



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ

_____ Г.А. Новичкова

Цикличное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №5"
муниципального образования "Лениногорский муниципальный район" Республики Татарстан
с 09.01.2024 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.70	4.30	31.99	189.30	0.06	0.00	20.00	0.82	12.39	38.67	8.62	0.86
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1.19	2.08	2.50	33.44	0.04	4.40	0.00	0.96	8.58	23.98	8.32	0.27
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.18	23.44	17.46	0.67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
Итого:		515	19.73	19.75	82.19	572.94	0.26	6.06	66.26	5.23	109.68	216.17	67.22	4.23

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 175,219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12.92	14.39	31.09	292.26	0.11	0.85	51.58	1.52	178.25	229.27	39.46	0.94
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:		540	16.03	15.29	66.74	458.46	0.20	10.88	51.58	2.28	216.80	303.07	68.66	4.96

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.00	34.33	0.00	0.07	21.00	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.39	14.79	10.30	221.00	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.77	2.29	39.72	214.00	0.21	0.00	0.00	0.40	23.99	207.35	140.52	4.71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	19.80	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого:		510	20.20	20.36	79.97	609.65	0.33	3.02	21.00	3.76	173.55	500.46	193.71	10.12

25%

4 день															
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4.11	3.55	30.79	202.80	0.19	24.21	12.00	0.27	50.02	116.36	37.00	1.35	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.98	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.48	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого:	553	18.76	20.66	82.24	607.58	0.36	30.17	58.26	5.07	144.37	287.73	87.34	5.28	
25%															
5 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11	
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8.79	11.20	31.40	295.65	0.15	0.32	37.70	1.28	26.34	137.15	34.66	1.26	
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого:	525	20.18	18.83	81.33	612.90	0.31	11.72	89.20	2.24	331.82	389.40	83.51	5.15	
25%															
6 день															
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	0.00	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13.17	10.70	15.79	193.30	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26	
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3.63	6.50	37.58	223.35	0.03	0.00	12.00	0.29	6.03	78.81	25.46	0.53	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого:	533	19.91	20.58	80.47	568.79	0.18	14.85	58.26	12.48	107.15	233.23	70.04	3.69	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3176	114.83	115.47	472.94	3430.32	1.64	76.70	344.56	31.05	1083.38	1930.05	570.47	33.43	
25%															

2-ая неделя

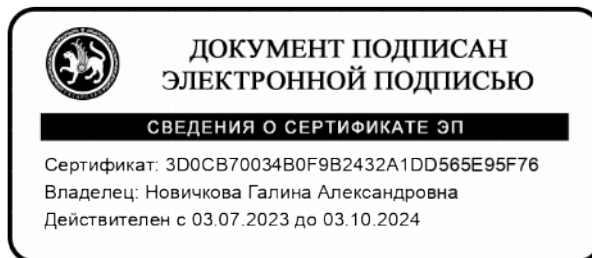
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10.20	12.93	13.79	198.00	0.09	0.94	46.26	2.52	47.83	85.09	18.72	1.26
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	180/3	4.09	5.08	37.26	216.90	0.17	1.05	28.20	0.13	122.85	164.13	42.84	1.10
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	528	18.40	18.66	87.65	587.25	0.34	52.02	74.46	3.53	198.33	314.12	81.41	4.22
25%														
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15.95	19.55	39.75	408.42	0.04	0.27	0.00	4.23	29.33	176.23	40.58	2.64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	545	19.64	20.41	79.78	593.77	0.13	10.30	0.00	4.98	67.08	236.28	63.88	6.16
25%														
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.05	6.09	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150/3	3.09	6.98	20.48	157.05	0.14	18.16	12.00	0.21	37.70	87.50	27.75	1.02
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1.03	1.62	4.71	37.55	0.01	8.58	0.00	0.87	27.73	20.07	10.33	0.40
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0.16	0.16	17.90	74.60	0.01	0.90	0.00	0.08	13.88	4.40	5.14	0.92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
	Итого:	538	15.99	15.13	64.11	456.45	0.25	31.37	17.82	4.06	125.37	296.91	96.65	3.58
20%														

4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.62	0.46	21.68	92.80	26.56	1.04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6.64	7.60	31.78	221.94	0.07	0.00	12.00	1.19	6.55	45.50	25.34	1.33
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4.08	3.54	7.60	78.60	0.06	1.59	24.40	0.00	151.92	124.56	21.34	0.45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	513	16.17	16.57	63.98	489.05	0.22	1.86	66.02	1.98	186.15	282.37	77.44	3.15
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	59.15	148.63	39.69	2.23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.18	23.44	17.46	0.67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	530	15.82	16.41	65.93	481.80	0.20	29.49	39.00	5.71	113.33	202.57	70.35	5.42
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с	60	0.96	2.11	4.33	40.50	0.03	3.70	0.00	1.04	17.99	28.61	15.62	0.56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12.90	12.15	13.15	214.20	0.12	0.41	6.21	32.29	30.51	109.69	23.76	2.83
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3.79	4.47	39.76	233.80	0.21	0.00	0.00	0.40	24.89	208.07	140.52	4.78
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	533	20.05	18.99	82.15	600.32	0.39	6.13	6.21	34.07	92.64	369.83	186.26	8.83
	Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106.063	106.167	443.603	3208.637	1.53236	131.173	203.51	54.3312	782.8874	1702.068	575.99	31.3631
	ВСЕГО за 12 дней:	6363	220.89	221.64	916.54	6638.96	3.17	207.88	548.07	85.38	1866.26	3632.12	1146.46	64.80
	В среднем на 1 учащегося в день:	530	18.41	18.47	76.38	553.25	0.26	17.32	45.67	7.12	155.52	302.68	95.54	5.40

