	0,664
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15	9,000	5,560	20,620	187,6	0,234	6,179	8,73	2,563	50,715	112,700	38,617	2,332
Акт проработки от 25.12.2018	Азу по-татарски	50/200	13,720	18,090	16,580	255	0,080	2,300	0,000	6,53	54,530	385,380	55,080	7,650
№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	133	0,016	0,726	0,000	0,508	32,480	23,440	17,460	0,698
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,79</b>	<b>24,29</b>	<b>100,43</b>	<b>753,85</b>	<b>0,45</b>	<b>12,57</b>	<b>8,73</b>	<b>23,57</b>	<b>174,74</b>	<b>624,79</b>	<b>161,75</b>	<b>12,54</b>
<b>2 день</b>														
№ 49 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат "Витаминный"	100	4,36	5,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
№87,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11	7,31	6,63	28,34	154,82	0,16	5,87	2,20	2,51	52,64	160,82	41,84	1,98
ТТК	Индейка, тушеная с яблоками	60/40	10,30	8,97	14,48	133,47	0,11	3,70	19,56	0,46	37,09	117,81	16,87	3,59
№ 314 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
№392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,4	0,1	23,690	139	0,03	7,6	0	0,1	23,520	8,5	6,626	0,140
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>886</b>	<b>30,27</b>	<b>29,68</b>	<b>135,65</b>	<b>895,63</b>	<b>0,66</b>	<b>73,52</b>	<b>21,76</b>	<b>27,54</b>	<b>182,95</b>	<b>504,71</b>	<b>144,35</b>	<b>9,59</b>
<b>3 день</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81		15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,36	27,09	217,89	0,10	8,88	14,49	2,44	49,14	82,13	28,45	1,18
№ 250 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Бефстроганов из говядины	50/50	7,52	14,10	4,12	190,00	0,05	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40

№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 358 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>29,93</b>	<b>31,79</b>	<b>127,29</b>	<b>930,49</b>	<b>0,49</b>	<b>30,53</b>	<b>47,29</b>	<b>22,47</b>	<b>200,44</b>	<b>602,85</b>	<b>253,44</b>	<b>11,47</b>

<b>4 день</b>														
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	6,72	10,26	9,73	187,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02
ТТК	Горбуша, запеченная с овощами под сыром	75/25	12,100	11,780	19,470	200	0,083	0,110	19,455	2,79318	43,364	153,050	30,400	1,505
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №12	Салат из кукурузы к/с (доп.гарнир)	50	1,442	3,090	4,021	50	0,051	4,650		1,413	9,330	28,890	9,765	0,329
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22
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			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>28,21</b>	<b>32,12</b>	<b>108,95</b>	<b>834,71</b>	<b>0,29</b>	<b>20,66</b>	<b>31,65</b>	<b>7,49</b>	<b>134,68</b>	<b>378,68</b>	<b>99,86</b>	<b>4,71</b>

<b>5 день</b>														
ТТК 526 акт проработки от 10.02.2020г	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60	6,94	4,72	4,18	86,80	0,09	6,00	100,00	0,36	34,00	114,00	17,40	1,42
№ 97,289(2016) Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Суп картофельный с мясом говядины	250/15	5,74	8,92	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
ТТК	Котлета куриная с овощами	100	9,66	10,70	19,82	183,54	0,25	1,66	53,92	3,02	59,50	83,96	23,63	1,84
№ 143 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощное рагу	180	3,03	6,84	21,72	187,90	0,10	21,45	78,86	3,45	63,70	77,14	27,87	1,03
№394 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Компот из свежемороженых фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		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	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>29,21</b>	<b>31,73</b>	<b>114,39</b>	<b>776,37</b>	<b>0,67</b>	<b>41,88</b>	<b>232,78</b>	<b>9,23</b>	<b>232,67</b>	<b>449,69</b>	<b>135,28</b>	<b>7,61</b>

<b>6 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 113,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,08	9,33	19,67	210,05	0,06	0,85	21,23	2,71	36,59	63,10	13,72	0,93

