

Утверждаю :
Директор школы
_____ Н.М.Степанов

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
_____ Э.Р. Харламова

Примерное циклическое дневное меню

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

№ 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
1 день															
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017															
	Котлета домашняя из говядины	90	8.15	10.50	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70	
	№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	5.12	4.53	31.99	189.30	0.06	0.00	20.00	0.82	12.39	38.67	8.62	0.86
	№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	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ТТК	Печенье	40	3.06	3.76	17.24	91.80	0.05	0.00	0.00	1.48	10.40	33.60	12.00	0.56
	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:	505	18.31	19.12	87.28	613.17	0.30	0.92	22.74	5.36	74.55	230.30	63.56	4.60

	2 день														
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.20	8.9	43.0	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2.63	2.66	0.0	34.3	0.00	0.07	21	0.04	100.00	60.00	5.50	0.07
	№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.45	10.71	22.89	221.00	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
	№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4.61	6.92	27.79	207.00	0.21	0.00	20.00	0.45	25.19	208.85	140.52	4.72
	№ 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	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
	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
		Итого:	585	20.19	20.67	79.62	594.33	0.31	63.82	41.00	3.53	199.05	463.40	186.25	8.71

	3 день														
	№ 54 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	4.18	6.72	62.34	0.01	3.86	0.00	6.36	17.56	19.08	10.10	0.89

№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные 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
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3.74	4.15	39.23	209.00	0.03	0.00	20.00	0.33	2.57	62.45	16.34	0.54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
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:	563.5	19.33	18.79	83.04	596.38	0.20	6.93	84.92	8.89	88.73	289.49	65.07	4.36

4 день

№ 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	105.00	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	150/5	3.10	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная (доп. гарнir)	75	0.92	1.98	5.92	57.75	0.02	12.81	0.00	1.46	44.06	30.52	15.64	0.62
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
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:	570	16.17	16.59	65.90	478.34	0.28	35.60	25.82	4.79	145.29	328.20	109.26	4.44

5 день

№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	61.47	51.64	69.30	19.98	3.24
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	2.00	7.46	36.08	207.60	0.09	0.86	33.32	0.12	119.08	139.85	33.50	0.72
№ 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	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
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	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Итого:	520	20.21	19.77	79.56	569.60	0.31	4.61	77.24	61.99	340.77	323.05	68.33	4.74

6 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
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10.18	13.75	11.77	183.40	0.05	0.00	0.00	3.11	9.38	150.08	27.54	2.41

№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5.62	5.04	34.99	208.50	0.50	0.00	20.00	0.50	94.11	212.33	61.70	4.69
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10	40		0.03			10.95	2.8	1.4	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	585	19.11	19.61	84.32	565.50	0.64	10.03	20.00	4.31	140.24	419.21	111.84	10.56

