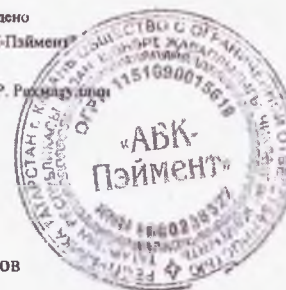




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
Р.Р. Рахматуллин



**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 блюд	Выход	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-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	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,88</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +	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
№ 175,219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 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
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>468,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>

20%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-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	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	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.-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 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%

4 день															
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35	
№ 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	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:		553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	68,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28	
5 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	
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционню	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	
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26	
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	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 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:		625	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,61	5,16	
6 день															
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53	
№ 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:		633	18,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69	
Итого за 6 дней 1 недели:		3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43	

25%

25%

25%

## 2-ая неделя

1 день														
ГТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,28	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с щиповником	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
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:	528	18,40	18,66	87,85	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды 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 говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,84
№ 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	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	18,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№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	74,80	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	35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	126,37	296,91	88,65	3,58

25%

25%

20%

<b>4 день</b>														
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,88	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
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
<b>Итого:</b>		<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>
<b>5 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 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	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>28,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>
<b>6 день</b>														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 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
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3187</b>	<b>106,063</b>	<b>106,167</b>	<b>443,603</b>	<b>3208,637</b>	<b>1,53236</b>	<b>131,173</b>	<b>203,51</b>	<b>54,3312</b>	<b>782,8874</b>	<b>1702,068</b>	<b>575,99</b>	<b>31,3631</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1868,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>96,54</b>	<b>5,40</b>

20%

20%

25%



Замена блюда

День	Приним пищи	Замещаемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	872,94
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,89	1,56	1,88	25,08
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	515	20,04	19,81	79,58	893,58
							25%
День	Приним пищи	Замещаемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30
		Итого:	550	22,34	22,05	98,93	663,34
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/5	16,50	17,80	32,89	376,30
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10
		Итого:	550	23,60	22,05	91,00	662,14
							25%
День	Приним пищи	Замещаемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65
		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90
		Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Итого:	585	20,15	20,70	79,86	559,12
							25%
День	Приним пищи	Замещаемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	18,54	21,05	40,80	374,45
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,840	47
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	550	23,61	21,99	92,17	674,25
		Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	180	5,72	3,38	40,13	233,34
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Итого:	820	17,79	18,61	83,05	549,16
							25%



# Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замсны		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	по меню	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3	4,09	5,08	37,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		528	18,40	18,66	87,65	587,25
		Сосиски отварные	замена	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		528	19,00	19,23	79,77	558,55

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замсны		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы	по меню	100	11,33	14,36	15,32	220,00
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным		200	7,43	4,46	36,91	219,00
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		550	22,50	23,89	96,22	646,60
		Сосиски отварные		100	12,00	15,00	0,90	187,00
		Каша пшенная молочная		200	7,47	8,09	36,98	252,00
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:		570	23,21	23,70	94,29	646,60

25%

25%

