

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



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

№ рецептуры	Наименование блюда	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-я неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор. рец. На прод.но 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.но 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.но 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		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
Дели +	Хлеб ржаной													
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,31</b>	<b>19,12</b>	<b>87,28</b>	<b>613,17</b>	<b>0,30</b>	<b>0,92</b>	<b>22,74</b>	<b>5,36</b>	<b>74,55</b>	<b>230,30</b>	<b>63,56</b>	<b>4,60</b>
<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012		100	0,9	0,20	8,9	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсин)													
№ 15 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Сыр порционнo	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.но 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.но 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.но 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		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
Дели +	Хлеб пшеничный													
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,19</b>	<b>20,67</b>	<b>79,62</b>	<b>594,33</b>	<b>0,31</b>	<b>63,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,53</b>	<b>199,05</b>	<b>463,40</b>	<b>186,25</b>	<b>8,71</b>
<b>3 день</b>														
№ 54 Сбор. рец. На прод.но 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.но 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.но 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.но 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		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		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
Дели +	Хлеб ржаной													
	<b>Итого:</b>	<b>563,5</b>	<b>19,33</b>	<b>18,79</b>	<b>83,04</b>	<b>596,38</b>	<b>0,20</b>	<b>6,93</b>	<b>84,92</b>	<b>8,89</b>	<b>88,73</b>	<b>289,49</b>	<b>65,07</b>	<b>4,36</b>



4 день															
№ 2 3/ Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Рыба, тушеная в томате с овощами															
№ 312 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Пюре картофельное с маслом сливочным															
№ 139 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Капуста тушеная (доп. гарнир)															
№ 342 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Компот из свежих яблок (75 С)								0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 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															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)															
№ 271 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Котлеты говяжьи															
№ 199 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		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	
Гороховое пюре с маслом сливочным															
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26	
Чай с сахаром															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб пшеничный															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хлеб ржаной															
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	

6 день															
№ 47 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели-2017		100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
Салат из квашеной капусты															
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой		50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17	
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 +		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	
Хлеб пшеничный															
Итого:		530	18,45	20,54	79,65	594,20	0,17	31,63	29,10	19,62	127,99	249,25	65,93	5,51	
ВСЕГО за 6 дней 1 недели:		3339	111,56	115,33	479,81	3441,92	1,88	148,93	223,58	46,51	775,85	1979,86	601,90	38,19	



№ рецептуры	Наименование блюда	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>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 Дели +	Проды 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. и для общ. 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. и для общ. 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. и для общ. 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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>20,17</b>	<b>20,70</b>	<b>79,66</b>	<b>605,70</b>	<b>0,35</b>	<b>13,51</b>	<b>132,68</b>	<b>3,20</b>	<b>221,96</b>	<b>434,40</b>	<b>99,62</b>	<b>6,97</b>
<b>2 день</b>														
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. и для общ. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	7,68	22,34	191,35	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	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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>510</b>	<b>16,14</b>	<b>15,18</b>	<b>66,53</b>	<b>455,30</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>2,14</b>	<b>255,49</b>	<b>350,89</b>	<b>73,44</b>	<b>4,89</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор рец. На прод. и для общ. 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. и для общ. 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. и для общ. 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. и для общ. 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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>	<b>0,41</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>64,06</b>	<b>136,30</b>	<b>244,82</b>	<b>78,20</b>	<b>6,67</b>



4 день												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)											
№ 276 Сбор. рец. На прод. ию для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дели 2017	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 276 Сбор. рец. На прод. ию для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дели 2017	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:	573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	88,31	155,32	45,72	2,70
5 день												
№ 12 Сбор. рец. На прод. ию для питания детей в дошкол. образоват. учреждениях Дели + 2016	60	1,23	2,11	4,92	59,58	0,06	5,58	0,00	11,20	34,67	11,72	0,39
№ 265 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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 +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:	500	20,21	20,73	79,58	607,12	0,19	8,41	0,00	51,83	324,49	77,74	5,29
6 день												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	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. учрежд. Дели 2017	175/25	18,200	20,100	49,980	482,63	0,125	0,705	159,250	336,535	424,085	49,765	1,485
№ 376 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:	520	20,19	20,68	79,62	616,63	0,18	10,74	159,25	367,49	450,89	62,97	4,17
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3283	111,96	113,16	456,02	3339,12	1,58	166,01	436,47	1121,37	1960,81	437,68	30,68
ВСЕГО за 12 дней:	6621,5	223,51	228,49	935,82	6781,04	3,46	314,94	660,05	1837,22	3940,67	1039,58	68,87
В среднем на 1 учащегося в день:	552	18,63	19,04	77,99	565,09	0,29	26,24	55,00	158,10	328,39	86,63	5,74



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



## Примерное циклическое десятидневное меню

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



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**  
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,36</b>	<b>21,89</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,94</b>	<b>23,04</b>	<b>4,83</b>	<b>78,24</b>	<b>257,76</b>	<b>66,32</b>	<b>5,32</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>180,97</b>	<b>541,27</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 день</b>														
№ 293 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
№ 366/2016 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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	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>558,5</b>	<b>22,46</b>	<b>22,23</b>	<b>99,20</b>	<b>650,78</b>	<b>0,24</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>2,93</b>	<b>78,03</b>	<b>317,59</b>	<b>69,04</b>	<b>4,46</b>



