

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

_____ Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся лицей - интерната Альметьевского муниципального района Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТЕ С 5 по 11 КЛАССЫ

№ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Завтрак														
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,80	12,51	37,47	290,95	0,11	1,07	61,32	0,20	149,26	175,38	41,65	0,91
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	40/10/20	8,30	17,24	16,45	253,67	0,04	0,16	107,15	0,62	225,32	155,10	16,45	0,56
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	1,01	7,00	41,70	0,10	0,00	4,00	0,10	18,82	42,47	12,34	0,94
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	22,98	21,88	91,05	704,22	0,30	1,23	172,47	1,69	401,95	402,20	76,29	2,94
Обед														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 95 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник "Домашний" на мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/7	4,85	8,18	12,98	154,65	0,11	13,41	13,40	2,50	51,80	88,13	30,94	1,30
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07		20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73		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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	953	31,52	37,67	138,96	963,58	0,55	18,51	33,40	5,98	184,73	483,33	148,78	9,67
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№456 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Корж молочный	50	4,76	5,62	31,79	190,67	0,05	0,03	5,33	0,00	12,80	32,33	11,87	0,57
	Итого:	250	5,76	5,62	51,99	275,47	0,08	4,03	5,33	0,20	26,80	46,33	19,87	3,37
Ужин														
№12 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65	0,05	4,65	0,00	1,41	9,33	28,89	9,77	0,33
№291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плов из куриных грудок	50/200	10,80	14,65	21,23	260,71	0,25	10,78	16,13	0,45	34,18	252,50	88,45	2,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	600	17,97	18,71	77,93	543,94	0,43	15,46	16,13	3,11	81,68	406,32	139,27	6,71
Поздний ужин														
№ 385 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 10 стр 202 , 2012 Дели +	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0	0	0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	Итого:	200	7,36	4,74	22,88	164,10	0,10	2,34	36,00	0,32	220,80	180,20	28,80	0,50
	Всего:	2553	85,59	88,61	382,80	2651,30	1,46	41,57	263,32	11,30	915,96	1518,37	413,00	23,19

2 день														
Завтрак														
№223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	14,61	19,06	30,10	270,00	0,06	0,47	65,00	0,41	195,59	215,16	26,56	0,64
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,0	96,0	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,41	1,26	14,79	75,35	0,04	1,24	9,3		117,77	86,33	14,33	0,38
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550	22,77	22,27	91,59	647,70	0,19	11,71	74,3	1,66	330,86	361,99	89,39	2,22
Обед														
№48 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат "Витаминный"	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90		16,00	31,96	33,86	16,64	0,57
№ 82, Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной	250/7	1,31	20,64	11,01	119,08	0,00	1,19	0,00	0,20	1224,00	931,64	65,77	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из отварной 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
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Каша перловая с овощами	180	5,23	0,27	36,54	169,20	0,05	0,68	0,00	0,68	27,63	184,32	29,61	1,13
ТТК	Компот из яблук и изюма	200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	937	29,21	40,31	184,59	1015,95	0,37	36,14	0,00	21,52	1364,38	1512,97	203,83	11,27
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Лепешка	50	7,64	0,99	8,42	121,00	0,08	0,13	3,00	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	350	9,04	1,39	38,42	252,80	0,13	14,13	3,00	1,12	60,20	76,70	35,30	5,73
Ужин														
ТТК	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	9,24	12,16	10,31	214,48	0,06	0,60	20,13	0,86	56,23	172,83	15,00	
№147 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Картофель запеченный дольками	200	5,52	19,02	31,19	258,89	0,28	29,00	0,00	9,10	30,90	144,58	53,72	2,00
№388 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	10,76	48,20	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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	605	17,70	19,05	78,85	567,94	0,49	129,60	20,13	11,97	135,69	442,97	111,81	6,43
Поздний ужин														
№386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Ряженка 2,5%	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,026	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
	Итого:	200	6,88	6,38	8,70	100,40	0,06	0,54	36,00	0,74	228,40	182,40	31,20	0,46
	Всего:	2642	85,60	89,39	402,15	2584,79	1,24	192,12	133,43	37,01	2119,53	2577,03	471,54	26,11

