



Величина Δ зависит от параметров α и β и может быть вычислена по формуле:

3. Assumptions

Проект (наименование объекта)	Высота в метрах	Плоскостные моменты (Д)			Зона ответственности	№ документа
		Бетон	Железобетон	Углеродистая сталь		
САРПАН						
Валовый весовой момент в моменте	13003	7,90	7,90	18,48	177,18	ТТК №6
МММ в моменте	10804	8,95	8,95	6,42	18,80	№ 411 Дм-1010
Углеродистая сталь в моменте	2370	1,3	4,4	12	99	№1 Дм-1010
Итого	2247	9,25	13,35	36,83	288,10	
Средняя	128	9,50	8,50	13,80	97,00	№1010-1010
Итого	128	8,20	8,30	13,80	97,00	
	432	10,03	11,33	48,82	345,10	
ОБЕД						
Средняя весовая нагрузка	30	8,42	1,70	3,50	28,00	№11, Дм-1010
Средняя весовая нагрузка в моменте	19010	8,90	4,33	11,24	99,99	№101, Дм-1010
Углеродистая сталь в моменте	30	3,83	9	0,13	73	ТТК № 1123 от 09.10.2010
Итого	11802,8	8,90	8,90	23,80	199,98	№101, Дм-1010
Средняя	180			8,34	33,34	№1010-1010
Итого	30	3,8	8,3	14,2	88	
Итого	872,80	12,35	16,12	77,81	491,34	
НОД/ДНОД						
Металлическая конструкция	40	3,90	4,90	29,80	167,00	№101, Дм-1010
Итого	180	3,90	2,70	4,30	84,30	№101, Дм-1010
Результат в моменте	18/190	4,30	7,80	13,80	138,00	ТТК №6,2
Итого	180	8,30	8,30	12,50	92,10	ТТК №6,8
Средняя весовая нагрузка	20	1,8	8,2	9,8	47	
Итого	670,00	13,10	14,33	89,80	493,40	
ВСЕГО:	1034,88	29,34	41,66	189,63	1109,84	

Длина: 2 × 900

Наименование объекта	Высота здания	Политическая принадлежность (%)			Экономическая принадлежность	Не зарегистрировано
		Бизнес	Менеджеры	Ученые		
ЗАТРАТЫ						
Взносы "Делового" сообщества в выборах	15000	3,00	4,35	15,00	131,00	ТТБ №7
Взносы в ассоциации	100	2,10	12,00	45,10	65,10	№271 Партия г. Уфа 1014
Политические и партийные взносы	15000	5,00	5,95	12,00	115,00	№136-с-1010
Итого:	300	8,25	18,33	43,00	211,10	
Формирование списков	125	10,00			85,00	
Итого:	85	11,50	8,30	0,00	85,00	
	215	22,50	11,23	43,00	196,10	
ОБЕД						
Списки на выборах	30	8,30	1,50	2,30	25,00	№146-Д-с-1010
Списки на выборах в законодательные органы субъектов, на выборах в законодательные органы субъектов на выборах	100000	4,70	2,50	33,00	140,20	№64 "Партия" 2010
Политическая принадлежность на выборах	30	4,40	1,50		100,00	№106-с-с-1010
Политическая принадлежность	100	2,10	2,70	13,65	127,15	№127 Партия 2010
Взносы на выборах избиты	100	8,10	8,10	10,20	43,10	№ 390 Дем 2010
Взносы на выборах	30	1,0	6,3	14,3	60	
Итого:	63000	14,10	17,60	25,00	310,35	
ПОДПИСКИ						
Взносы на выборах избиты	10	2,10	3,00	20,30	114,60	
Взносы на выборах	100	2,30	3,30	3,00	40,00	№119 Д-с-1010

ОБЕД						
Салата отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр 564, с61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с кислыми фруктовыми	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,40	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,60	19,08	89,95	594,50	
ПОЛДНИК						
Компотерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молочко кисломолочное	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сухим	150/20	9,80	10,00	29,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	49,64	51,90	234,86	1578,30	

День 3 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углады		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, с61996
Суп вермишевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы мясные в соусе сметанно-томатный	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160, с6 Парм 2001
Попайот из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,91	20,88	87,39	617,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Рижика	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Яблоо варенье	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,96	18,45	79,59	551,88	
ВСЕГО:	1762,5	48,67	53,63	230,68	1600,78	

День 4 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	325	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	
Жареное по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	№73 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	ТТК №29 Д
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284Партнер2014
Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60	№401Дели2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Суфле из творога с молочным студеным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1096,5	48,64	51,60	233,04	1294,70	

День 5 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	32,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016 №35,сб Пермя2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Сваренные с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60	

ПОЛДНИК						№184 "Партнер"г. Уфа2010 №401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептов Москва № 411 Дели2016
Пловца иловоскопская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,36	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	181,30	ГТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,80	51,00	ГТК №60
Рассольник драник рыбный с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ГТК №97Д
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,66	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	120	4,30	3,00	5,90	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ГТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	№418/Дели2016
Сок	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
Персик-Банан						
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Нерафинированная	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мисными фрикадельками и грибами	200/15/10	3,15	3,00	18,00	112,00	
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,60	155,00	ТТК №1Д №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Пудинг из творога с рисом с мякотью грушевым	150	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угла-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	с/р 563, с/б 1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,80	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,35	20,59	95,75	645,00	

ПОЛДНИК						
Продукты	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Пирожок печеный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рис из плем с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	513	22,93	22,07	58,69	533,98	
ВСЕГО:	1655,5	55,76	57,80	216,45	1614,28	

День 9 - май

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	1,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Булочка с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок яблочно-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№46 Дели 2016
Кнели "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д август.м.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	17,96	18,54	88,60	594,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Плов с курицей	180/5	0,6	0,3	6,3	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,60	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1596,30	

Дель 10 - ой

День 10 - май

Продукция Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Булочка с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	№3 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоки						
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	

ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	9,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1г	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58	
ИТОГО за 10 дней:	17258,00	492,68	543,17	2307,29	16078,50	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценности сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрено усиленный полдник с исключением блин ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блин и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Мисильский М.П. Москва Дели прайт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица значимости состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурняк И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блин для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блин кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блин и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7 Сборник рецептов блин и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующих сырья:

говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственный птица бройлеры потрошенные

рыба жирная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые в банках без уксуса с массовой долей жира 15%

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%