

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВМБОУ «Верхнекондратинская ООШ» 1-4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>									
	<b>1 день</b>									
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,300	0,400	8,100	40	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50\50	10,500	11,030	3,184	196	66,800	215,174	30,164	1,430
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>17,730</b>	<b>18,670</b>	<b>64,514</b>	<b>540</b>	<b>129,750</b>	<b>448,354</b>	<b>159,644</b>	<b>7,561</b>
	<b>2 день</b>									
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	14,140	11,700	13,970	224	22,610	36,880	205,260	2,330
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330

	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>21,575</b>	<b>16,263</b>	<b>66,310</b>	<b>476</b>	<b>283,03</b>	<b>252,072</b>	<b>247,560</b>	<b>4,858</b>
	<b>3 день</b>									
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>17,664</b>	<b>12,763</b>	<b>73,789</b>	<b>552</b>	<b>177,237</b>	<b>222,62</b>	<b>33,096</b>	<b>3,519</b>
	<b>4 день</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000

№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,10 0
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,33 0
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,52 0
	<b>Итого:</b>		<b>13,725</b>	<b>16,415</b>	<b>65,367</b>	<b>575</b>	<b>232,515</b>	<b>362,107</b>	<b>65,900</b>	<b>0,62 8</b>
<b>5 день</b>										
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,45 0
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,30 0
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	11,460	84,150	13,330	0,01 0
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	кофейный напиток с молоком	200	3,63	2,67	29,200	155	158,670	132	29,33	2,40 0
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,33 0
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,52 0
	<b>Итого:</b>		<b>21,854</b>	<b>14,014</b>	<b>105,070</b>	<b>652</b>	<b>316,560</b>	<b>428,150</b>	<b>67,00</b>	<b>3,49 0</b>
<b>6 день</b>										

	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,300	10,300	47	19,000	16,000	12,000	2,300
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,300	17,660	29,850	313	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		<b>19,280</b>	<b>18,870</b>	<b>80,910</b>	<b>556</b>	<b>215,990</b>	<b>348,521</b>	<b>68,154</b>	<b>4,741</b>
<b>Наименование блюд</b>		<b>Выход</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
<b>2-ая неделя</b>										
<b>1 день</b>										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60/60	28,560	23,42	6,880	244	7,450	56,900	32,380	1,700
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000

ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>		<b>36,330</b>	<b>8,822</b>	<b>65,327</b>	<b>584</b>	<b>125,855</b>	<b>231,865</b>	<b>75,8</b>	<b>2,58</b>
<b>2 день</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,140	11,700	13,970	214	22,610	36,880	205,260	2,330
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>		<b>21,575</b>	<b>16,263</b>	<b>66,310</b>	<b>466</b>	<b>283,03</b>	<b>252,07</b>	<b>247,56</b>	<b>4,858</b>
<b>3 день</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,300	0,400	8,100	80	16,000	11,000	9,000	2,200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>		<b>13,234</b>	<b>11,892</b>	<b>74,535</b>	<b>446</b>	<b>96,620</b>	<b>349,650</b>	<b>130,590</b>	<b>6,901</b>
<b>4 день</b>									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИЯМИ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450

ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	16,457	57,009	8,479	0,869
кофейный напиток с молоком	200	3,63	2,67	29,200	155	133,330	132	29,33	2,400
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>		<b>22,065</b>	<b>19,074</b>	<b>99,384</b>	<b>701</b>	<b>428,407</b>	<b>437,66</b>	<b>74,126</b>	<b>5,2</b>
<b>5 день</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	2,250	0,750	31,500	144	12,000	42,000	63,000	0,900
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	11,460	84,150	13,330	0,010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
<b>Итого:</b>		<b>22,904</b>	<b>12,464</b>	<b>121,220</b>	<b>709</b>	<b>252,220</b>	<b>414,76</b>	<b>106,730</b>	<b>3,540</b>
<b>6 день</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,300	10,300	47	19,000	16,000	12,000	2,300
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	14,510	14,710	28,340	364	83,070	273,000	40,450	1,900
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520

<b>Итого:</b>	<b>21,09</b>	<b>15,620</b>	<b>69,100</b>	<b>560</b>	<b>222,400</b>	<b>403,610</b>	<b>70,210</b>	<b>4</b>
---------------	--------------	---------------	---------------	------------	----------------	----------------	---------------	----------