

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
(НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.516	3.132	4.450	49	0.029	2.430	-	2.834	13.302	26.850	18.468	0.358
ТТК 102	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ, п/ф	80	9.410	7.610	8.052	194	0.064	2.304	1.600	1.343	27.910	140.408	18.965	1.957
№ 508/3 сборник 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ.С МАСЛОМ	150/5	6.662	9.024	33.000	170	0.292	-	41.000	0.518	27.352	180.553	104.550	3.501
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14.970	60	-	-	-	-	0.450	-	-	0.045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	Итого:		19.352	17.074	79.782	539	0.432	4.734	42.6	5.133	77.774	380.031	149.183	6.563
2 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	1.000	0.060	1.140	7	0.018	4.200	-	0.060	10.200	18.000	8.400	0.300
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	50/150	12.750	17.960	29.850	313	0.201	24.076	27.200	3.444	34.660	186.911	46.394	2.111
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.600	2.100	25.168	125	0.044	1.300	20.000	0.012	125.720	116.200	31.000	1.040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого:		20.630	20.560	79.918	560	0.31	29.576	47.2	3.954	179.34	353.331	92.994	4.153

3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0.855	3.653	11.580	56	0.011	5.700	-	1.641	21.090	24.582	12.540	0.798
№ 433 2004 г	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50/50	10.500	11.030	3.184	196	0.063	1.890	-	2.363	14.806	165.174	22.164	2.430
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.100	4.468	28.500	187	0.087	-	21.000	0.816	16.457	47.009	8.479	0.869
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0.084	0.012	15.185	62	0.003	2.800	-	0.014	3.250	1.540	0.840	0.087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого:		19.819	19.603	82.209	616	0.211	10.39	21	5.272	64.363	270.525	51.223	4.886
4 день														
№ 70 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.480	0.060	1.020	8	0.012	3.000	-	0.060	13.800	14.400	8.400	0.360
ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ С МАСЛОМ	180/5	14.530	19.621	40.690	408	0.270	36.736	23.600	5.153	35.377	202.777	52.789	2.469
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14.970	60	-	-	-	-	0.450	-	-	0.045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого:		18.290	20.121	80.440	591	0.33	39.736	43.6	5.701	59.587	250.897	68.389	3.586
5 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.660	0.120	2.280	14	0.036	15.000	-	0.420	8.400	15.600	12.000	0.540
ТТК	ПЕЧЕНЬ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНОМ соусом	80/50	8.660	12.412	5.450	152	0.066	3.861	-	5.384	24.974	115.026	18.930	1.778
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.834	5.434	31.600	210	0.044	-	27.000	0.284	11.460	84.150	27.330	0.597
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.600	2.100	25.168	125	0.044	1.300	20.000	0.012	125.720	116.200	31.000	1.040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого:		16.754	20.066	64.498	501	0.237	20.161	47	6.538	179.314	363.196	96.46	4.657

6 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.400	0.400	7.350	47	0.030	10.000	-	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.600	5.058	4.944	56	0.013	15.180	-	1.381	25.278	18.606	8.616	0.349
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , п/ф	180/5	11.940	13.375	27.340	279	0.159	2.491	32.251	1.283	44.453	200.918	27.579	2.401
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0.084	0.012	15.185	62	0.003	2.800	-	0.014	3.250	1.540	0.840	0.087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого:		14.540	18.433	32.284	335	0.253	30.471	52.251	3.366	98.941	265.784	53.235	5.749