

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

_____ Г.А. Новичкова



Разработано
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

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
со 02.03.2026 года

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ С 1 по 4 КЛАССЫ

сезон (зимне-весенний)

№ 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	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	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 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:		520	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	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	213,55	500,46	193,71	10,12

3 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№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	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:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

	4 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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

	5 день													
ТТК	Салат из квашенной 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
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	13,61	111,31	260,87	68,16	7,33

	6 день													
ТТК	Салат из кукурузы к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 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	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:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
	Итого за 6 дней 1 недели:	3186	107,483	107,289	455,314	3256,313	1,48173	173,738	222,2	42,3243	1128,572	2059,788	572,4102	35,1114
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	531	17,91	17,88	75,89	542,72	0,25	28,96	37,03	7,05	188,10	343,30	95,40	5,85

2-ая неделя

1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 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:		500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 день														
ТТК	Салат из свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
№ 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	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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 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:		543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
3 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
№ 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	89,33	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	127,08	236,28	63,88	6,16

	4 день													
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	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	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
	Итого:	513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21
	5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
№ 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	89,15	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 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:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21
	6 день													
№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88
	Итого за 6 дней 2 недели:	3234	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86
	ВСЕГО за 12 дней:	6420	214,742	216,076	894,011	6427,11	2,89728	404,353	481,7192	75,5708	2333,546	3950,0467	1152,501	64,259
	В среднем на 1 учащегося в день:	535	17,90	18,01	74,50	535,59	0,24	33,70	40,14	6,30	194,46	329,17	96,04	5,35

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

_____ Г.А. Новичкова



Разработано
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

Циклическое двенадцатидневное меню

для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №5" муниципального образования "Ленингорский муниципальный район" Республики Татарстан

в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы) со 02.03.2026 года

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ 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 с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	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	1,52	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:		558	21,78	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47
25%														
2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционнно	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	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 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:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90
25%														
3 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№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	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	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24
20%														

	4 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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02
	5 день													
ТТК	Салат из сквашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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	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:	570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99
	6 день													
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым,с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63
ТТК	Кукуруза к/с (доп.гарнир)	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№ 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	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:	558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72
	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,08	125,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	47,81	1067,99	2255,55	651,49	39,33
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	7,97	178,00	375,92	108,58	6,55

25%

25%

20%

20-25%

№ 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
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 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	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:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 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	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№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	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:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
3 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:		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

20%

25%

	4 день													
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с (доп гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 376 Сбор.ре. 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:	553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21
	5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143,241 Сбор.ре. 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	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.ре. 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	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69
	6 день													
ТТК	Свекла отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор.ре. 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	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,52
	В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,36	242,61	1010,04	7289,76	3,24	419,86	411,60	76,79	1888,86	4260,05	1281,10	73,85
	В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,22	84,17	607,48	0,27	34,99	34,30	6,40	157,40	355,00	106,76	6,15

20%

20%

20%

20-25%

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Мл.кл 77,76 рублей / Ст.кл 77,76 руб.

