



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл, г	Калорийно- ств, ккал	Витамины												
							Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг					
№ 203 Сбор. рещ. На прод. ме для обрч. Во всек образ. учрещ. Дели 2012 ТТК	1-ая неделя 1 День Колбаса 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					
	Макаронные изделия отарные 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					
	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					
№ 219 Сбор. рещ. На прод. ме для обрч. Во всек образ. учрещ. Дели 2012 Хлеб ржаной	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					
	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>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 184, 2012 Дели *	2 День Проды и ягоды свежие (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	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					
	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					
	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>458,46</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>					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 184, 2012 Дели *	3 День Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,02					
	Уши 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					
	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					
	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					
	<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%

20%

25%

№ 312 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 2017	4. День	Салат из свежely отварной с маслом растительным	60	0,94	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
№ 313 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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
№ 316 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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
Дзюн 4		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,90	0,22
Дзюн 5		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	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр. 144, 2012	5. День	Проды и ягоды свежие (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дзюн 4		Сыр полудионный	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
№ 15 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20%)	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
Дзюн 4		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
Дзюн 5		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:			525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

№ 47 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 2017	6. День	Салат из нашинкованной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,51	0,40
№ 294 Сбор. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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. рещ. На произ-во для общ-в. Во всех образц. Уржент-Дзюн 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
Дзюн 4		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:			533	19,91	20,88	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%

2-ая неделя

1 День		2 День		3 День										
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
№ 182 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все 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 расфасовки продуктового питания табл 6 стр 134, 2012	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
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
Хим.состав и калорийность расфасовки продуктового питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	528	18,40	18,56	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22
Дети *	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Хим.состав и калорийность расфасовки продуктового питания табл 9 стр 184, 2012	Проды и ягоды свежие (фасюки)	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	178,23	40,58	2,64
Дети *	Пров из говядины с рисовой крупой	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
№ 265 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	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
№ 376 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Хлеб пшеничный	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
Хим.состав и калорийность расфасовки продуктового питания табл 6 стр 134, 2012	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
Дети *	Итого:	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
№ 229 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
№ 312 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Пюре картофельное	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
№ 321 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Капустя тушеная (доп. гарнир)	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
№ 342 Сбор рпц. На про-ню для обр-ч. Во все образ.учреж-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	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 расфасовки продуктового питания табл 6 стр 134, 2012	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58
Дети *	Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58

25%

25%

20%

ТК	4 День	Тертые курные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,52	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 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	26,34	1,33
№ 382 Сбор реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 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 расчётных 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
Дни +	Итого:	Хлеб пшеничный	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15

20%

Хим. состав и калорийность расчётных продуктов питания табл. 9 стр. 124, 2012	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
№ 143 241 Сбор реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 2017		Овощи тушёные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 149 Сбор реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 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 расчётных продуктов питания табл. 6 стр. 124, 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
Дни +	Итого:	Хлеб пшеничный	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42

20%

ТК	6 День	Салат из отварной моркови и свёклы с зеленым горошком	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
ТН		Котлеты "Аллегриные"	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 реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 2017		Капса 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 реч. На пров. не для обр., во всех образ. уреч.-Дни 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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 расчётных продуктов питания табл. 6 стр. 124, 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
Дни +	Итого:	Хлеб пшеничный	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
		Итого за 6 дней 2 недели:	3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631
		ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6638,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
		В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

25%