3 день														
Завтрак														
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230/5	9,3	14,68	42,11	339,07	0,2	1,07	61,32	0,69	167,43	262,95	79,25	1,94
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	40/10/20	8,30	17,24	16,45	253,67	0,04	0,16	107,15	0,62	225,32	155,10	16,45	0,56
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550	21,68	22,23	99,84	711,34	0,35	2,82	192,87	2,16	554,47	575,11	123,54	3,58
Обед														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы	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
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная 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
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	940	28,74	33,82	139,62	923,16	0,51	16,62	64,92	8,41	170,25	502,30	143,62	9,82
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№ 429 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка "Веснушка"	50	3,90	6,06	23,90	139,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	39,20	15,20	0,73
	Итого:	250	4,90	6,06	44,10	223,80	0,09	4,00	3,00	0,20	25,30	53,20	23,20	3,53
Ужин														
№279 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели из говядины	120	16,76	24,88	16,12	355,67	0,09	4,29	0,00	5,84	15,28	169,87	48,27	2,66
№139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и 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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	620	28,10	19,27	83,80	744,14	0,28	39,64	0,00	10,57	165,95	376,17	131,53	8,56
Поздний ужин														
№ 386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье (крекер)	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,03	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
	Итого:	200	6,70	6,38	8,34	98,60	0,10	1,26	36,00	0,74	221,20	178,80	31,20	0,46
	Итого:	2560	90,12	87,76	375,70	2701,04	1,33	64,33	296,79	22,08	1137,18	1685,58	453,08	25,94

4 день														
Завтрак														
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Омлет натуральный	200	18,59	23,10	44,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	550	22,81	24,97	90,02	604,21	0,22	10,37	432,76	2,05	173,90	347,33	38,42	6,58
Обед														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 99 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп из овощей с фасолью, со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	141,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80
№245 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	10,44	15,65	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98
№205 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Спагетти отварные с маслом сливочным	195/5	6,90	7,98	34,03	251,20	0,10	3,62	0,00	4,19	25,89	67,84	23,12	1,38
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	960	27,76	34,48	124,40	886,36	0,37	32,40	26,90	16,76	169,50	402,97	124,46	9,37
2-ой завтрак														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни	Эч-почмак	75	8,40	4,76	28,43	201,00	0,08	0,07	19,00	1,21	16,50	76,90	22,00	1,05
	Итого:	275	9,40	4,76	48,63	285,80	0,10	4,07	19,00	1,41	30,50	90,90	30,00	3,85
Ужин														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	185,00	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 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
№377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	583	20,09	14,54	99,27	605,07	0,35	28,35	17,82	4,03	125,59	393,53	123,88	6,17
Поздний ужин														
№ 386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Катык	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 10 стр 202 , 2012 Дели +	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	1	0,95	1,5	8,5	1	0,1
	Итого:	200	5,97	10,60	21,14	204,80	0,05	0,06	37,00	0,95	224,70	174,10	26,20	0,28
	Итого:	2568	86,02	89,35	383,46	2586,24	1,08	75,26	533,48	25,19	724,18	1408,83	342,97	26,24

5 день														
Завтрак														
№ 182 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/5	8,4	13,12	41,46	318,93	0,21	1,31	64,9	0,24	154,54	206,32	53,27	1,38
№ 7 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным, с молоком сгущенным	40/10/20	4,45	9,4	29,97	222	0,05	0,2	50	0,55	73,9	73,93	12,05	0,48
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,2	0,004	50,03	0	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:		550	16,47	23,92	106,98	713,03	0,31	51,54	114,90	1,75	250,94	313,15	73,42	2,81
Обед														
№ 62 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
№ 97 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/10	4,68	9,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39
№ 271 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	100	16,23	15,25	15,86	265,52	0,08	0,00	6,30	1,52	13,18	161,93	20,50	2,43
№ 171 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	5,55	8,39	37,72	289,76	0,25	0,00	31,98	0,55	29,68	249,70	168,62	5,67
№ 349 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:		945	35,46	34,45	116,05	1103,55	0,67	16,32	44,10	18,59	164,14	704,08	315,71	14,64
Полдник														
№ 389 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№ 442 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка "К чаю"	50	7,87	5,75	19,43	125	0,09	0,27	12	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
Итого:		250	8,87	5,75	39,63	209,80	0,11	4,27	12,00	0,80	154,40	146,10	39,60	3,56
Ужин														
ТТК	Зразы куриные с сыром	100	10,43	14,31	12,51	202,50	0,08	0,56	46,38	1,88	46,68	58,53	15,10	1,15
№ 171 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре	200	8,10	1,88	46,56	274,00	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№ 376 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:		600	25,72	17,16	127,68	718,22	0,87	0,59	46,38	3,73	209,03	464,70	138,71	11,48
Поздний ужин														
№ 385 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,03	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
Итого:		200	6,70	6,38	9,78	104,90	0,10	2,34	36,00	0,74	221,20	178,80	31,20	0,46
Итого:		2545	93,21	87,66	400,12	2849,51	2,06	75,06	253,37	25,61	999,71	1806,83	598,65	32,95

