

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общественнообразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 249 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,60	5,48
2 День														
ТТК	Гуляш из куринных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	490	23,48	12,84	68,98	506,49	0,39	6,80	28,40	4,46	72,26	415,00	185,14	8,16
3 День														
№ 294 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	50/40	9,26	7,58	13,11	157,96	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 304 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 376 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	480	15,87	8,82	89,93	510,06	0,20	1,60	47,48	2,96	70,70	215,67	61,56	3,86

4 День																			
№ 229 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
		№ 312 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,81	20,44	137,29	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
				№ 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26		
						Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
								Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50
Итого:	490	15,12	11,15	65,90	418,39	0,29	21,92			5,84	3,55	104,05	332,09	101,63	4,09				

5 День																			
№ 271 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	50/30	9,27	9,69	9,31	163,31	0,04	0,54	5,49	2,04	9,58	100,37	20,12	1,64					
		№ 399 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Гороховое пюре	150	5,58	1,42	34,92	175,54	0,50	0,00	0,02	0,45	92,91	210,83	61,70	4,68			
				№ 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26		
						Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	4,000	13,000	2,800	0,220
								Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	13,05	67,50
Итого:	470	17,76	11,83	81,89	514,95	0,63	0,57			5,51	3,33	130,50	394,50	107,16	8,56				

6 День																			
№ 279.331 Сбор.рец. На прод.ино для питания детей в дошко.образоват.учрежд. Дели 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64					
		№ 303 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423			
				№ 376 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26		
						Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
								Итого:	480	14,21	17,06	54,02	389,99	0,20	0,31	29,62	1,09	46,12	211,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
	Куриная грудка отварная	75	23,10	4,20	0,00	126,00	0,03	0,00	15,00	0,23	29,25	107,25	15,00	15,00
№ 203 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
№ 376 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	488	31,11	7,77	69,62	488,20	0,18	0,03	27,00	1,88	69,16	228,62	48,97	18,09
2 День														
№143,241.Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
№ 376 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	39,00	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33
3 День														
№ 294 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели-2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09
№ 312 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели-2017	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 376 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	Итого:	490	15,72	21,64	72,33	554,51	0,31	19,76	47,48	2,86	106,30	241,32	72,97	4,34

4 день														
№229,331 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в др.образоват.учрежд. Дели 2017 №203 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 №376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные	150	5,076	0,676	31,923	166	0,057	0,000	0,024	0,76957	11,193	37,170	8,619	0,852
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Итого:	490	15,27	13,19	78,32	466,43	0,20	0,31	29,64	2,04	59,92	200,67	49,49	3,73	

5 день														
№288 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017 №304 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017 №376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Куриная грудка отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	430	17,44	15,07	59,72	445,15	0,10	2,21	29,10	1,18	49,57	191,85	42,88	3,14

6 день														
№234,330 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 №312 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 №376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,37	7,07	9,04	102,56	0,04	0,37	7,64	2,86	22,96	84,54	13,47	0,75
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Итого:	460	12,35	12,59	67,14	415,91	0,27	18,57	7,64	3,89	87,94	254,43	66,57	3,99	
ВСЕГО за 12 дней:	5696	209,69	159,522	846,388	5685,807	3,28177	91,8299	311,765	32,6207	966,5129	3180,5749	954,664	71,412	
В среднем на 1 учащегося в день:	475	17,47	13,29	70,53	473,82	0,27	7,65	25,98	2,72	80,54	265,05	79,56	5,95	