№ 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		0.2	16	11	9	2.2
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.52	0.052	0.536	10.920	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4.590	5.470	27.760	193.80	0.210	0.000	20.000	0.450	25.190	208.850	140.520	4.720
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	571.5	15.51	16.23	69.12	470.26	0.33	10.57	30.92	5.01	91.04	373.57	179.87	9.06
2 день														
ТТК	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7.26	4.35	22.14	157.25	0.05	0.11	31.50	0.56	159.00	119.25	14.55	0.60
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9.10	12.08	22.34	211.35	0.11	18.78	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.42	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.41
промышленного выпуска	Батончик злаковый	24	1.20	1.92	17.52	93.60								
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	514	19.78	18.80	86.30	575.80	0.21	68.92	70.50	1.03	247.69	325.69	64.44	4.47
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	61.47	51.64	69.30	19.98	3.24
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 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	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 ,2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.650	0.300	9.900	50	0.043	0	0	0.350	7.250	37.500	11.750	0.975
	Итого:	565	20.20	20.70	81.11	595.68	0.41	22.99	32.42	64.06	136.30	244.82	78.20	6.67
4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 ,2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандин)	100	0.8	0.20	7.5	38.0	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
№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	11.790	8.738	133.99	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	150/3	5.10	2.85	31.96	176.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	Итого:	573	15.04	15.17	69.52	458.69	0.21	41.45	41.62	1.77	88.31	155.32	45.72	2.70
5 день														
№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с	60	1.23	2.11	4.92	59.58	0.06	5.58	0.00	1.70	11.20	34.67	11.72	0.39
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16.03	18.16	45.91	415.89	0.07	1.80	0.00	4.00	18.14	242.92	51.52	3.39
№ 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	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	500	20.21	20.73	79.58	607.12	0.19	8.41	0.00	6.22	51.83	324.49	77.74	5.29
6 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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10.610	15.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	6.25	3.92	42.10	230.10	0.19	1.05	36.20	0.59	136.52	206.08	54.59	1.53
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.070	0.020	10.000	40		0.030			10.950	2.800	1.400	0.260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	615	20.17	20.70	79.66	605.70	0.35	13.51	132.68	3.20	221.96	434.40	99.62	6.97
	ВСЕГО за 12 дней:	6667	224.23	226.88	945.00	6730.57	3.71	287.75	579.86	170.16	1825.76	3911.95	1149.89	72.57
	В среднем на 1 учащегося в день:	556	18.69	18.91	78.75	560.88	0.31	23.98	48.32	14.18	152.15	326.00	95.82	6.05

Утверждаю :
Директор школы
_____ Н.М.Степанов

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)

№ 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
1 день															
№ 271 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11.28	16.71	9.00	221.74	0.15	0.22	3.04	2.52	14.98	116.22	17.87	1.89	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ио 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	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03	
№349 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	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	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330	
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:	550	23.36	21.89	98.02	675.00	0.33	0.94	23.04	4.83	78.24	257.76	66.32	5.32
2 день															
№ 15 Сбор.рец. На прод-ио 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	
№ 260 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из 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	
№ 171 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5.55	6.93	37.71	276.56	0.25	0.00	11.98	0.50	29.51	249.72	168.62	5.66	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56	
		Итого:	553	22.92	21.96	96.48	700.09	0.38	3.82	32.98	3.94	180.97	541.27	220.15	10.91
3 день															
№ 54 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	100	1.29	6.08	11.21	103.90	0.02	6.44	0.00	10.60	29.27	31.81	16.83	1.48	
№ 293 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	13.76	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65	
№ Сбор.рец. На прод-ио 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	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.09	0.02	10.72	43.34		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29	

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого:	628.5	21.47	24.13	95.65	684.18	0.22	9.51	64.92	13.20	101.30	329.90	81.67	5.61

4 день														
№ 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	105.00	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
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	100	1.23	3.25	7.89	77.00	0.03	17.08	0.00	1.95	58.75	40.69	20.85	0.83
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.98
	Итого:	638	18.18	17.52	78.83	545.24	0.33	43.50	17.82	5.48	170.34	369.09	123.77	5.10

5 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13.17	8.956	20.584	220	0.200	0.900	13.800	68.3	57.380	77.000	22.200	3.600
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	2.22	8.530	40.080	227.44	0.090	0.864	33.320	0.122	119.082	139.848	33.498	0.721
№ 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	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:	565	22.88	21.86	93.00	646.69	0.34	4.70	78.62	68.99	349.51	340.50	72.65	5.26

№ 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.5	0.052	0.536	10.92	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6.580	7.570	33.320	242			19.600	0.54	29.470	249.960	168.624	5.770
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0.090	0.020	10.720	43		0.030			11.250	2.950	1.700	0.290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94	0.044	0	0	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого:	563.5	21.46	18.49	92.48	648.40	0.16	0.57	30.52	5.62	93.12	459.68	213.97	9.13

