



Утверждено
ИП Хажимова Фания Тагповна

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ С 1-4 КЛАССЫ

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 день															
338/2015Дель	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЬ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	-	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	
ТТК/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430	-	-	-	-	-	-	
433/2004Сб	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358	
508/2004Сб	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,000	193	0,291	-	-	3,624	12,989	192,851	24,257	2,801	
693/2004Сб	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831	
2 день															
таб24/1996Сб	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765	
291/2015Дель	ПЮРЕ С ПТИЦЕЙ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870	
686/2004Сб	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,12	240,85	63,15	3,027	
3 день															
338/2015Дель	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200	
43/2004Сб	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345	
234/2015Дель	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896	
312/2015Дель	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231	
685/2004Сб	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214	
4 день															
338/2015Дель	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200	
ТТК/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200	
ТТК/2019	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358	
202/2015Дель	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658	
692/2004Сб	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,000	53,330	39,150	6,090	0,10	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		19,364	20,252	86,660	610	0,337	129,969	48	7,704	134,049	343,069	99,653	3,957	
5 день															
338/2015Дель	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200	

тоб24/1996С6	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
478/2004Сб.шк	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
686/2004Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,449	20,339	81,167	588,000	0,306	56,018	20	8,541	64,76	188,413	119,367	3,645
	6 день													
43/2004Сб.шк	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
243/2015Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
511/2004Сб.шк	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
685/2004Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,832	18,989	80,797	574	0,485	18,822	21	4,833	75,752	301,37	101,714	4,723