

Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК- Пэймент"

\_\_\_\_\_ Р.Р.Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод 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	10.15	13.79	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7.45	8.90	29.32	228.35	0.16	0.86	33.32	0.52	133.70	210.28	63.74	1.55
№343 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0.34	0.17	2.85	26.60	0.02	3.17	0.00	0.13	16.07	7.05	7.78	0.82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	21.78	108.90	0.09	0.00	0.00	0.77	15.95	82.50	25.85	2.15
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>21.57</b>	<b>23.53</b>	<b>62.05</b>	<b>563.42</b>	<b>0.42</b>	<b>4.23</b>	<b>36.06</b>	<b>3.69</b>	<b>179.20</b>	<b>404.43</b>	<b>113.45</b>	<b>6.22</b>

25%

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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	9.60	8.66	19.79	209.80	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5.52	8.19	24.67	194.40	0.14	0.00	12.00	0.44	10.85	131.54	86.44	2.91
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 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>508</b>	<b>19.53</b>	<b>19.83</b>	<b>54.58</b>	<b>490.13</b>	<b>0.27</b>	<b>3.84</b>	<b>79.26</b>	<b>3.36</b>	<b>179.68</b>	<b>318.53</b>	<b>124.81</b>	<b>5.53</b>

20%

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	10.96	10.65	3.40	171.00	0.08	3.97	28.40	3.19	17.17	122.74	18.27	1.13
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4.27	3.75	29.53	169.00	0.05	0.60	20.00	0.61	23.90	150.60	24.70	0.93
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30	0.06	0.00	0.00	0.49	10.15	52.50	16.45	1.37
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>18.01</b>	<b>15.24</b>	<b>56.62</b>	<b>456.30</b>	<b>0.22</b>	<b>14.60</b>	<b>48.40</b>	<b>4.49</b>	<b>77.87</b>	<b>339.64</b>	<b>69.82</b>	<b>5.86</b>

20%

4 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11.30	4.95	1.80	97.02	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшениная вязкая	180	5.02	6.01	23.34	167.46	0.14	0.00	0.00	0.19	13.16	102.56	35.87	1.18
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С) без сахара	200	0.16	0.16	2.92	24.80	0.01	0.90	0.00	0.08	13.58	4.40	5.14	0.89
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3.30	0.60	19.80	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>21.19</b>	<b>17.73</b>	<b>56.12</b>	<b>481.08</b>	<b>0.30</b>	<b>11.28</b>	<b>5.82</b>	<b>6.19</b>	<b>115.77</b>	<b>384.78</b>	<b>133.74</b>	<b>6.19</b>

20%

5 день														
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Огурцы свежие порционно	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0	0.1	17	30	14	0.5
№ 292 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/150	14.223	14.66	25.031	224.73	0.136	53.485	10	3.111	75.824	172.183	29.348	11.373
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.640	0.48	15.840	79	0.068	0	0	0.560	11.600	60.000	18.800	1.560
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17.69</b>	<b>15.26</b>	<b>42.99</b>	<b>447.46</b>	<b>0.24</b>	<b>61.22</b>	<b>10.00</b>	<b>3.78</b>	<b>118.17</b>	<b>266.58</b>	<b>64.55</b>	<b>13.74</b>
<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2.03	2.63	0.00	34.33	0.00	0.07	21.00	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	180	31.43	27.720	14.760	436	0.115	0.468	163.800	1.044	264.204	377.316	42.444	1.428
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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>530</b>	<b>36.57</b>	<b>31.25</b>	<b>40.43</b>	<b>596.28</b>	<b>0.22</b>	<b>10.57</b>	<b>184.80</b>	<b>1.84</b>	<b>402.45</b>	<b>511.12</b>	<b>77.14</b>	<b>5.49</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3318</b>	<b>134.56</b>	<b>122.83</b>	<b>312.79</b>	<b>3034.67</b>	<b>1.67</b>	<b>105.73</b>	<b>364.34</b>	<b>23.36</b>	<b>1073.14</b>	<b>2225.08</b>	<b>583.51</b>	<b>43.03</b>

20%

25%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	9.690	13.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4.92	2.82	32.09	172.80	0.10	0.00	12.00	0.55	50.62	168.97	26.00	0.94
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2.166	2.678	0.000	21	0.044	1.300	20.000	0.000	125.180	90.000	14.000	0.075
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18.50</b>	<b>20.10</b>	<b>49.81</b>	<b>482.60</b>	<b>0.28</b>	<b>13.73</b>	<b>128.48</b>	<b>2.94</b>	<b>246.29</b>	<b>471.49</b>	<b>80.83</b>	<b>5.98</b>