6 день														
Завтрак														
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/5	8,04	12,56	39,7	305,36	0,2	1,25	62,14	0,23	147,96	197,54	51	1,32
ТТК	Яйцо отварное с зеленым горошком к/с	40/40	11,99	14,01	2,89	182,78	0,046	3,34	235	0,75	64,73	196,89	17,94	2,51
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	1,01	7,00	41,70	0,10		4,00	0,10	18,82	42,47	12,34	0,94
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	24,53	24,10	95,85	647,74	0,40	4,59	301,14	1,85	240,06	466,15	87,13	5,31
Обед														
№ 98,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой/пшено/ на курином бульоне со сметаной	250/10	1,74	6,42	6,45	92,45	0,05	9,92	10,00	2,33	44,68	39,68	15,08	0,60
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,21	35,211	26,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,40	0,050	0,850	5	0,010	1,750		0,05	11,500	12,000	7,000	0,300
ТТК	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	860	25,20	42,69	118,23	891,76	0,35	23,86	39,10	9,48	181,96	424,47	134,26	10,42
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Слойка сладкая	50	4,46	5,60	22,43	154,17	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	350	5,86	6,00	52,43	285,97	0,13	14,00	0,00	1,50	41,25	63,42	33,17	5,73
	Итого:	1760	55,60	72,79	266,50	1825,46	0,87	42,45	340,24	12,83	463,27	954,03	254,56	21,46
№ 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	Mg, мг	Fe, мг

2-ая неделя														
1 день														
Завтрак														
№ 174 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,07	10,61	37,89	276,47	0,12	0,93	52,97	0,57	156,64	233,46	35,24	0,91
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,41	1,26	14,79	75,35	0,04	1,24	9,3		117,77	86,33	14,33	0,38
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132, 2012 Дели +	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	553	21,48	22,98	99,38	674,82	0,25	12,17	62,27	1,82	291,91	380,29	98,07	2,49
Обед														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,87	17,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	2,12	54,10	190,58	24,92	2,20
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,04	5,55	37,71	225,10	0,06	0,00	24,77	0,98	14,68	45,67	10,16	1,02
ТТК	Компот из яблок и изюма	200	0,240	0,140	27,840	115	0,018	1,800	0,000	0,160	14,808	6,200	5,112	0,612
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 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:	943	26,84	34,20	121,26	927,93	0,41	30,01	141,97	15,28	173,74	455,70	120,01	9,04
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни	Вак-балиш	90	7,02	10,35	28,62	234,63	0,09	0,09	9	1,494	18,54	89,82	27,18	1,206
	Итого:	290	8,02	10,35	48,82	319,43	0,11	4,09	9,00	1,69	32,54	103,82	35,18	4,01
Ужин														
№229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Минтай в томате с овощами	75/40	11,37	12,28	3,31	94,10	0,06	3,17	7,46	2,16	36,02	204,86	54,86	0,99
№304Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 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:	600	22,96	23,32	110,79	612,31	0,23	3,20	27,46	3,79	77,03	404,42	115,52	5,69
Поздний ужин														
№ 386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 10 стр 202, 2012 Дели +	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0	0	0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	Итого:	200	7,36	4,74	21,44	157,80	0,10	1,26	36,00	0,32	220,80	180,20	28,80	0,50
	Итого:	2586	86,67	95,59	401,69	2692,29	1,10	50,73	276,69	22,90	796,02	1524,43	397,58	21,72

