

Согласовано

Исполнительный директор территориального управления

[Подпись]

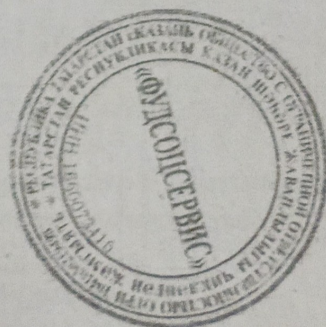
Принято

Для организации обслуживания

[Печать]

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Э. Р. Харишмова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Валют, г	Жир, г	Углевод, г	Калорийно, кДж, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день	1-й завтрак	60	0,64	3,01	6,11	60,91	0,63	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
178	Салат из моркови с яблоками	78/180/5	11,45	12,46	31,32	288,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
179	Полдник из мясной котлеты с овощным гарниром, с мясным супом	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
180	Ужин из супа с овощами (75%)	30	1,08	0,36	11,88	69,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	Хлеб ржаной	620	14,73	15,92	70,36	483,06	0,20	3,85	23,90	6,93	86,97	242,79	97,97	4,55

2 день	2-й завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
181	Пирожки из творога с яблоком и сметаной "Пирожки" с мясом	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
182	Полдник из супа с овощами	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
183	Ужин из супа с овощами	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	Хлеб ржаной	645	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,36	4,51

3 день	3-й завтрак	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
184	Суп мясной	50/50	10,30	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	61,81	154,15	22,03	3,06
185	Полдник из говядины	150	3,77	2,28	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
186	Ужин из супа с овощами	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
187	Хлеб ржаной	60	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:	Хлеб ржаной	610	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12

ТТК хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр 168, 2012 День *	Свежая отварная долька	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 349 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 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 День *	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 День *	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:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

25%

	5 день														
№ 15 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 2017	Сыр порционный	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	
№ 279, 331 Сбор. ред. На произ-во для питания детей в дет. образоват. учрежд. День 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,080	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,540	
№ 203 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
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. 134, 2012 День *	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого:		545	19,89	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98	

25%

	6 День														
№ 47 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 317 Сбор. ред. На произ-во для общ-ва Во всех образ-цах: День 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 День *	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:	538	16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3241	107,146	106,59	456,272	3222,193	1,41593	64,3051	279,02	27,6015	1212,318	2084,2832	587,5188	31,9515	

20%