

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общественные организации с режимом обучения до 9 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Калорийно сть,ккал	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
														В1, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
		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
№ 349 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети 4	Компот из сухофруктов (7БС)	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
		Итого:	473	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	68,90
2 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,36	1,13
		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
№ 376 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети 4	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
		Итого:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,95
3 день														
№ 260 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
		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
№ 173 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
		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
№ 377 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дети 4	Чай с сахаром, с лимоном	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
		Итого:	500	17,77	17,62	61,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61
4 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофелем пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
		160/10/10	0,11	0,06	10,96	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
№ 376 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учрежд.-Дети. 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дети 4	Чай с сахаром, с яблоком	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Итого:	493	15,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,98	140,63	234,18	65,67

5 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 279,331 Сбор.рек. На прогн. для питания детей в дош. образует. учрежд. Дети 2017	Тертельи 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
№ 209 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,91	2,25	36,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34
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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	512	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75
6 день													
№ 234, 304 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18
№ 377 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность расписаны продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дети *	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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	493	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24
	Итого за 6 дней 1 недели:	2944	107,76	104,68	456,86	3136,79	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01

2-ая неделя													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной 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
№ 376 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность расписаны продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дети *	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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94
2 день													
№ 265 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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	89,33	176,23	40,58
№ 376 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность расписаны продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дети *	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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	450	19,52	20,09	71,48	564,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88

3-ья неделя													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной 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
№ 376 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность расписаны продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дети *	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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94
2 день													
№ 265 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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	89,33	176,23	40,58
№ 376 Сбор.рек. На прогн. для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Хим.состав и калорийность расписаны продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дети *	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
Хим.состав и калорийность расписаны 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	6,70	45,00	14,10
	Итого:	450	19,52	20,09	71,48	564,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88

3 день														
№ 229 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 № 312 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 № 342 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети 4	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
	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
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92
	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	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,50	101,07

4 день														
ТТК № 203 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 № 376 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети 4	Тертые 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	61,68	92,80	26,56	1,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	46,20	10,34	1,03
	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
	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:		512	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25

5 день														
№ 143,241 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 № 349 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети 4 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети 4	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
	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 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
	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:		480	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45

6 день															
ТТК № 377 Сбор. рещ. На прод.но для обл. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети 4	Комплеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
	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	
	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:		458	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,15	63,54	369,74	170,86	7,73
	Итого за 6 дней 2 недели:		2913	102,86363	95,1186	418,845	2975,767	1,3368	151,276	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	833,459	27,3179
ВСЕГО за 12 дней:		5857	210,61983	189,803	875,703	6112,557	2,7258	183,478	492,8192	39,779	1670,015	3286,7218	1013,465	54,699	
В среднем на 1 учащегося в день:		488	17,55	16,55	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56	