20%

<b>2 день</b>														
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной,сыр, масло 30/15/5 )	50	5.97	7.98	11.95	143.90	0.06	0.11	51.50	0.53	159.90	136.50	22.35	1.29
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10.15	10.50	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7.45	8.90	29.32	228.35	0.16	0.86	33.32	0.52	133.70	210.28	63.74	1.55
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>25.01</b>	<b>27.64</b>	<b>57.51</b>	<b>613.52</b>	<b>0.39</b>	<b>3.99</b>	<b>87.56</b>	<b>3.61</b>	<b>326.63</b>	<b>485.78</b>	<b>113.97</b>	<b>5.63</b>
<b>3 день</b>														
№ 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
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	9.79	134.00	0.06	34.16	0.00	3.90	117.32	81.38	41.70	1.64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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>580</b>	<b>18.82</b>	<b>19.41</b>	<b>45.18</b>	<b>447.08</b>	<b>0.30</b>	<b>38.99</b>	<b>12.42</b>	<b>67.41</b>	<b>209.59</b>	<b>222.86</b>	<b>89.60</b>	<b>7.08</b>
<b>4 день</b>														
№288 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	90/5	27.760	8.670	0.070	184.20	0.030	0.000	38.000	0.320	36.300	130.200	18.000	18.010
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4.27	3.75	29.53	169.00	0.05	0.60	20.00	0.61	23.90	150.60	24.70	0.93
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С) без сахара	200	0.06	0.08	0.00	28.75	0.01	40.00		0.06	7.35	6.60	6.30	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3.300	0.600	19.800	99	0.085	0	0	0.700	14.500	75.000	23.500	1.950
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>35.39</b>	<b>13.10</b>	<b>49.40</b>	<b>480.95</b>	<b>0.18</b>	<b>40.60</b>	<b>58.00</b>	<b>1.69</b>	<b>82.05</b>	<b>362.40</b>	<b>72.50</b>	<b>21.16</b>
<b>5 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8.50	11.21	10.61	180.00	0.04	0.27	16.31	2.67	24.45	79.59	14.19	5.29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8.21	8.72	38.71	276.75	0.21	0.00	20.00	0.66	16.02	205.43	135.83	4.57
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с яблоком,без сахара	190/10	0.11	0.06	1.010	5	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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>585</b>	<b>18.87</b>	<b>20.69</b>	<b>70.03</b>	<b>558.35</b>	<b>0.32</b>	<b>11.30</b>	<b>36.31</b>	<b>3.90</b>	<b>76.42</b>	<b>337.42</b>	<b>173.07</b>	<b>13.54</b>

25%

20%

20%

25%

<b>6 день</b>														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты рыбные	90	11.980	8.984	13.212	160.20	0.054	0.288	4.680	4.518	39.132	147.330	34.434	1.296
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшенная вязкая	200	5.58	6.68	25.93	186.07	0.15	0.00	0.00	0.22	14.62	113.96	39.86	1.31
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3.300	0.600	19.800	99	0.085	0	0	0.700	14.500	75.000	23.500	1.950
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20.93</b>	<b>16.28</b>	<b>58.98</b>	<b>446.77</b>	<b>0.29</b>	<b>0.32</b>	<b>4.68</b>	<b>5.43</b>	<b>78.90</b>	<b>339.09</b>	<b>99.19</b>	<b>4.79</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3313</b>	<b>137.52</b>	<b>117.23</b>	<b>330.91</b>	<b>3029.27</b>	<b>1.76</b>	<b>108.93</b>	<b>327.45</b>	<b>84.98</b>	<b>1019.88</b>	<b>2219.03</b>	<b>629.15</b>	<b>58.17</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>6631</b>	<b>272.08</b>	<b>240.05</b>	<b>643.70</b>	<b>6063.93</b>	<b>3.43</b>	<b>214.66</b>	<b>691.79</b>	<b>108.34</b>	<b>2093.02</b>	<b>4444.11</b>	<b>1212.67</b>	<b>101.20</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>	<b>553</b>	<b>22.67</b>	<b>20.00</b>	<b>53.64</b>	<b>505.33</b>	<b>0.29</b>	<b>17.89</b>	<b>57.65</b>	<b>9.03</b>	<b>174.42</b>	<b>370.34</b>	<b>101.06</b>	<b>8.43</b>

20%



Согласовано  
Директор школы №3

И.В. Смирнова

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК- Пэймент"

\_\_\_\_\_ Р.Р.Рахматуллин

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

---

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11.28	15.33	9.00	221.74	0.15	0.22	3.04	2.52	14.98	116.22	17.87	1.89
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	200/5	8.27	9.49	32.57	240.06	0.18	0.96	34.80	0.57	148.42	233.48	70.82	1.72
№343 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0.34	0.17	2.85	26.60	0.02	3.17	0.00	0.13	16.07	7.05	7.78	0.82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2.72	0.50	16.34	81.68	0.07	0.00	0.00	0.58	11.96	61.88	19.39	1.61
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22.61</b>	<b>25.48</b>	<b>60.76</b>	<b>570.07</b>	<b>0.43</b>	<b>4.35</b>	<b>37.84</b>	<b>3.80</b>	<b>191.43</b>	<b>418.62</b>	<b>115.86</b>	<b>6.04</b>

