



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Калории, ккал	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	30	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	95,09	18,72	1,26
№ 202 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	166,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,66
№ 316 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Чай с сахаром	180/10	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 Дел. *	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 Дел. *	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:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 день														
№ 113 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Суп-пюре домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 377 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 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 Дел. *	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 Дел. *	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:	500	8,60	6,52	39,63	260,47	0,11	2,63	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98
3 день														
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,80	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 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
№ 316 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,08	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 Дел. *	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:	480	16,45	17,91	87,52	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
4 день														
№ 91 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,88	6,89	7,07	104,95	0,05	10,00	8,88	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
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 Дел. *	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 Дел. *	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:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,88	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
5 день														
№ 213 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Тифтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 302 Сбор.рец. На приме для обу. Во всех образоват.орг. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,85	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Витамины		С, мг	Р, мг	Мg, мг	F ₀ , мг			
					Вит. А, мг	Вит. Е, мг							
Итого за 6 дней 1 недели:													
Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68
2 день													
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
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
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:	200	3,93	0,94	11,19	131,48	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
3 день													
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,38	8,12	0,45
Компот из яблок и урюка	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
Хлеб ржаной	485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
Итого:	2975	7,170	72,60	389,90	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,60	579,48	1225,34	427,81	24,90
Итого за 6 дней 1 недели:													
Итого:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
2-ая неделя													
1 день													
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,28
Каши пшеница молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
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
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
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:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
2 день													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,88	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
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
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:	485	5,37	7,27	33,98	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69
3 день													
Рыба; тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,89	33,30	1,22
Кисель	200	0,80	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 Дополн +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	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 Дополн +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44
4 день													
№ 102 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 2017	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 371 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 2017	200	0,75	0,06	17,93	76,40	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 Дополн +	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 Дополн +	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:	500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

5 день													
№ 113,211 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,83	39,69	2,23
№ 371 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	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:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
6 день													
№ 107 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 2017	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	8,84	15,66	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 312 Сбор реч. Из пруда на д. обр. Из есек область Ульяновская 2017	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. 144, 2012 Дополн +	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:	490	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн +	2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,60	365,43	19,63
Итого за 6 дней 2 недели:	5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24	44,53
ВСЕГО за 12 дней:	493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10	3,71
В среднем на 1 учащегося в день:													

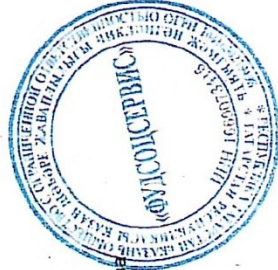


СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"





Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
171/2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,68	5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	172,97	80,34	2,43
	ТТК	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
	табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делл + 2012	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:	383	9,26	6,29	55,67	314,76	0,19	1,88	26,38	0,65	125,43	234,27	97,80	3,97
ВТОРНИК														
303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
	№ 377 Сбор.рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж-Делл 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делл + 2012	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:	383	7,55	5,35	51,44	285,89	0,14	2,75	23,10	0,82	142,70	229,19	43,67	2,20
СРЕДА														
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	36,07	8,62	0,86
	№ 340 Сбор.рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж-Делл 2017	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
	табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делл + 2012	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:	383	8,49	3,32	83,86	401,50	0,13	0,91	12,00	1,86	61,21	112,37	44,54	2,90

ЧЕТВЕРГ

173/2017 Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

388/2017 Напиток из шиповника

табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деят + 2012

150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
383	8,87	7,22	55,87	325,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09

Итого:**ПЯТНИЦА**

186/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным

№ 342 Сбор. рец. На прогн. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Деят 2017

табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деят + 2012

150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	87,51	15,26	0,34
200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
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
383	6,70	5,30	64,05	332,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47

Итого:**СУББОТА**

182/2016 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

№ 348 Сбор. рец. На прогн. ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Деят 2017

табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деят + 2012

150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
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

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
383	6,98	3,83	64,21	321,60	0,18	0,60	12,00	1,39	53,24	154,40	62,76	2,66

