

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*директор*

*А. А. Анисахарова А.В.*



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

*Э.Р. Харламова*



## **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 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>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

<b>2 день</b>														
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
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>

20%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционный	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

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	
ГПК	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	
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

25%



2-ая неделя

1 День		90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09 *	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	19,72	1,26
ТТК	Котлета из мяса птицы	180/3	4,09	5,08	37,26	216,80	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 182 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	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	Хлеб пшеничный	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
Делм +	Хлеб ржаной	Итого:	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		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 181, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	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
Делм +	Плов из говядины с рисовой крупой	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
№ 265 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Чай с сахаром	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Хлеб пшеничный	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	5,16

25%

3 День		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
№ 229 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Пюре картофельное	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
№ 321 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	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
№ 342 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Делм. 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	Итого:	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%



<b>4 день</b>														
	Тертые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
ТТК	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. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным														
№ 382 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Какао с молоком														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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														
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>	
<b>5 День</b>														
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 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	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№ 143, 241 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Овощи тушеные с мясом														
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Компот из сухофруктов (75С)														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>	
<b>6 День</b>														
	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком													
ТТК	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	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	
Котлеты "Аппетитные"														
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным														
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	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	
Чай с сахаром, с лимоном														
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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дели +	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187</b>	<b>106,063</b>	<b>106,167</b>	<b>443,603</b>	<b>3,208,637</b>	<b>1,532,336</b>	<b>131,173</b>	<b>203,51</b>	<b>54,3312</b>	<b>782,8874</b>	<b>1702,068</b>	<b>575,89</b>	<b>31,3631</b>
ВСЕГО за 12 дней:														
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6,638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>85,38</b>	<b>186,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>	
В среднем на 1 учащегося в день:														
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>	

20%

20%

25%



Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,65</b>	<b>587,25</b>	
	Сосиски отварные	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		Чай "Витаминный" с шиповником	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Хлеб пшеничный	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>11,88</b>	<b>59,40</b>	
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>19,00</b>	<b>19,23</b>	<b>79,77</b>	<b>558,55</b>		

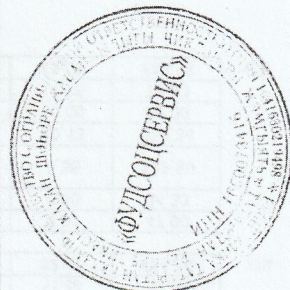
25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,43	4,46	36,91	219,00
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,89</b>	<b>96,22</b>	<b>646,60</b>	
	Сосиски отварные	Каша пшеничная молочная	100	12,00	15,00	0,90	187,00
		Чай "Витаминный" с шиповником	200	7,47	8,09	36,98	252,00
		Хлеб пшеничный	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47,00
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>11,88</b>	<b>59,40</b>	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,21</b>	<b>23,70</b>	<b>94,29</b>	<b>646,60</b>		

25%

25%





Замена блюда

День	Прием пищи	Замеяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	
		замена	Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
			Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
			Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,89	1,56	1,88	25,08
			Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>20,04</b>	<b>19,81</b>	<b>79,58</b>	<b>593,58</b>		
	25%							
	День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30
Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)			40	1,19	2,08	2,50	33,44	
Компот из сухофруктов (75С)			200	0,66	0,09	22,03	92,80	
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржаной			35	2,31	0,42	13,86	69,30	
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>22,34</b>	<b>22,05</b>	<b>98,93</b>	<b>653,34</b>	
замена			Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/5	16,50	17,80	32,89	376,30
			Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
			Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>22,05</b>	<b>91,00</b>	<b>662,14</b>		
25%								
День 5 (1 неделя)		Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Сыр порционно		15	3,95	3,99	0,00	51,50	
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	
	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)		200	3,17	2,68	15,95	100,60	
	Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
	<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	
	замена		Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
			Тестели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45	
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,15</b>	<b>20,70</b>	<b>79,85</b>	<b>559,12</b>		
25%								
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12лет и старше)	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		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	1,520	0,160	9,840	47	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>21,99</b>	<b>92,17</b>	<b>674,25</b>	
		замена	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33
			Тестели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
			Макаронные изделия отварные	180	5,72	3,38	40,13	233,34
	Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,79</b>	<b>18,61</b>	<b>83,05</b>	<b>549,16</b>		
	25%							

