

Согласовано: ООО «Эталон»  
 Генеральный директор Подлин В.А. *Тегуф*

Руководитель организации:

*Директор Подлин В.А. 8*  
*Борисов / Сидорова*



5-11 колассов

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

МАРТ месяц 2022 года

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
№ 47 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели .....2015	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,16	3,28	9,40	75,56	0,4	16,48 0	0,020	0,200	51,3	0,02 0	19,60	0,760
№ 266 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,01 0	127, 020	6,000	1,100
№ 303 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	7,994	10,82	40,79	203,9 9	0,35	0	0,000	0,621	44,82	204, 66	53,46	1,32
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,54 0	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,5 00	4,200	0,330



	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,81</b>	<b>21,7</b>	<b>89,14</b>	<b>659,55</b>	<b>0,84</b>	<b>19,28</b>	<b>0,02</b>	<b>2,616</b>	<b>119,15</b>	<b>365,46</b>	<b>87,04</b>	<b>3,969</b>
	<b>2 день</b>													
Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. /	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1
ор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	БАТОН	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>11,65</b>	<b>13,2</b>	<b>96,6</b>	<b>563,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>80,5</b>	<b>2,15</b>	<b>148,8</b>	<b>198,3</b>	<b>60,3</b>	<b>2,4</b>





№ 295 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ	180	3,708	9,93	26,39	206,39	0,196	9,53	0,095	3,600	57,36	118,59	9,59	0,000
№ 379 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>22,32</b>	<b>24,49</b>	<b>118,09</b>	<b>728,72</b>	<b>0,372</b>	<b>28,93</b>	<b>0,095</b>	<b>5,107</b>	<b>516,03</b>	<b>581,62</b>	<b>67,66</b>	<b>3,730</b>
<b>5 день</b>														
№ 47Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,16	3,28	9,40	75,56	0,4	16,480	0,020	0,2	51,300	0,020	19,600	0,76
№ 392 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
83№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100





№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюда	Выход, од	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 44 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	100	2,81	3,03	8,28	70,4	0,046	4,36	0	0	73,33			
№ 268 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	7,943	10,82	40,79	203,99	0,350	0	0,000	0,5621	44,822	204,66	48,6550	1,3101
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,22</b>	<b>26,7</b>	<b>91,75</b>	<b>611,39</b>	<b>8,49</b>	<b>26,511</b>	<b>0</b>	<b>2,38</b>	<b>195,482</b>	<b>414,03</b>	<b>67,58</b>	<b>3,79</b>
<b>2 день</b>														

№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,08	19,380	93,33	0,019	12,83 0	0,000	1,069	201,8 1	140, 97	20,90	0,33
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,02 0	137, 060 0	12,00 0	0,000
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,80 5	98,8 35	8,000	0,000
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,3 30	111, 110 0	25,56 0	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,5 00	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ )	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,7 20	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>17,97</b>	<b>19,712</b>	<b>98,697</b>	<b>518,6 7</b>	<b>0,298</b>	<b>22,63</b>	<b>0,18</b>	<b>2,427</b>	<b>435,7 3</b>	<b>520, 2</b>	<b>72,69</b>	<b>3,032</b>
	<b>3 день</b>													
№ 534Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,16	3,28	9,4	55,56	0,4	16,48	0,020	0,200	51,3	0,02 0	19,6	0,760







	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>27,42</b>	<b>22,29</b>	<b>109,73</b>	<b>762,72</b>	<b>0,23</b>	<b>14,95</b>	<b>0,219</b>	<b>3,742</b>	<b>489,43</b>	<b>483,60</b>	<b>67,64</b>	<b>5,472</b>
	<b>6 день</b>													
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
№330 Сборник рецептов блюд 2004 г.под редак. В.Т.Лапиной	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	14,1500	3,3590	30,83	213,95	0,324	0,000	3,119	0,839	117,5900	79,560	79,56	4,559
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>27,75</b>	<b>9,181</b>	<b>89,135</b>	<b>549,95</b>	<b>0,454</b>	<b>2,800</b>	<b>3,119</b>	<b>1,291</b>	<b>219,03</b>	<b>271,32</b>	<b>88,24</b>	<b>5,639</b>