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	
Икра кабачковая	60	50	Сыр порционно	10	10	Свекла отварная дольками/ Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	60	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из квашенной капусты	60	100	Салат из кукурузы к/с/ Салат из кукурузы к/с (доп.гарнир)	60	60
Котлета из мяса птицы	75	75	Гуляш из говядины	50/50	50/50	Птица запеченная	100	100	Сырник из творога мл.кл	60	60	Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	50/150	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	75	75
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	180/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	180/3	Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	200/3				Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	180/3
Напиток из шиповника (75С) (сахара 20г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Кофейный напиток (сахара 10г)	200	200	Напиток из свежих фруктов (75С) (сахар 20г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	30	нет	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	45	30	Хлеб пшеничный	35	нет
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	нет	40
Итого:	520	558	Итого:	510	550	Итого:	583	553	Итого:	545	603	Итого:	505	570	Итого:	523	558
Белки,г	14,750	21,780		20,200	21,820		20,160	18,490		16,100	22,500		20,110	22,300		16,170	17,200
Жиры,г	16,410	22,080		20,360	21,860		19,550	19,290		15,290	21,890		20,520	22,880		15,160	17,550
Углеводы,г	70,290	89,940		79,970	93,790		87,630	76,960		67,080	91,150		80,440	92,280		69,900	74,340
ЭЦ,ккал	487,830	699,940		609,650	679,650		613,750	570,300		491,550	646,700		595,870	674,100		457,660	517,810
2-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
			Салат из свеклы с сыром	60	нет	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из зеленого горошка к/с/Зеленый горошек (доп.гарнир)	60	40	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	180	100	Салат из отварной свеклы с яблоками/Свекла отварная дольками с маслом растительным (3)	60	100
Сырник из творога	60	60	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	50/50	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Котлета из мяса птицы	75	75	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/150	Котлеты "Аппетитные"	75	75
Каша пшенная молочная с маслом сливочным мл.кл. /Каша пшенная молочная ст.кл.	180/5	220/3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	180/5				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	150/3	180/3				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	150/3
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Какао с молоком (сахар 10г) /Чай "Витаминный" с шиповником ст.кл.	200	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	25	25	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	45	нет
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	25
Итого:	500	553	Итого:	543	555	Итого:	545	600	Итого:	513	553	Итого:	600	560	Итого:	533	553
Белки,г	20,140	23,060		16,110	17,840		19,640	22,940		16,000	18,460		16,080	18,300		19,300	18,680
Жиры,г	18,780	22,020		16,540	16,350		20,410	24,060		16,460	17,550		16,370	17,770		20,220	19,310
Углеводы,г	79,590	90,990		63,830	76,890		79,780	93,320		68,140	79,920		63,870	76,110		83,500	74,340
ЭЦ,ккал	558,750	646,500		467,870	527,000		593,770	703,200		474,260	536,100		481,300	537,200		594,850	551,260

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Икра кабачковая	по меню	60	0,64	3,31	6,33	50,28	20%
		Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	
		Напиток из шиповника (75С)		200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		520	14,75	16,41	70,29	487,83	
		Икра кабачковая	замена	60	0,64	3,31	6,33	50,28	25%
		Сосиски отварные		90	10,08	13,5	0,9	187	
		Макароны отварные смаслом сливочным		150/3	5,07	2,85	31,96	176,10	
		Напиток из шиповника (75С)		200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	
		Итого:		543	19,51	20,26	79,63	595,58	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	по меню	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	20%
		Икра кабачковая (доп гарнир)		50	0,54	2,76	4,19	41,90	
		Напиток из шиповника (75С)		200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		558	21,76	21,89	91,21	704,54	
									25%
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными,с маслом сливочным		90/180/3	18,64	19,28	40,76	394,36	
		Икра кабачковая (доп гарнир)		50	0,54	2,76	4,19	41,90	
		Напиток из шиповника (75С)		200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	69,30	
		Итого:		578	23,62	22,90	90,98	646,36	

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сыр порционно	по меню	15	3,95	3,99	0,00	51,50	25%
		Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		60/40	7,08	11,94	8,36	123,99	
		Макаронные изделия отварные		180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	
		Напиток из свежих фруктов (75С)		200	0,34	0,17	21,46	103,50	
		Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,75	
		Итого:		545	19,89	20,08	83,92	560,84	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,4	0,4	9,8	47	25%
		Сыр порционно		15	3,95	3,99	0,00	51,50	
		Пельмени отварные с маслом сливочным		150/5	9,79	14,20	31,40	295,65	
		Напиток из свежих фруктов (75С)		200	0,34	0,17	21,46	103,50	
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		525	18,36	19,32	86,84	615,80	
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сыр порционно	по меню	10	2,63	2,66	0,00	34,33	20%
		Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	
		Макаронные изделия отварные		200	7,36	6,02	35,26	224,60	
		Напиток из свежих фруктов (75С)		200	0,34	0,17	21,46	103,50	
		Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20	
		Итого:		550	17,41	19,27	80,42	565,63	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25%
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	
		Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		550	23,51	21,99	92,13	661,85	