

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Утверждаю

Директор МБОУ "Ямашская ООШ"

Горбунова Е.Н.





ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	540	16,00	16,44	64,98	483,40	0,18	10,91	65,30	2,38	348,80	303,79	63,91	4,45

20%

2 день														
№ 279/331 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:	558	20,10	20,50	84,96	607,39	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81
ТТК		5 день													
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,		Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:	510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29
				2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016		Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТТК		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого:	518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
		Итого за 6 дней 1 недели:	3197	106,21	109,73	442,32	3213,30	1,55	91,84	263,70	22,73	925,93	1706,51	537,30	34,30

№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64
			1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
	3 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	545	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23
	4 день													
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№279/2017,366/2016 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	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 (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	523	20,09	19,87	80,62	593,59	0,18	1,52	69,20	2,52	211,66	273,79	79,02	3,78
	5 день													
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01
	6 день													

20%

25%

25%

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:	575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11	25%
	Итого за 6 дней 2 недели:	3231	116,01	114,20	479,06	3425,39	1,99	71,91	318,27	25,62	982,42	1985,41	609,58	37,03	
	ВСЕГО за 12 дней:	6428	222,23	223,93	921,39	6638,68	3,54	163,75	581,97	48,35	1908,36	3691,92	1146,88	71,33	
	В среднем на 1 учащегося в день:	536	18,52	18,66	76,78	553,22	0,30	13,65	48,50	4,03	159,03	307,66	95,57	5,94	20-25%

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС "

_____ Э.Р. Харламова

Примерное циклическое десятидневное 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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 <i>Дели +</i>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134 , 2012 <i>Дели +</i>	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		568	17,1	17,88	73,96	529,30	0,20	11,05	59,52	2,37	247,96	326,24	69,50	3,85

20%

2 день														
№ 279 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Ежики мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 <i>Дели +</i>	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 <i>Дели +</i>	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:		550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 <i>Дели +</i>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 <i>Дели +</i>	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 <i>Дели +</i>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 <i>Дели +</i>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	578	21.62	21.86	94.80	654.39	0.49	11.48	34.56	3.39	191.79	465.04	195.46	10.03

	5 день													
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29
	Итого за 5 дней 1 недели:	2856	97,07	98,53	414,56	2937,22	1,47	94,24	241,02	18,17	788,31	1488,02	493,91	30,54

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,44	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43

	2 день													
№ 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
ТТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44
	3 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:	550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	6,56
	4 день													
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	553	17,97	18,72	80,37	548,78	0,23	1,07	54,60	2,59	181,74	291,11	75,30	4,57
	5 день													
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74
	Итого за 5 дней 2 недели:	2821	99,21	99,07	430,92	3022,82	1,91	42,82	242,91	21,45	868,04	1879,14	582,38	33,74

20%

20%

20%

25%

	ВСЕГО за 10 дней:	5677	196,28	197,60	845,48	5960,04	3,38	137,06	483,93	39,62	1656,35	3367,17	1076,29	64,28
	В среднем на 1 учащегося в день:	568	19,63	19,76	84,55	596,00	0,34	13,71	48,39	3,96	165,63	336,72	107,63	6,43

20-25%

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	по меню	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39
		Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		558	20,10	20,50	84,96	607,39
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сосиски отварные		90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/3	4,69	4,77	39,76	213,80
		Чай "Витаминный" с шиповником		170/20/10	0,41	0,16	24,85	108,40
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		573	18,28	19,19	87,19	615,60

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	по меню	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39
		Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		578	21,62	21,86	94,80	654,39
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сосиски отварные с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		90/150/3	15,49	17,97	40,66	400,80
		Чай "Витаминный" с шиповником		170/20/10	0,41	0,16	24,85	108,40
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		593	21,40	21,85	97,03	662,60

25%

25%

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сыр порционно	по меню	10	2,63	2,66	0,00	34,33	25%
		Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным		75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03	92,90	
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	19,68	94,00	
		Итого:		503	20,20	20,32	85,37	604,78	
			замена						25%
		Сосиски отварные		90	10,80	13,50	0,90	169,30	
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/5	4,71	6,22	39,79	227,00	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03	92,90	
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	17,86	69,30	
		Итого:		500	20,00	20,39	80,42	605,50	
День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сыр порционно	по меню	10	2,63	2,66	0,00	34,33	25%
		Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным		75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03	92,90	
		Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,22	82,25	
		Хлеб ржаной		50	3,80	0,40	24,60	117,50	
		Итого:		553	23,57	21,94	100,42	695,78	
			замена						25%
		Сосиски отварные с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		90/180/3	16,42	21,19	48,60	421,90	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03	92,90	
		Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной		50	3,80	0,40	24,60	117,50	
		Итого:		553	23,16	21,92	99,99	702,80	