2 день														
Завтрак														
№ 223 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	220/30	20,66	13,94	53,30	380,80	0,16	0,87	200,20	1,28	418,54	529,86	62,08	1,86
№ 1 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,61	170	0,04		50	0,55	10,5	28,13	5,25	0,44
№ 379 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	1,01	7,00	41,70	0,10		4,00	0,10	18,82	42,47	12,34	0,94
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Итого:	540	23,61	24,10	99,46	697,30	0,34	0,87	254,20	2,61	455,47	626,46	84,87	3,72
Обед														
ТТК	Салат из моркови с сыром	100	3,62	7,73	3,18	120,75	0,05	2,76	21,00	12,96	120,61	102,21	34,34	0,60
№111 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с вермишелью, на мясном бульоне	250/11	2,31	2,09	17,50	111,00	0,12	8,05	-4,20	1,39	25,67	72,38	28,59	1,09
Акт проработки от 25.12.2018	Азу по-татарски	50/200	17,38	22,82	16,63	344,64	0,16	24,08	87,62	4,08	77,20	200,30	45,80	2,31
№349 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73		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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	911	31,07	33,66	96,24	862,87	0,47	35,61	104,42	20,19	283,18	520,45	165,84	8,49
Полдник														
№ 389 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№ 426 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка обсыпная	50	3,3	7,18	20,565	160	0,08	0,02	0	2,355	10,65	38,4	14,1	0,695
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
	Итого:	350	4,70	7,58	50,57	291,80	0,13	14,02	0,00	2,76	40,65	63,40	31,10	5,70
Ужин														
ТТК	Котлеты куриные "Нежные" с маслом сливочным	100/5	19,60	7,80	8,10	178,40	0,10	1,04	71,40	2,85	54,34	96,04	20,80	1,41
№199 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре	200	8,10	1,88	46,56	274,00	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№376 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и 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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	605	27,81	18,49	122,34	690,67	0,89	2,07	71,40	4,72	218,00	503,17	145,01	11,93
Поздний ужин														
№ 386 Сбор.ре.с. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Катык	180	5,22	4,5	8,64	96,3	0,04	0,063	36	0	223,2	165,6	25,2	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,026	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
	Итого:	200	6,70	6,38	9,78	104,90	0,06	0,06	36,00	0,74	228,40	182,40	31,20	0,46
	Итого:	2606	93,89	90,21	378,39	2647,54	1,89	52,63	466,02	31,01	1225,70	1895,88	458,02	30,30

3 день														
Завтрак														
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша молочная пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,33	11,44	36,17	278,22	0,18	1,14	56,62	0,21	134,81	179,98	46,47	1,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	22,52	21,94	96,48	655,72	0,32	12,73	81,02	1,18	311,58	344,79	82,66	4,42
Обед														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99		1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 106 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп картофельный с рыбой	250	2,20	5,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	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 образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79		0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	940	30,11	31,32	141,81	927,89	0,61	38,65	19,36	59,90	200,90	413,27	154,34	10,39
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№ 406 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пирожок с повидлом	90	5,18	3,11	50,00	239,40	0,09	0,04	5,40	1,30	17,46	51,12	20,88	1,22
	Итого:	290	6,18	3,11	70,20	324,20	0,11	4,04	5,40	1,50	31,46	65,12	28,88	4,02
Ужин														
ТТК	Говядина тушеная с овощами	70/50	8,24	13,86	3,07	270,00	0,04	0,22	0,00	3,13	25,48	191,22	27,67	2,94
№303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша полбяная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,83	10,27	29,51	202,68	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,05
№388 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	10,76	48,20	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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	603	20,85	25,35	66,21	762,65	0,28	100,22	12,00	5,98	93,54	438,83	96,69	9,42
Поздний ужин														
№ 385 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье (крекер)	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,026	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
	Итого:	200	6,70	6,38	9,78	104,90	0,10	2,34	36,00	0,74	221,20	178,80	31,20	0,46
	Итого:	2583	86,36	88,09	384,49	2775,37	1,42	157,97	153,78	69,30	858,67	1440,80	393,76	28,71