№ 284 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Запеканка картофельная с мясом	50/200	15,69	16,50	33,65	290,34	0,43	8,24	34,48	6,24	73,19	488,19	183,02	6,60
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	115	0,012	0,9	0	0,080	14,180	4,400	5,140	0,952
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,50</b>	<b>32,46</b>	<b>109,20</b>	<b>804,29</b>	<b>0,58</b>	<b>16,65</b>	<b>55,71</b>	<b>12,30</b>	<b>170,67</b>	<b>646,82</b>	<b>237,12</b>	<b>11,01</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>10530</b>	<b>340,686</b>	<b>356,984</b>	<b>1312,37</b>	<b>9826,98</b>	<b>5,74655</b>	<b>533,407</b>	<b>916,6153</b>	<b>175,004</b>	<b>2303,801</b>	<b>6024,2402</b>	<b>1863,089</b>	<b>102,544</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>878</b>	<b>28,39</b>	<b>29,75</b>	<b>109,36</b>	<b>818,91</b>	<b>0,48</b>	<b>44,45</b>	<b>76,38</b>	<b>14,58</b>	<b>191,98</b>	<b>502,02</b>	<b>155,26</b>	<b>8,55</b>

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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

**3 комплекс**

№ 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	31,93	26,24	45,06	543,80	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22
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			0,220	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>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>97,16</b>	<b>683,10</b>	<b>0,25</b>	<b>5,15</b>	<b>154,70</b>	<b>1,97</b>	<b>391,86</b>	<b>530,24</b>	<b>98,90</b>	<b>4,13</b>

<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
№ 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
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
№ 388 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,69</b>	<b>24,15</b>	<b>93,04</b>	<b>681,24</b>	<b>0,28</b>	<b>138,41</b>	<b>453,76</b>	<b>2,57</b>	<b>305,04</b>	<b>431,97</b>	<b>56,01</b>	<b>5,52</b>

<b>3 день</b>														
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Винегрет	100	1,403	10,04	7,29	125,1	0,044	9,632	0	4,5	31,235	43,27	19,529	0,828
№ 219Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40	33,08	23,34	42,05	510,40	0,12	0,82	91,20	4,58	380,56	453,46	50,53	1,17
№392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,40	0,10	23,69	138,80	0,03	7,60	0,00	0,10	23,52	8,50	6,63	0,14
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			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>23,34</b>	<b>95,23</b>	<b>685,00</b>	<b>0,26</b>	<b>18,05</b>	<b>91,20</b>	<b>9,80</b>	<b>447,57</b>	<b>558,98</b>	<b>91,93</b>	<b>3,39</b>

		<b>4 день</b>													
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	8,39	24,971	28,307	15,091	0,466	
№175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,04	7,55	33,41	227,00	0,10	0,96	34,80	0,13	132,18	155,22	37,22	0,80	
№ 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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,83</b>	<b>76,28</b>	<b>533,30</b>	<b>0,19</b>	<b>20,89</b>	<b>34,80</b>	<b>9,10</b>	<b>182,45</b>	<b>238,43</b>	<b>69,26</b>	<b>2,80</b>	

		<b>5 день</b>													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65		2,7	35,464	40,632	20,695	1,324	
№ 233 Сбор. дошк 2016	Омлет с зеленым горошком	200	14,73	19,11	12,13	279,50	0,12	2,21	324,57	0,79	106,99	237,87	20,23	2,77	
№394 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Компот из свежемороженных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		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	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,01</b>	<b>24,12</b>	<b>97,39</b>	<b>675,40</b>	<b>0,21</b>	<b>9,58</b>	<b>324,57</b>	<b>4,55</b>	<b>184,93</b>	<b>334,44</b>	<b>65,39</b>	<b>5,35</b>	

		<b>6 день</b>													
ТТК	Салат "Регата"	100	5,40	3,20	14,30	117,20	0,04	17,29	29,60	2,90	33,21	49,82	15,04	0,87	
№ 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	
№ 358 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,100	20,200	84	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,87</b>	<b>23,96</b>	<b>99,19</b>	<b>713,26</b>	<b>0,16</b>	<b>20,70</b>	<b>29,60</b>	<b>8,50</b>	<b>78,20</b>	<b>389,32</b>	<b>93,90</b>	<b>6,34</b>	