Итого:**Итого за 6 дней:**

1945	47,85	31,31	375,10	1982,17	0,95	108,64	122,09	7,15	646,41	1090,90	354,07	17,29
-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ Сборника рецептов	2 - ая неделя	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Наименование блюда													
182/2016	ПОНЕДЕЛЬНИК Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3 200	4,48 0,60	4,88 0,10	32,23 20,20	191,19 83,60	0,05 0,00	0,72 1,10	23,10	0,12	97,16	117,02	27,41	0,44 0,37
	ТТК Кисель	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:	383	7,06	5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
179/2017	ВТОРНИК Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3 200	6,44 0,08	5,03 0,08	33,18 13,94	204,26 57,30	0,11 0,01	0,72 0,45	23,08 0,00	0,53 0,04	109,00 7,09	164,62 2,20	33,25 2,57	1,75 0,48
342/2017	Компот из свежих яблок 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:	383	8,50	5,47	59,00	320,96	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39
171/2017	СРЕДА Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3 190/10	6,68 0,07	5,83 0,02	23,59 10,00	171,76 40,00	0,14 0,03	0,78 0,03	26,38	0,23	101,03	172,97	80,34	2,43 0,26
376/2017	Чай с сахаром 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:	383	8,73	6,21	45,47	271,16	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86
175/2017	ЧЕТВЕРГ Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150/3 200	4,52 0,83	5,12 0,11	25,05 40,02	165,26 166,00	0,08 0,02	0,72 0,91	23,08 0,00	0,09 0,64	98,95 40,60	116,19 29,30	27,92 21,83	0,60 0,87
	№ 349 Сбор.рец. Не пров- ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017													

табл.6 стр.134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания.Дети + 2012

табл.6 стр.134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания.Дети + 2012

табл.6 стр.134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания.Дети + 2012

табл.6 стр.134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания. Дел.1. 2012

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: 383 7,33 5,59 76,95 390,66 0,15 1,63 23,08 1,14 148,25 190,49 63,84 2,64

ПЯТНИЦА

166/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным

388/2017 Напиток из шиповника

табл.6 стр.134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания. Дел.1. 2012

150/3 4,56 4,78 24,29 158,86 0,06 0,88 25,51 0,34 99,49 87,51 15,26 0,34

200 0,68 0,28 15,76 68,20 0,01 100,00 0,76 21,34 3,44 0,63

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: 383 7,22 5,42 51,93 286,46 0,12 100,88 25,51 1,52 129,53 135,95 32,80 2,14

СУББОТА

209/2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

Компот из урюка

№348 Сбор.рец. на про-
дукты для обу-
стройства образов.
учрежд.Дел.1. 2017

150/3 5,68 2,85 31,96 176,10 0,06 0,00 12,00 0,80 11,91 38,07 8,62 0,86

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

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: 383 8,41 3,27 71,77 351,90 0,12 0,60 12,00 2,05 53,83 105,87 40,88 2,51

ИТОГО:

2298 47,25 31,29 369,43 1955,33 0,84 106,91 133,14 6,90 698,65 1043,22 328,15 16,53

4243 95,10 62,60 744,53 3937,50 1,79 215,55 255,24 14,05 1345,06 2134,11 682,22 33,82

Итого за 12 дней: 354 7,93 5,22 62,04 328,12 0,15 17,96 21,27 1,17 112,09 177,84 56,85 2,82

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

Рекомендуемое меню монетизации использовать без изменений, либо с учетом изменений предпочтений детей, а также с учетом оборудования пищеблока ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могилынский М.П., Тугельян В.А.