2 день

№10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с с маслом растительным	100	2.982	7.76	6.251	84	0.105	11	0	2.408	21.450	59.950	20.800	0.684
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13.33	15.28	43.58	366.67	0.02	18.77	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.24
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.420	54	0.004	50.03	0	0.19	13.950	3.65	2.25	0.410
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.760	71	0.033	0	0	0.33	6.000	19.5	4.2	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	15.840	79	0.068	0	0	0.560	11.600	60.000	18.800	1.560
	Итого:	620	21.47	23.85	92.85	654.17	0.23	79.80	39.00	3.49	121.94	315.89	84.29	5.22

3 день

№ 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	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	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	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
№ 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	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
	Итого:	640	18.14	19.31	73.51	559.32	0.42	27.01	19.36	57.19	139.92	258.04	85.47	6.66

4 день

№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	11.790	8.738	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	6.120	2.980	38.400	207	0.068	0.000	12.000	0.96	14.150	45.500	10.343	1.023
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	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	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	35	2.310	0.420	13.860	69	0.060	0	0	0.490	10.150	52.500	16.450	1.365
	Итого:	553	18.71	18.62	78.22	546.18	0.24	3.45	41.62	2.39	68.69	208.00	55.00	4.29

5 день

№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18.97	20.36	54.79	509.83	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13
--	--------------------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№ 12 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ.организациях-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	50	1.03	1.76	4.10	49.65	0.05	4.65	0.00	1.41	9.33	28.89	9.77	0.33
№ 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	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
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	23.61	22.70	91.60	710.93	0.21	7.99	0.00	7.32	56.77	376.49	92.71	6.35
	ВСЕГО за 10 дней:	5861	212.20	210.32	890.65	6370.20	2.86	181.28	347.88	172.44	1360.81	3456.61	1096.00	63.85
	В среднем на 1 учащегося в день:	586	21.22	21.03	89.06	637.02	0.29	18.13	34.79	17.24	136.08	345.66	109.60	6.38

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета домашняя из говядины	по меню	90	8.15	10.50	8.10	199.57
		Макаронные изделия (режки) отварные с маслом сливочным		150/5	5.12	4.53	31.99	189.30
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90
		Печенье		40	3.06	3.76	17.24	91.80
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	7.92	39.60
		Итого:		505	18.31	19.12	87.28	613.17
								25%
		Сосиски отварные		100	10.8	13.84	0.36	201.12
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	4.40	0.91	31.99	156.33
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90
		Печенье		40	3.06	3.76	17.24	91.80
		Хлеб пшеничный		20	1.315	0.240	7.92	40
		Итого с заменой на сосиски:		515	20.18	18.84	79.56	581.75
								25%
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлета домашняя из говядины	по меню	100	11.28	16.71	9.00	221.74
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/5	6.83	4.43	38.37	220.56
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90
		Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.50
		Хлеб ржаной		35	2.310	0.420	13.860	69
		Итого:		550	23.36	21.89	98.02	675.00
								25%
		Сосиски отварные	замена	100	10.80	13.84	0.36	201.12
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		200/3	7.37	8.20	39.30	257.60
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.34	0.17	22.84	106.40
		Хлеб пшеничный		40	2.027	0.213	13.120	62.667
		Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	15.84	79.20
		Итого с заменой на сосиски:		583	23.18	22.90	91.46	706.99
								25%

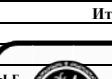
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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	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
		Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	нет									
		Сыр порционно	10	10	Салат из свеклы с яблоками	60	100	Капуста тушеная (доп. гарнир)	75	100	Сыр порционно	15	15
Сосиски отварные (дет.питание) Халяль	100	100	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	90/20	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	50/50	Котлеты из мяса кур	90
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/5	180/5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	180/3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	180/3	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5
Компот из сухофруктов (75С)	200	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с мармеладом	185/13,5	185/13,5	Компот из свежих яблок (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Печенье	40	нет											
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20	35	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20
Итого:	505	550	Итого:	585	553	Итого:	563.5	628.5	Итого:	570	638	Итого:	520
Белки,г	18.310	23.360	Белки,г	20.190	22.920	Белки,г	19.330	21.470	Белки,г	16.170	18.180	Белки,г	20.210
Жиры,г	19.120	21.890	Жиры,г	20.670	21.960	Жиры,г	18.790	24.130	Жиры,г	16.590	17.520	Жиры,г	19.770
Углеводы,г	87.280	98.020	Углеводы,г	79.620	96.480	Углеводы,г	83.040	95.650	Углеводы,г	65.900	78.830	Углеводы,г	79.560
ЭЦ,ккал	613.170	675.000	ЭЦ,ккал	594.330	700.090	ЭЦ,ккал	596.380	684.180	ЭЦ,ккал	478.340	545.240	ЭЦ,ккал	569.600
Итого:	565.500												

Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясе бульоне с мясом говядины	250/10	Суп овощной с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250/15	Рассолник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10				
Чай с сахаром	190/10	Кисель	200	Напиток из изюма	200	Чай с сахаром	190/10	Напиток из шиповника	200				
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30				
ИТОГО	512	ИТОГО	490	ИТОГО	512	ИТОГО	495	ИТОГО	512.000				

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	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	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	нет	Бутерброд с сыром 45/15/Салат из зеленого горошка ст.кл	60	100	Салат из отварной свеклы	60	100	Плоды и ягоды свежие (мандини/апельсин)	100	нет	Салат из кукурузы к/с	60	
Биточки рыбные в сметанном	80/20	80/20				Котлеты из мяса кур/Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами (для ст.кл)	90	80/30	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	60/40	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/5	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/200	Пюре картофельное с маслом сливочным/Пюре картофельное (ст.кл)	150/5	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	180/3		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5
Чай с мармеладом	185/13,5	185/13,5	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Напиток из свежих фруктов 75С (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	
Хлеб пшеничный	нет	40	Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	35	20	Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	25	30	Хлеб ржаной	нет	35	Хлеб ржаной	20	30
Итого:	571.5	563.5	Итого:	514	620	Итого:	565	640	Итого:	573	553	Итого:	500	
Белки,г	15.510	21.460	Белки,г	19.780	21.470	Белки,г	20.200	18.140	Белки,г	15.040	18.710	Белки,г	20.210	
Жиры,г	16.230	18.490	Жиры,г	18.800	23.850	Жиры,г	20.700	19.310	Жиры,г	15.170	18.620	Жиры,г	20.730	
Углеводы,г	69.120	92.480	Углеводы,г	86.300	92.850	Углеводы,г	81.105	97.570	Углеводы,г	69.520	88.220	Углеводы,г	79.580	
ЭЦ,ккал	470.260	648.400	ЭЦ,ккал	575.800	654.170	ЭЦ,ккал	595.680	559.520	ЭЦ,ккал	458.690	516.180	ЭЦ,ккал	607.120	
Итого:	605.700													

Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание	Доп.питание
БОРЩ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	Рассолник из курицы с куриными фрикадельками со сметаной	250/22/10	СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП							
						Сертификат	3352EC00ABAFF18B41D57D97205E0A17						
						Владелец: Степанов Николай Михайлович							
Компот из яблок	200	Исполнитель: Степанов Н.М.	200	Контроль: Степанов Н.М.	200	Составитель: Степанов Н.М.	200	Проверяющий: Степанов Н.М.	200	Напиток из шиповника	200		
Хлеб ржаной	30	Исполнитель: Степанов Н.М.	30	Контроль: Степанов Н.М.	30	Составитель: Степанов Н.М.	30	Проверяющий: Степанов Н.М.	30	Хлеб ржаной	30		
Итого:	11. Страница 10 из 11.	Итого:	502	Итого:	512	Итого:	502	Итого:	495				



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Лист согласования к документу № 21 от 27.02.2023

Инициатор согласования: Степанов Н.М. Директор

Согласование инициировано: 27.02.2023 13:37

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Степанов Н.М.		 Подписано 27.02.2023 - 13:37	-