20%

20%

25%



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ

_____ Г.А. Новичкова

Циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №5" муниципального образования "Лениногорский муниципальный район" Республики Татарстан в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)
с 09.01.2024 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15.90	17.23	45.78	387.30	0.15	0.94	66.26	3.34	60.22	123.75	27.34	2.12
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1.19	2.08	2.50	33.44	0.04	4.40	0.00	0.96	8.58	23.98	8.32	0.27
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.18	23.44	17.46	0.67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30	0.06	0.00	0.00	0.49	10.15	52.50	16.45	1.37
Итого:		550	22.34	22.05	98.93	653.34	0.30	6.06	66.26	5.63	117.13	243.17	73.77	4.76

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5.42	5.89	30.05	194.40	0.09	0.86	25.32	0.10	118.60	139.25	33.50	0.72
№ 219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сырники из творога	50	8.73	10.70	8.24	157.00	0.03	0.13	45.50	0.29	73.51	104.81	11.79	0.41
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого:		573	17.26	17.49	73.94	517.60	0.22	11.02	70.82	1.15	230.66	317.86	74.49	5.15

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.00	34.33	0.00	0.07	21.00	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.39	14.79	10.30	221.00	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.55	4.93	47.71	276.60	0.25	0.00	12.00	0.51	29.51	249.72	168.62	5.66
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого:		553	21.84	23.03	93.84	699.45	0.37	3.02	33.00	3.95	180.17	540.83	219.91	10.90

25%

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
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14.31	16.48	44.58	400.80	0.28	25.15	58.26	2.79	97.85	201.45	55.72	2.61
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.98	44.70	0.00	1.03	0.00	0.02	12.55	3.90	2.30	0.48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	603	21.50	23.15	98.72	668.20	0.38	32.83	58.26	6.26	160.56	310.48	97.02	5.92
25%														
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19.54	21.05	40.80	374.45	0.20	0.41	43.01	1.65	33.88	177.84	45.06	1.64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	550	23.51	21.99	92.17	674.25	0.30	10.44	43.01	2.49	73.53	249.64	72.36	5.50
25%														
6 день														
№ 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16.80	17.20	53.36	416.65	0.12	0.94	58.26	2.81	53.86	163.90	44.18	1.79
ТТК	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0.85	2.50	4.23	42.85	0.01	9.91	0.00	7.70	26.12	16.98	8.01	0.33
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого:	563	22.68	22.95	98.34	650.52	0.23	12.87	58.26	11.41	110.83	264.33	77.34	4.34
	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	129.14	130.66	555.94	3863.36	1.80	76.25	329.61	30.89	872.88	1926.31	614.89	36.56

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы	100	11.33	14.36	15.32	220.00	0.10	1.04	51.40	2.80	53.14	94.54	20.80	1.40
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7.43	4.46	36.91	219.00	0.19	1.17	18.00	0.11	135.70	181.37	47.60	1.21
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0.24	0.09	12.43	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	550	22.50	23.89	96.22	646.60	0.37	52.24	69.40	3.74	215.49	337.56	87.55	4.42
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18.97	23.12	51.79	509.80	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.01	40.00	0.00	0.03	0.00	0.00	10.95	2.80	1.40	0.27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	550	22.94	24.06	93.32	703.20	0.18	12.34	0.00	6.09	61.69	357.50	91.05	7.99
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.75	4.95	3.80	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	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	50	1.03	1.62	4.71	37.55	0.01	8.58	0.00	0.87	27.73	20.07	10.33	0.40
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0.16	0.16	17.90	74.60	0.01	0.90	0.00	0.08	13.88	4.40	5.14	0.92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	590	18.88	18.04	77.58	549.30	0.33	35.00	5.82	4.43	139.75	355.07	115.60	4.89

25%

25%

20%

4 день														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3.17	5.19	9.85	118.01	0.07	0.28	29.62	0.46	21.68	92.80	26.56	1.04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.84	42.50	208	0.08	0	0	1.04	14.60	49.6	11.4	1.12
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4.08	3.54	7.60	78.60	0.06	1.59	24.40	0.00	151.92	124.56	21.34	0.45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	550	18.31	18.83	74.07	558.01	0.27	1.86	54.02	2.14	200.90	324.96	76.20	4.00
20%														
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12.48	15.68	19.34	271.50	0.12	18.77	39.00	4.67	59.15	148.63	39.69	2.23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.18	23.44	17.46	0.67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	560	17.80	17.57	77.81	541.20	0.25	29.49	39.00	6.13	122.03	247.57	84.45	6.59
20%														
6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с	100	1.60	2.71	12.42	77.50	0.04	6.16	0.00	1.74	29.98	47.68	26.03	0.94
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16.12	21.02	44.63	406.76	0.26	1.49	71.98	1.73	41.59	320.78	154.60	6.23
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.11	0.02	10.15	41.32	0.00	2.03	0.00	0.01	13.25	3.96	2.16	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	558	21.79	24.11	90.96	662.48	0.36	9.68	71.98	3.89	93.52	417.42	196.90	8.67
	Итого за 6 дней 2 недели:	3358	122.218	126.499	509.953	3660.79	1.75477	140.619	240.2192	26.4137	833.3746	2040.0796	651.7372	36.5555
	ВСЕГО за 12 дней:	6750	251.361	257.157	1065.9	7524.148	3.556	216.866	569.8292	57.3034	1706.252	3966.3899	1266.624	73.1198
	В среднем на 1 учащегося в день:	563	20.95	21.43	88.82	627.01	0.30	18.07	47.49	4.78	142.19	330.53	105.55	6.09
20-25%														