

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 5 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТК	Котлета "Домашняя" из говядины с макаронными изделиями отварными с маслом сливочным	90/150/3	14,44	15,31	40,02	375,37	0,13	0,00	17,67	2,18	23,53	183,84	27,00	3,03
№349 Сбор. реч.	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
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
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
Итого:		573	18,15	19,98	82,45	612,42	0,25	5,10	17,67	3,45	88,40	296,80	88,95	5,94

2 День														
№ 113 Сбор. реч.	Суп-пюре домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 405, 410 Сбор. реч.	Булочка с повидлом	60	3,57	2,38	35,30	177,60	0,06	0,06	14,40	0,69	12,48	34,24	13,92	0,86
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 376 Сбор. реч.	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
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
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
Итого:		560	11,26	8,87	68,81	409,55	0,17	0,59	28,90	3,71	64,58	134,84	42,10	4,95

3 День														
ТК акт проработки от 25.12.2018 №387	Гуляш из отварных куриних грудок	50/50	11,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 302 Сбор. реч. На прод-но для обрч. Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 377 Сбор. реч.	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
№ 377 Сбор. реч.	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
Во всех образц.учреж.-дети 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дети +	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														
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
Итого:		550	21,50	13,32	91,81	602,21	0,43	6,00	28,40	4,57	76,80	455,03	212,06	9,01

№ 15 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	4 День	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
№27/5,331 Сбор.реч. На про-гно для питания детей в дошш образоват.учрежд. Дети 2017		Тедтели Мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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 144, 2012		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
Дети +		Итого:	550	20,25	21,27	80,92	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62

ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дети +	5 День	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		Котлета из мяса птицы с картофельным пюре	90/150	13,25	17,01	34,22	328,69	0,23	19,10	46,26	2,69	114,56	171,38	46,47	2,27
№ 376 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. Во всех образ.учреж-Дети 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 144, 2012		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
Дети +		Итого:	570	17,14	17,53	66,88	480,79	0,30	29,03	46,26	3,23	180,81	271,28	88,87	5,62

ТТК	6 День	Шушпа с индейкой, с картошкой и овощами	250/20	7,42	7,04	16,94	172,80	0,16	12,62	6,52	1,40	40,61	115,65	35,92	2,13
ТТК		Пирожок с капустой	75	5,98	3,04	33,59	186,00	0,06	0,79	19,56	1,78	10,04	50,09	11,45	0,82
№ 377 Сбор. реч. На про-гно для обр-ч. 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 144, 2012		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
Дети +		Итого:	575	15,49	10,46	72,56	459,52	0,27	15,44	26,08	3,61	72,60	214,69	63,63	4,45
		Итого за 6 дней 1 недели:	3378	103,79	91,42	463,42	3130,11	1,64	59,68	197,93	21,01	638,68	1629,46	571,36	34,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в 1 г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 День														
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	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	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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Акт проработки от 16.02.2019	Солонья по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
ТК	Булочка сдобная	50	3,39	6,98	21,07	160,50	0,06	0,00	0,00	2,55	9,30	32,10	13,10	0,60
№ 382 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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. 144, 2012	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
Дети +	Итого:	550	18,40	21,65	52,06	503,13	0,24	2,43	40,28	4,72	205,35	279,31	70,89	3,20
3 День														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Итого:	550	17,81	12,73	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012 Дели +	4 День	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
№ 291 Сбор.ред. На проч.не для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017		Плов из куриных грудок с рисовой крупой	50/150	15,34	15,47	39,50	318,25	0,01	0,02	10,00	4,13	102,41	133,15	35,75	11,48
№ 376 Сбор.ред. На проч.не 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		19,31	16,41	81,03	511,65	0,12	10,05	10,00	4,97	142,06	204,95	63,05	15,33	

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	5 День	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		Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	19,99	35,77	402,00	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
№349 Сбор.ред. На проч.не 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	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		19,89	21,00	89,32	648,20	0,29	20,09	16,30	5,09	115,18	296,64	87,84	9,81	

№ 82,105 Сбор.ред. На проч.не для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	6 День	Борщи на свежей капусте с картошкой, мясными фрикадельками и сметаной	250/22/10	7,21	10,50	11,37	177,59	0,06	11,23	22,80	2,63	70,32	96,78	31,49	1,66
ТТК		Булочка с сыром	60	7,97	10,90	16,86	197,07	0,05	0,14	42,00	2,12	207,44	145,68	21,48	0,62
№ 377 Сбор.ред. На проч.не 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:	572		17,27	21,79	50,25	475,38	0,17	13,40	64,80	5,18	299,71	291,42	69,23	3,78	
Итого за 6 дней 2 недели:	3325		115,74	115,60	440,47	3278,86	1,40	123,63	199,68	26,57	1178,72	1811,16	481,01	40,59	
ВСЕГО за 12 дней:	6703		219,53	207,02	903,90	6408,97	3,04	183,31	397,61	47,58	1817,40	3440,61	1052,37	75,17	
В среднем на 1 учащегося в день:	559		18,29	17,25	75,32	534,08	0,25	15,28	33,13	3,97	151,45	286,72	87,70	6,26	