



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 6 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														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
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-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	22,34	22,05	98,93	653,34	0,30	6,06	66,26	5,63	117,13	243,17	73,77	4,76

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 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
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
№ 119 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	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 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:		573	17,26	17,49	73,84	517,60	0,22	11,02	70,82	1,15	230,66	317,86	74,49	5,16

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционный	10	2,83	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-Дели -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
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 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	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	21,84	23,03	93,84	699,45	0,37	3,02	33,00	3,95	180,17	540,83	219,91	10,90

25%

	4 день													
№ 52 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
№ 376 Сбор.ре.ц. 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	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:	603	21,50	23,15	98,72	668,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,92

25%

	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
№ 390,391,392 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№ 376 Сбор.ре.ц. 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	1,520	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	23,51	21,99	92,17	674,25	0,30	10,44	43,01	2,49	73,53	249,64	72,36	5,50
	6 день													
№ 234, 304 Сбор.ре.ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
ТТК	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор.ре.ц. 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	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	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	129,14	130,66	555,94	3863,36	1,80	76,25	329,61	30,89	872,88	1926,31	614,89	36,56

25%

25%

№ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшенная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	165/10/5	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	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	22,50	23,89	96,22	646,60	0,37	52,24	69,40	3,74	215,48	337,56	87,55	4,42
2 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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 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:		550	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,89
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	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	180	3,68	5,76	24,63	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 321 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,82	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	74,60	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:		590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89

25%

25%

20%

	4 день				
ТТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88
	Итого:	550	18,31	18,83	74,07

	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
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34
№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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88
	Итого:	560	17,80	17,57	77,81

	6 день				
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	100	1,60	2,71	12,42
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,83
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88
	Итого:	558	21,79	24,11	90,96
	Итого за 6 дней 2 недели:	3358	122,218	126,499	509,953
	ВСЕГО за 12 дней:	6750	251,361	257,157	1065,9
	В среднем на 1 учащегося в день:	563	20,95	21,43	88,82

118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

20%

47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	84,45	6,59

20%

77,50	0,04	6,16	0,00	1,74	29,98	47,68	26,03	0,94
406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
662,48	0,36	9,68	71,98	3,89	93,52	417,42	196,90	8,67
3660,79	1,75477	140,619	240,2192	26,4137	833,3746	2040,0796	651,7372	36,5555
7524,148	3,556	216,866	569,8292	57,3034	1706,252	3966,3899	1266,624	73,1198
627,01	0,30	18,07	47,49	4,78	142,19	330,53	105,55	6,09

25%

20-25%

Замена блюда

День	Прим. 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)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	25%
		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	1,88	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00	25%
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,88	1,56	1,88	25,08	
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80	
		Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	515	20,04	19,81	79,58	593,58	
День	Прим. 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	25%
		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	88,93	653,34	
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/5	16,50	17,80	32,89	376,30	25%
		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	
День	Прим. 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)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25%
		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	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25%
		Сыр порционно	10	2,63	2,68	0,00	34,33	
		Тфтели 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	20,18	20,70	79,86	559,12	
День	Прим. 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)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25%
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	
		Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	550	23,61	21,99	92,17	674,25	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25%
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	
		Тфтели 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:	620	17,79	18,61	83,05	549,16	



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)	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 Замены		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%