День	Прием пищи
День 4 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)

День	Прием пищи
День 4 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)

Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	по меню	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г
Сыр порционно		15	3,95	3,99	0,00
Тефтели мясные в томатном соусе		60/40	7,04	7,47	15,96
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/3	6,56	7,60	39,78
Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03
Хлеб пшеничный (батон)		25	1,88	0,73	12,85
Итого:		523	20,09	19,87	80,62

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		150/5	10,84	14,25	26,06
Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03
Хлеб пшеничный (батон)		25	1,88	0,73	12,85
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92
Итого:		500	15,09	15,70	68,66

Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	по меню	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г
Сыр порционно		10	2,63	2,66	0,00
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		60/40	7,284	11,940	8,360
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/3	5,08	2,16	31,93
Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03
Хлеб пшеничный (батон)		25	1,88	0,73	12,85
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86
Итого:		553	17,97	18,72	80,37

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	замена	100	0,40	0,40	9,80
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным		195/5	14,08	17,44	33,86
Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	12,03
Хлеб пшеничный (батон)		20	1,50	0,58	10,28
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88
Итого:		550	18,62	18,87	77,85

ЭЦ,ккал
51,50
161,75
221,94
92,90
65,50
593,59

25%

47,00
234,00
92,90
65,50
39,60
479,00

20%

ЭЦ,ккал
34,33
124
162,86
92,80
65,50
69,30
548,78

25%

47,00
294,30
92,90
52,40
59,40
546,00

20%

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

М.л.кл 69,43рублей / Ст.кл 69,43 руб.

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100				Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	50	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Свекла отварная дольками	60	100	Салат из зеленого горошка к/с (доп.гарнир)	30	
Сырник из творога мл.кл	60	60	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	60/40	Фрикасе из куриной грудки	50/50	50/50	Котлеты говяжки по - домашнему ВОЗМОЖНА ЗАМЕНА НА СОСИСКИ	75/100	75/100	Жаркое по-домашнему с овощами с индейкой	50/150	50/150	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	75	
Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	180/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	150/3	200	Пюре картофельное с маслом сливочным мл.кл./Пюре картофельное ст.кл	150/3	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	150/3				Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	
Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Кофейный напиток	200	200	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	
	нет	нет	Хлеб пшеничный	30	20	Хлеб пшеничный	25	25	Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	нет	
БАТОН	25	25	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	
Итого:	540	568	Итого:	513	550	Итого:	558	595	Итого:	558	578	Итого:	510	565	Итого:	518	
2-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
Сыр порционно	10	10	Салат из отварной свеклы	60	100	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Сыр порционно	15	10				Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	
Котлета из мяса птицы Возможна замена на сосиски отварные	75/100	75/100	Биточки рыбные(минтай) со сметанным соусом	75/20	75/20	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	50/150	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	60/40	Птица запеченная	100	100	Котлеты "Аппетитные"	75	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3	Пюре картофельное	150	150				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл.	180/3	180/3	Гороховое пюре	180	200	Овоное рагу	150	
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	
БАТОН (по меню хлеб пшеничный)	25	35	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	25	20	БАТОН	25	25	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	35	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	
Итого:	503	553	Итого:	555	605	Итого:	545	550	Итого:	523	553	Итого:	530	560	Итого:	575	

* Замена 4 день 1 недели и 1 день 2 недели котлет "Домашние" и котлет из мяса птицы производится строго по таблице замены приложенной к меню.

* В 4 день 2 недели тефтели мясные в сметанно-томатном соусе и макаронные изделия отварные с маслом сливочным заменяются на пельмени отварные с маслом сливочным,сыр заменяется на плоды свежих яблок СТРОГО ПО ТАБЛИЦЕ ЗАМЕНЕ БЛЮД ПРИЛОЖЕННОЙ К МЕНЮ