*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могилынский М.П., Тугельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс 2012, В.А.Тугельян



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано, куплено
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
сезон (зимне-весенний)

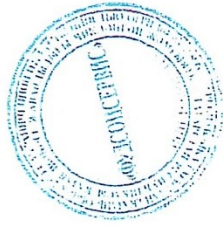
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин С, мг		Витамин Е, мг		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
							В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг				
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	280,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№319 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-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	0,83
№319 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-2017	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	116,28	229,55	66,58	4,32


2 день														
№ 35 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	6,50	0,07
№ 260 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 371 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-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 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 Дети +	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	609,55	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

3 день														
ТК.Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр.168, 2012 Дети +,	Свекла отварная дольки	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
ТК	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
№ 313 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-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
№319 Сборный. На предче для обуч. Во все образ.уровн-Дети-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	0,87
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012 Дети +	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 Дети +	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

2-ая неделя													
1 день													
ТК	60/160/5	16,02	18,13	42,99	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным													
№ 276 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом 2017	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
Химсоста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012													
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
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													
ТК	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 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом 2017	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,02	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 232 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом -2017	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 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом 2017	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
Химсоста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012													
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													
ТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 205 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом -2017	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
№ 276 Сборщик. На проч-но для облч. Во всеобразуекеДом 2017	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
Химсоста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012													
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
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 фасоли и кукурузы и/с, с соевыми опущами и грекнами	60	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03
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
№ 392 Сбор.р.с. На проезд для обл. Во всех образ. ур.р.-д.р. 2017	Кедрово с мяском	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
Мин.соста и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дельт. +	Итого:	513	16,17	15,97	63,87	476,97	0,36	3,51	48,30	6,78	236,91	440,29	99,42	4,83
5 ДЕНЬ														
Мин.соста и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр. 184, 2012	Плоды и ягоды свавие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,56	77,40	0,07	108,00			61,20	41,40	23,40	0,54
№ 393 Сбор.р.с. На проезд для обл. Во всех образ. ур.р.-д.р. 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
Мин.соста и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр. 141, 2012	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
Дельт. +	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:	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.р.с. На проезд для обл. Во всех образ. ур.р.-д.р. 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.р.с. На проезд для обл. Во всех образ. ур.р.-д.р. 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
Мин.соста и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	29,25	6,30	0,50	
Итого:	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
№ 376 Сбор.р.с. На проезд для обл. Во всех образ. ур.р.-д.р. 2017	Итого за 6 дней 2 недели:	3234	107,408	108,297	434,43	3173,509	1,52578	225,446	259,5192	33,5116	1240,399	2006,1372	604,014	30,7661
Мин.соста и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012	ВСЕГО за 12 дней:	6415	214,532	215,546	890,285	6418,072	3,00202	399,164	481,7192	75,7809	2367,971	4062,6752	1175,724	65,8225
Итого:	Итого:	635	17,88	17,96	74,19	534,84	0,25	33,27	40,14	6,32	197,33	338,56	97,98	5,49



Республика Татарстан
Лицей № 100 «УКСОПСЯВИС»

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 блюда	Выход, г	Велич., г	Жиры, г	Углевод., г	Калорийно., ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Сезон (Осенне-зимний)				Р, мг	Мг, мг	Рв, мг
										Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Св, мг	Сд, мг			
1 день недели																
1 ДЕНЬ																
ТН	Салат из моркови с яблоками (Котлета из мяса птицы с пароничными изделиями)	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	10,23	0,64		
ТН	Суп овощной с макаронными изделиями (Компот из сухофруктов (75С))	75/150/5	11,45	12,46	31,32	269,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	39,18	2,08		
Итого:		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,45	0,67		
Итого:		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	14,73	15,92	70,35	493,06	0,20	3,85	23,90	5,93	86,97	242,79	87,97	4,55		
2 ДЕНЬ																
Итого:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ТН	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	60/150/5	10,55	11,05	39,40	324,45	0,11	0,08	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01		
Итого:		200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	80,0	14,0	0,1		
Итого:		30	1,88	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	465,06	396,49	76,86	4,51		
3 ДЕНЬ																
Итого:		10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,60	0,07		
Итого:		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06		
Итого:		150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,89	207,35	140,52	4,71		
Итого:		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		
Итого:		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:		610	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12		