4 день														
Завтрак														
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,33	5,77	28,79	226,49	0,20	1,11	37,15	0,63	144,48	218,11	57,81	1,62
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,76	193,10	0,07	0,17	216,38	0,50	68,72	150,52	10,76	1,76
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0	0	1,19	13,30	45,50	9,10	0,84
	Итого:	555	23,33	24,37	96,72	646,99	0,34	4,12	253,53	2,33	240,71	418,53	80,06	4,58
Обед														
№ 39 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат картофельный с кукурузой к/с и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,36	39,20	25,29	1,20
№188 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне, со сметаной	250/10	4,15	9,22	7,70	158,70	0,06	15,61	5,80	2,35	54,52	59,90	24,34	0,81
№290 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Птица тушеная в соусе	60/40	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10		30,32	79,00	16,19	0,70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,12	2,98	38,40	207,04	0,07		12,00	0,96	14,15	45,50	10,34	1,02
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0,34	0,17	11,48	63,60	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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	954	35,68	31,33	141,51	1117,31	0,41	25,24	47,90	7,62	162,24	352,78	123,59	8,40
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Кекс	28	1,71	5,17	16,08	117,60	0,03	0,00	33,23	0,29	10,27	23,82	6,35	0,45
	Итого:	228	2,71	5,17	36,28	202,40	0,05	4,00	33,23	0,49	24,27	37,82	14,35	3,25
Ужин														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	50/50	6,36	10,66	8,45	116,68	0,04	0,45	30,32	0,40	22,15	71,73	14,57	0,60
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	30,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	580	19,04	16,39	105,80	607,01	0,43	0,48	42,29	2,15	88,80	444,86	224,24	10,31
Поздний ужин														
№386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Ряженка 2,5%	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 10 стр 202 , 2012 Дели +	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	1	0,95	1,5	8,5	1	0,1
	Итого:	200	6,15	10,60	20,06	200,30	0,05	0,54	37,00	0,95	224,70	174,10	26,20	0,28
	Итого:	2517	86,91	87,85	400,37	2774,02	1,27	34,38	413,95	13,53	740,72	1428,08	468,45	26,83

5 день														
Завтрак														
№ 174 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/5	8,60	7,43	44,25	279,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	40/10/20	8,30	17,24	16,45	253,67	0,04	0,16	107,15	0,62	225,32	155,10	16,45	0,56
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	1,01	7,00	41,70	0,10		4,00	0,10	18,82	42,47	12,34	0,94
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,375	1,305	23,13	117,90	0,045	0	0	0,765	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:		550	24,77	26,98	91,34	692,27	0,33	1,12	145,95	2,21	398,26	446,62	78,97	4,36
Обед														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 113,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из отварной говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	57,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:		900	30,55	33,45	162,78	1003,15	0,28	21,01	12,50	17,47	118,49	490,93	132,53	9,42
Полдник														
№ 389 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Слойка сладкая	50	4,46	5,60	22,43	154,17	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,99	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого:		350	6,45	5,80	50,13	276,97	0,16	42,00	0,00	1,50	60,25	69,42	35,17	3,63
Ужин														
ТТК	Биточки "Солнышко"	100	5,66	8,77	10,09	155,50	0,10	1,04	71,40	2,85	54,34	96,04	20,80	1,41
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,50	81,38	41,70	1,66
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и 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	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:		600	17,1	17,74	77,77	547,77	0,29	36,23	71,40	8,02	211,62	303,45	104,45	7,35
Поздний ужин														
№ 386 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 136 , 2012 Дели +	Печенье	20	1,48	1,88	1,14	8,6	0,026	0	0	0,74	5,2	16,8	6	0,28
Итого:		200	6,70	6,38	8,34	98,60	0,10	1,26	36,00	0,74	221,20	178,80	31,20	0,46
Итого:		2600	85,53	90,35	390,35	2618,76	1,16	101,61	265,85	29,93	1009,82	1489,21	382,32	25,22

6 день														
Завтрак														
№ 181 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	6,55	11,49	34,69	268,93	0,09	1,25	62,14	0,56	143,33	126,63	21,75	0,5
ТТК	Яйцо отварное с зеленым горошком к/с	40/40	11,99	14,01	2,89	182,78	0,046	3,34	235	0,75	64,73	196,89	17,94	2,51
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 132 , 2012 Дели +	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	22,62	22,40	95,87	688,21	0,25	6,18	321,54	2,08	368,83	477,33	66,88	3,55
Обед														
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53	0,83
№101,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп - харчо с мясными фрикадельками	250/11	4,17	4,00	12,19	107,32	0,10	8,31	2,20	1,30	29,07	78,82	26,32	1,05
ТТК	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	8,71	7,82	9,60	161,20	0,06	0,75	6,86	0,71	49,87	142,94	13,96	0,08
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79		0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,35	36,90	94,57	0,05	0,00	0,00	0,55	12,73	47,13	16,15	1,85
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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:	941	28,01	30,17	126,37	866,73	0,46	33,27	19,36	10,07	214,47	473,55	135,28	7,05
	Итого:	1491	51	53	222	1555	1	39	341	12	583	951	202	11
	ВСЕГО за 12 дней:	29011	986,12	1020,23	4388,26	30261,26	15,59	927,57	3737,82	312,85	11574,06	18679,95	4836,08	299,26
	В среднем на 1 учащегося в день:	2418	82,18	85,02	365,69	2521,77	1,30	77,30	311,49	26,07	964,51	1556,66	403,01	24,94