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,360	0	13,400	25,760	52,766	36,047	0,664
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с пшенной крупой	170/30	9,000	5,560	20,620	187,6	0,234	6,179	8,73	2,563	50,715	112,700	38,617	2,332

№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	133	0,016	0,726	0,000	0,508	32,480	23,440	17,460	0,698
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028			0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>17,86</b>	<b>76,41</b>	<b>559,80</b>	<b>0,38</b>	<b>10,27</b>	<b>8,73</b>	<b>17,10</b>	<b>121,21</b>	<b>242,66</b>	<b>107,37</b>	<b>4,94</b>

### 2 день

№ 49 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат "Витаминный"	100	4,36	5,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
№221 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники с морковью с молоком сгущенным	160/40	26,08	23,72	59,46	554,75	0,15	1,59	92,67	4,78	319,89	379,28	53,70	1,33
№392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,4	0,1	23,690	139	0,03	7,6	0	0,1	23,520	8,5	6,626	0,140
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028			0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>23,72</b>	<b>95,45</b>	<b>693,55</b>	<b>0,31</b>	<b>40,69</b>	<b>92,67</b>	<b>21,61</b>	<b>387,62</b>	<b>484,68</b>	<b>93,99</b>	<b>3,69</b>

### 3 день

ТТК	Каша овсянная молочная с сосисками	50/200	13,43	15,92	37,90	350,00	0,20	0,96	14,80	0,71	160,22	297,48	78,82	2,61
№ 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	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	100	0,086	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,30</b>	<b>17,54</b>	<b>80,01</b>	<b>567,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,99</b>	<b>14,80</b>	<b>1,96</b>	<b>195,67</b>	<b>407,78</b>	<b>110,72</b>	<b>5,37</b>

### 4 день

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			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	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,23</b>	<b>24,15</b>	<b>90,97</b>	<b>653,61</b>	<b>0,28</b>	<b>41,52</b>	<b>432,76</b>	<b>1,83</b>	<b>198,92</b>	<b>368,08</b>	<b>52,50</b>	<b>5,50</b>

### 5 день

№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 222 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пудинг творожный с повидлом	170/30	27,95	24,03	57,33	557,40	0,16	0,67	141,78	1,05	311,37	390,92	51,31	1,86
№ 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	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028			0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,61</b>	<b>24,14</b>	<b>96,99</b>	<b>712,35</b>	<b>0,25</b>	<b>18,80</b>	<b>141,78</b>	<b>10,09</b>	<b>361,30</b>	<b>476,88</b>	<b>83,95</b>	<b>4,08</b>
	<b>6 день</b>													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 284 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Запеканка картофельная с мясом	50/200	15,69	16,50	33,65	290,34	0,43	8,24	34,48	6,24	73,19	488,19	183,02	6,60
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	115	0,012	0,9	0	0,080	14,180	4,400	5,140	0,952
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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>21,97</b>	<b>22,97</b>	<b>97,85</b>	<b>689,54</b>	<b>0,50</b>	<b>15,79</b>	<b>34,48</b>	<b>9,37</b>	<b>130,08</b>	<b>570,72</b>	<b>220,60</b>	<b>9,85</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6655</b>	<b>260,498</b>	<b>268,935</b>	<b>1095,97</b>	<b>7847,654</b>	<b>3,40684</b>	<b>340,838</b>	<b>1813,851</b>	<b>98,4439</b>	<b>2984,839</b>	<b>5034,1751</b>	<b>1144,521</b>	<b>60,9675</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>555</b>	<b>21,71</b>	<b>22,41</b>	<b>91,33</b>	<b>653,97</b>	<b>0,28</b>	<b>28,40</b>	<b>151,15</b>	<b>8,20</b>	<b>248,74</b>	<b>419,51</b>	<b>95,38</b>	<b>5,08</b>