<b>2 день</b>														
№ 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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	10.67	9.62	21.99	233.11	0.10	1.04	51.40	2.80	53.14	94.54	20.80	1.40
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/3	6.13	8.85	27.40	213.80	0.15	0.00	12.00	0.49	11.98	146.06	96.04	3.24
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2.72	0.50	16.34	81.68	0.07	0.00	0.00	0.58	11.96	61.88	19.39	1.61
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>22.28</b>	<b>21.65</b>	<b>65.95</b>	<b>565.02</b>	<b>0.33</b>	<b>3.94</b>	<b>84.40</b>	<b>3.92</b>	<b>190.83</b>	<b>366.88</b>	<b>144.13</b>	<b>6.62</b>

<b>3 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
ТТК №350 Ап от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	10.96	10.65	3.40	171.00	0.08	3.97	28.40	3.19	17.17	122.74	18.27	1.13
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200/5	6.81	3.82	47.21	250.60	0.08	0.96	20.00	0.95	37.52	240.06	39.52	1.48
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30	0.06	0.00	0.00	0.49	10.15	52.50	16.45	1.37
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>20.55</b>	<b>15.31</b>	<b>74.30</b>	<b>537.90</b>	<b>0.25</b>	<b>14.96</b>	<b>48.40</b>	<b>4.83</b>	<b>91.49</b>	<b>429.10</b>	<b>84.64</b>	<b>6.41</b>

<b>4 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	120	1.69	7.22	9.92	111.40	0.02	7.98	0.00	3.24	42.57	48.78	24.84	1.59
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11.30	4.95	1.80	97.02	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшениная вязкая	200	5.58	6.68	25.93	186.66	0.15	0.00	0.00	0.22	14.62	113.96	39.86	1.31
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С) без сахара	200	0.16	0.16	2.92	24.80	0.01	0.90	0.00	0.08	13.58	4.40	5.14	0.89

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	27.72	138.60	0.12	0.00	0.00	0.98	20.30	105.00	32.90	2.73
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23.35</b>	<b>19.84</b>	<b>68.29</b>	<b>558.48</b>	<b>0.35</b>	<b>12.61</b>	<b>5.82</b>	<b>7.04</b>	<b>130.14</b>	<b>434.33</b>	<b>151.27</b>	<b>7.37</b>
<b>5 день</b>														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Огурцы свежие порционно	120	0.84	0.12	2.28	14.4	0.048	5.88	0	0.12	20.4	36	16.8	0.6
№ 292 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы,капуста,морковь,лук,зеленый горошек)	50/200	15.056	16.43	33.235	255.67	0.174	70.7457	3.697	3.986	92.002	201.943	35.687	14.816
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4.620	0.84	27.720	139	0.119	0	0	0.980	20.300	105.000	32.900	2.730
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20.65</b>	<b>17.41</b>	<b>63.46</b>	<b>517.55</b>	<b>0.34</b>	<b>79.46</b>	<b>3.70</b>	<b>5.10</b>	<b>146.45</b>	<b>347.34</b>	<b>87.79</b>	<b>18.46</b>
<b>6 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2.03	2.63	0.00	34.33	0.00	0.07	21.00	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	200	34.92	30.800	16.400	484	0.128	0.520	182.000	1.16	293.560	419.240	47.160	1.587
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2.72	0.50	16.34	81.68	0.07	0.00	0.00	0.58	11.96	61.88	19.39	1.61
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>40.14</b>	<b>34.35</b>	<b>42.57</b>	<b>647.17</b>	<b>0.23</b>	<b>10.62</b>	<b>203.00</b>	<b>1.98</b>	<b>432.17</b>	<b>554.92</b>	<b>82.45</b>	<b>5.70</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3633</b>	<b>149.57</b>	<b>134.04</b>	<b>375.31</b>	<b>3396.20</b>	<b>1.93</b>	<b>125.94</b>	<b>383.16</b>	<b>26.65</b>	<b>1182.52</b>	<b>2551.18</b>	<b>666.13</b>	<b>50.60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	10.767	15.516	0.000	224	0.080	2.700	107.2	2.120	54.100	190.580	24.920	2.200
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5.90	2.95	38.50	203.40	0.12	0.00	12.00	0.65	60.60	202.58	31.20	1.13
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2.166	2.678	0.000	21	0.044	1.300	20.000	0.000	125.180	90.000	14.000	0.075



Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>21.21</b>	<b>21.90</b>	<b>60.18</b>	<b>555.44</b>	<b>0.33</b>	<b>14.00</b>	<b>139.20</b>	<b>3.39</b>	<b>264.58</b>	<b>539.16</b>	<b>93.22</b>	<b>6.77</b>
<b>2 день</b>														
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной,сыр, масло 30/15/5 )	50	5.97	7.98	11.95	143.90	0.06	0.11	51.50	0.53	159.90	136.50	22.35	1.29
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11.28	11.67	9.00	221.74	0.15	0.22	3.04	2.52	14.98	116.22	17.87	1.89
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7.45	8.90	29.32	228.35	0.16	0.86	33.32	0.52	133.70	210.28	63.74	1.55
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0.13	0.02	0.22	2.10		2.83		0.01	13.75	4.40	2.40	0.31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 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>565</b>	<b>26.80</b>	<b>28.93</b>	<b>62.37</b>	<b>655.49</b>	<b>0.42</b>	<b>4.02</b>	<b>87.86</b>	<b>4.00</b>	<b>331.03</b>	<b>512.40</b>	<b>120.46</b>	<b>6.21</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13.17	8.96	20.58	220.00	0.20	0.90	13.80	68.30	57.38	77.00	22.20	3.60
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная	200	4.08	7.36	9.79	134.00	0.06	34.16	0.00	3.90	117.32	81.38	41.70	1.64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2.723	0.495	16.335	82	0.070	0	0	0.578	11.963	61.875	19.388	1.609
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>21.45</b>	<b>22.84</b>	<b>55.00</b>	<b>528.48</b>	<b>0.35</b>	<b>41.74</b>	<b>13.80</b>	<b>75.48</b>	<b>232.78</b>	<b>263.69</b>	<b>105.38</b>	<b>8.41</b>
<b>4 день</b>														
№288 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	100	30.840	9.230	0.070	201.00	0.033	0.000	40.000	0.350	40.200	144.500	20.000	20.010
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5.08	0.14	35.35	163.20	0.06	0.72	0.00	0.67	27.24	178.92	29.64	1.10
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С) без сахара	200	0.06	0.08	0.00	28.75	0.01	40.00		0.06	7.35	6.60	6.30	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	65	4.290	0.780	25.740	128.700	0.111	0.000	0.000	0.910	18.850	97.500	30.550	2.535
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>40.27</b>	<b>10.23</b>	<b>61.16</b>	<b>521.65</b>	<b>0.21</b>	<b>40.72</b>	<b>40.00</b>	<b>1.99</b>	<b>93.64</b>	<b>427.52</b>	<b>86.49</b>	<b>23.92</b>
<b>5 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8.50	11.21	10.61	180.00	0.04	0.27	16.31	2.67	24.45	79.59	14.19	5.29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	9.80	6.11	46.37	292.50	0.25	0.00	0.00	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с яблоком,без сахара	190/10	0.11	0.06	1.010	5	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20.13</b>	<b>18.02</b>	<b>75.71</b>	<b>564.20</b>	<b>0.36</b>	<b>11.30</b>	<b>16.31</b>	<b>3.90</b>	<b>76.73</b>	<b>369.20</b>	<b>197.88</b>	<b>14.24</b>
<b>6 день</b>														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты рыбные	100	13.311	9.982	14.680	178.00	0.060	0.320	5.200	5.020	43.480	163.700	38.260	1.440
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшенная вязкая	200	5.58	6.68	25.93	186.07	0.15	0.00	0.00	0.22	14.62	113.96	39.86	1.31
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0.07	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.65	2.80	1.40	0.24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3.300	0.600	19.800	99	0.085	0	0	0.700	14.500	75.000	23.500	1.950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22.26</b>	<b>17.28</b>	<b>60.44</b>	<b>517.02</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>	<b>5.20</b>	<b>5.94</b>	<b>83.25</b>	<b>355.46</b>	<b>103.02</b>	<b>4.94</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3528</b>	<b>152.12</b>	<b>119.21</b>	<b>374.87</b>	<b>3342.28</b>	<b>1.96</b>	<b>112.13</b>	<b>302.37</b>	<b>94.70</b>	<b>1082.01</b>	<b>2467.43</b>	<b>706.45</b>	<b>64.48</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>7161</b>	<b>301.69</b>	<b>253.25</b>	<b>750.18</b>	<b>6738.48</b>	<b>3.89</b>	<b>238.06</b>	<b>685.53</b>	<b>121.35</b>	<b>2264.52</b>	<b>5018.61</b>	<b>1372.58</b>	<b>115.08</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>	<b>597</b>	<b>25.14</b>	<b>21.10</b>	<b>62.51</b>	<b>561.54</b>	<b>0.32</b>	<b>19.84</b>	<b>57.13</b>	<b>10.11</b>	<b>188.71</b>	<b>418.22</b>	<b>114.38</b>	<b>9.59</b>