4 день															
№ 729 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Рыба, тушеная 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. учрежд. 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. учрежд. Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	0,61	1,63	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42	
№ 342 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. 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	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:	593	17,79	17,62	75,91	551,44	0,33	34,96	17,82	4,60	143,32	364,75	119,00	5,16	

5 день															
№ 271 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. 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. учрежд. 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. учрежд. 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	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:	570	22,25	21,96	95,71	657,15	0,76	0,74	27,20	4,26	155,82	475,03	126,24	10,04	

6 день															
№ 47 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
ТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	19,150	51,298	479	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. учрежд. 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого:	590	22,50	22,49	95,93	701,10	0,21	34,24	29,10	20,87	139,63	292,22	78,39	6,70	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3414,5	131,28	128,16	561,25	3935,56	2,24	77,77	195,06	41,43	776,00	2248,61	679,13	42,57	



№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мд, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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 образц. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	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 образц. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	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	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>573</b>	<b>22,28</b>	<b>23,70</b>	<b>91,20</b>	<b>649,55</b>	<b>0,26</b>	<b>3,73</b>	<b>119,20</b>	<b>4,35</b>	<b>91,60</b>	<b>324,44</b>	<b>78,38</b>	<b>6,07</b>
<b>2 день</b>														
№ 10 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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 образц. учрежд.-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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,47</b>	<b>23,85</b>	<b>92,85</b>	<b>654,17</b>	<b>0,23</b>	<b>79,80</b>	<b>39,00</b>	<b>3,49</b>	<b>121,94</b>	<b>315,89</b>	<b>84,29</b>	<b>5,22</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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 образц. учрежд.-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 образц. учрежд.-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 образц. учрежд.-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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,51</b>	<b>559,32</b>	<b>0,42</b>	<b>27,01</b>	<b>19,36</b>	<b>57,19</b>	<b>139,92</b>	<b>258,04</b>	<b>85,47</b>	<b>6,66</b>



4 день															
№ 279, 331 Сбор. рец. На прод. ио для питания детей и дошко. образуют учрежд. Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе														
№ 203 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75 С)														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный														
	Хлеб ржаной														
	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. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	Плов из говядины с рисом														
№ 12 Сбор. рец. На прод. ио для питания детей в дошко. образ. организациях Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)														
№ 376 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром с яблоком														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной														
	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	
6 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)														
№ 234, 330 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Запеканка творожная с молоком стученным														
№ 376 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный														
	Итого:	550	22,47	21,92	94,38	687,13	0,21	10,74	159,25	1,77	373,49	470,39	67,17	4,50	
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:														
	ВСЕГО за 12 дней:														
	В среднем на 1 учащегося в день:														
	Итого:	575	21,50	21,52	90,25	645,24	0,32	17,54	47,79	9,83	135,70	350,15	95,18	6,31	



1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Выходг	Наименование блюда	Выходг	Наименование блюда	Выходг	Наименование блюда	Выходг	Наименование блюда	Выходг	Наименование блюда	Выходг
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
		Плоды и ягоды свежие (апельсин)	нет	Салат из свежих овощей (апельсин)	нет	Капуста тушеная (доп гарнир)	75	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		
		Сыр порционно	10		60						
Котлеты "Дошашине" из говядины	100/100	Гуляш из отварной говядины	50/50	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	Котлеты говяжьи/Котлеты говяжьи в томатном соусе (для ст.кл)	90	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150
Макаронные изделия (рождество) вареные с маслом сливочным	150/5	Кана гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	Чай с сахаром	180/5
Компот из сухофруктов (75с)	200	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	Чай с мармеладом	185/13/5	Компот из свежих яблок (75с)(сахара 10г)	200	Чай с сахаром	190/10	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5
Печенье	40	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Итого:	505	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
с заменой на сосиски	515	с заменой на сосиски	515	с заменой на сосиски	515	с заменой на сосиски	515	с заменой на сосиски	515	с заменой на сосиски	515
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670	Жирыг	21,960	Жирыг	18,790	Жирыг	17,620	Жирыг	16,590
Углеводыг	87,280	Углеводыг	98,020	Углеводыг	96,480	Углеводыг	83,040	Углеводыг	75,910	Углеводыг	65,900
ЭЦкал	613,170	ЭЦкал	594,330	ЭЦкал	700,090	ЭЦкал	596,380	ЭЦкал	650,780	ЭЦкал	478,340
Итого:	515	Итого:	585	Итого:	553	Итого:	563,5	Итого:	570	Итого:	585
Белкиг	18,310	Белкиг	20,190	Белкиг	22,920	Белкиг	16,170	Белкиг	17,790	Белкиг	19,110
Жирыг	19,120	Жирыг	20,670								



Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57
		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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,31</b>	<b>19,12</b>	<b>87,28</b>	<b>613,17</b>
							25%
		Сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,36	201,12
		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
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Печенье	40	3,06	3,76	17,24	91,80
		Хлеб пшеничный	20	1,315	0,240	7,92	40
		<b>Итого с заменой на сосиски:</b>	<b>515</b>	<b>20,18</b>	<b>18,84</b>	<b>79,56</b>	<b>581,75</b>
							25%
		Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74
		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
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,36</b>	<b>21,89</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сосиски отварные	100	10,80	13,84	0,36	201,12
		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
		<b>Итого с заменой на сосиски:</b>	<b>583</b>	<b>23,18</b>	<b>22,90</b>	<b>91,46</b>	<b>706,99</b>
							25%
		по меню					
		замена					