20%

20%

25%

4 День														
ТК	Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 6, стр 166, 2012 Дел 4.	60	1,08	0,06	5,88	28,60	0,01	5,34	0,00	0,05	27,00	30,60	15,60	1,02
	Свежля отварная дольками													
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	0,65	102	0,06	1,29	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,76
№ 312	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	150/3	3,00	6,25	20,47	150,45	0,14	10,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТК	Пюре картофеля с маслом сливочным													
№ 319	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 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
ТК	Компот из сухофруктов (75С)													
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дел 4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 6, стр 161, 2012 Дел 4.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	583	20,16	19,65	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37
5 День														
№ 15	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,05	150,00	90,00	8,25	0,11
ТК	Сыр порционно													
№ 2/331	Сбор. рещ. На протяжении для обучения детей в др. образ. учеб. Дел 2017	60/40	7,080	11,940	8,300	124	0,046	0,278	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
ТК	Тертые овощи в сметанно-томатном соусе													
№ 203	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,05	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,66
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным													
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дел 4.	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 расчётных продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дел 4.	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:	545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98
6 день														
№ 17	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
ТК	Салат из свежей капусты с морковью													
№ 377	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	75/150/3	12,83	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
ТК	Блюпочи рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
№ 377	Сбор. рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ. учеб. Дел 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,56	2,16	0,33
ТК	Чай с сахаром, с лимонном													
Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания, табл 6, стр 164, 2012 Дел 4.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
	Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41593	64,3061	279,02	27,6015	1212,318	2084,2032	507,5188	31,9515

25%

25%

20%

2-ая неделя

1 день													
ТК	60/100/5	16,02	10,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,62	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшеницей молочной с маслом сливочным													
№ 376 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	165/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,85	3,65	2,25	0,42
№ 376 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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 производстве расчётных продуктов питания табл 6, стр 141, 2012	30	1,90	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	500	20,14	18,78	79,59	555,75	0,21	51,05	67,62	2,72	371,09	340,44	67,20	2,99

25%

2 день													
ТК	60	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Салат из отварной свеклы													
№ 229 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 141, 2012	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. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
№ 312 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	200	0,16	0,10	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 312 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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:	548	15,79	16,33	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96

20%

3 день													
ТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Пловы и пироги свиные (яблоки)													
№ 265 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	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. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№ 376 Сбор. реч. На производстве расчётных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	25	1,80	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 производстве расчётных продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	20	1,32	0,24	7,82	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

25%

4. Доить													
ТК	60	0,74	0,05	9,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,65	21,63	0,40
Салат из моркови	75/150/5	11,45	12,46	31,32	299,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	36,18	2,08
Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	200	1,56	3,54	7,60	76,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Шашлык с мясом	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный	Итого:	16,05	16,30	63,66	488,07	0,22	4,10	48,30	13,17	205,07	323,35	85,34	3,25
5. Доить													
Пирог и ягода свежее (ягель-сыны)	180	1,82	0,36	14,59	77,40	0,07	106,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,66	19,34	271,50	0,12	16,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
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
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,26	5,60	30,00	9,40	0,79
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. Доить													
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	49,32	0,02	13,69	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
Котлеты "Алтайские" с паштетом рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	396,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,70	154,60	6,23
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	3,95	2,16	0,33
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,26	6,30	0,50
Итого:	553	19,74	19,17	82,09	592,15	0,33	17,20	71,98	8,94	83,82	376,83	175,14	7,43
Итого за 6 дней 2 недели:	3266	107,431	107,358	433,323	3172,017	1,30215	236,912	240,6192	40,4351	1124,973	1821,0903	690,2472	26,0094
ВСЕГО за 12 дней:	6907	214,677	213,948	889,696	6394,21	2,79809	301,217	619,6392	68,6366	2337,19	3905,3716	1167,766	59,9809
В среднем на 1 учащегося в день:	542	17,88	17,83	74,13	532,85	0,23	25,10	43,30	5,67	194,77	325,45	97,31	5,00

20%

20%

25%

20-25%