

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

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин н С, мг	Витамин н А, мг	Витамин н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.450	0.200	7.100	43	0.030	10.000	-	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	5.645	54	0.018	21.603	-	1.391	25.537	18.260	9.920	0.344
ТТК	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ , п/ф	44/40	8.945	7.743	3.194	164	0.046	2.650	-	2.256	12.530	110.071	16.077	1.647
сборник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.622	9.024	33.000	170	0.291	-	21.000	0.468	20.632	177.928	104.220	3.448
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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:		20.228	20.458	87.669	606	0.432	34.253	21	4.753	83.909	349.479	146.417	8.386

2 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.420	0.060	1.140	7	0.018	4.200	-	0.060	10.200	18.000	8.400	0.300
ТТК	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	9.025	11.037	6.749	145	0.107	5.700	38.000	2.690	25.050	147.720	29.290	1.414
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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
№ 383 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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 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:		20.159	19.071	88.417	602	0.26	11.2	85	3.484	181.19	398.29	103.22	4.053

3 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ , п/ф	80	8.129	9.431	9.38	104	0.017	0.290	25.000	0.946	8.242	21.297	1.124	0.303
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3.090	8.282	22	179	0.164	25.943	45.500	0.231	47.805	98.835	32.978	1.241
Сбор.рец. На прод-ию	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.300	1.510	29.060	152	0.115	1.300	20.250	0.750	170.600	130.000	34.000	1.060
	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:		18.459	86.547	86.547	564	0.379	42.533	90.75	2.785	243.807	297.952	87.302	3.846

4 день														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.516	3.132	4.45	49	0.029	2.430	-	2.834	13.302	26.850	18.468	0.358
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7.400	9.450	0.800	108	0.030	-	-	0.500	25.000	139.001	15.000	1.800
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.140	8.068	28.54	220	0.087	-	21.000	0.816	16.457	47.009	8.479	0.869
№ 383 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	КАКАО С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3.600	2.100	25	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:		19.936	23.190	82.718	617	0.237	3.73	61	4.65	190.439	362.78	80.147	4.779

5 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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
ТТК	ГРУДКА КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	13.650	10.756	1.632	154	0.068	2.326	68.677	3.956	25.185	123.198	15.716	1.009
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ЧАЙ 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:		21.619	20.283	83.542	595	0.17	8.026	95.677	6.319	66.945	264.15	62.786	3.151

6 день														
№ 14 сборник 2004 г	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	2.700	3.064	4.500	37	0.014	3.330	-	1.387	13.968	16.944	8.064	0.364
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, п/ф	180/5	11.980	16.975	27.38	312	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.учре ж-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	40	2.000	0.400	18.000	88	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:		19.044	20.691	79.825	570	0.223	8.621	52.251	3.172	71.631	253.122	43.683	3.564