

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин		Витамин		Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг				
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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 144, 2012	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
Дети +	Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин		Витамин		Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг				
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин		Витамин		Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг				
3 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Гуляши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дети +	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,65	500,46	193,71	10,12

25%

4. день														
ТТК	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 166, 2012. Делит +	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	Свекла отварная дольками	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
ТТК	Котлета из мяса птицы	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
№ 312 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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. 134, 2012. Делит +	Хлеб пшеничный	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012. Делит +	Хлеб ржаной	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
Итого:														
5 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 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.рец. На прод.-но для питания детей в домах образц.учрежд. Делит 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 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. Делит +	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:														
25%														
6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит -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
№ 234 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 307 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учрежд.Делит 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. Делит +	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:														
25%														
Итого за 6 дней 1 недели:														
553 19,94 20,18 80,57 565,69 0,19 16,64 58,26 9,95 125,78 235,50 72,51 3,66														
3261 114,898 117,398 474,991 3375,543 1,48043 63,8771 338,2 26,228 1215,807 1797,0089 543,4528 31,67														

2-ая неделя

2-ая неделя													
1 день													
ТК	60/100/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным													
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

25%

2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16

25%

3 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дели *	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Салат из отварной свеклы													
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
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
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,86

20%

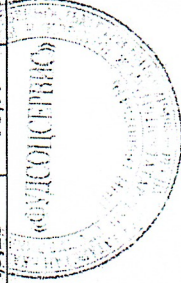
4 день													
ТТК	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
Тертые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	4,08	3,54	7,60	76,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Какао с молоком	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
Хлеб пшеничный	Итого:	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15
20%													
5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 134, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143, 241 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	146,63	39,69	2,23
№ 319 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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	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
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
20%													
6 день													
№ 47 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	206,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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. 134, 2012	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
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17
20-25%													

Замена блюда

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант. Замена	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг	ЭЦккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75
День 1 (2 недели)	Сосиски отварные Каша пшенная молочная с маслом сливочным Чай "Витаминный" с шиповником Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	по меню	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		замена	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
			185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
			25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Итого:	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		528	19,00	19,23	79,77	558,55	

25%

25%



Замена блюда

День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	
		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	
		по меню	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
			Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
			Макаронные изделия отварные	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10
			Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80
	Итого:	533	19,76	19,81	117,88	82,78	606,21	

25%

25%

