

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий- ность, ккал	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя									
	1 день									
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 256бор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50\50	10,5	11,03	3,184	196	66,806	215,174	30,164	1,43
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	7,11	3,36	35,12	171,5	37,2	127,3	84,3	2,85
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52

		2 день									
№52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,80	
№284 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,6	13	9,2	204	27,951	109,806	41,551	1,7	
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	111,11	21,34	0,48	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33	
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52	
	Итого:	560	21,64	20,63	53,56	484,94	211,961	296,096	85,931	3,83	

		3 день									
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3	
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,375	12,375	12,762	188,75	34,75	140,125	27,625	1,437	
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	57,009	8,14	0,81	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	1,54	2,4	0,36	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33	
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52	
	Итого:	600	20,665	19,225	94,872	622,750	95,790	249,274	62,165	6,757	

		4 день									
№52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,80	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8,062	5,3	9,362	145	44,02	137,06	12	0	
№ 128 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	98,835	28,77	1,08	
№ 379Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52	
	Итого:	560	16,812	19,010	64,502	528,840	133,150	333,205	75,540	2,830	

		5 день									
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3	
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,65	10,756	11,632	164	85,185	163,198	15,716	1,8	
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	84,15	19	0,53	
№ 379Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	132	14	0,13	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52	
	Итого:	600	23,170	19,846	100,672	650,600	248,065	429,948	72,716	6,610	

		6 день								
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81		22,03	3,06
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	7,11	3,36	35,12	171,5	37,2	127,3	84,3	2,85
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	111,11	21,34	0,48
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	580	29,140	24,530	85,050	652,400	241,230	267,910	145,370	10,540

2-ая неделя										
1 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,375	12,375	12,762	188,75	34,75	140,125	27,625	1,437
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	57,009	8,14	0,81
№ 379Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	21,065	19,205	89,142	600,750	95,190	269,864	71,495	6,497

2 день										
№52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,80
№ 338 Сбор.рец. на прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,7	22,8	18,8	355	46,78		43,22	2,84
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	111,11	21,34	0,48
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	510	27,74	30,43	63,16	635,94	230,79	186,290	87,6	4,97

3 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8,062	5,3	9,362	145	44,02	137,06	12	0
№ 128 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	98,835	28,77	1,08
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	1,54	2,4	0,36
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	16,152	15,980	79,912	564,800	136,660	288,035	67,170	5,590

4 день										
№25 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИЯМИ	60	0,819	6,049	4,807	77	20,209	23,607	12,016	0,77
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 105Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	10,6	9,85	4,065	223	100,53	110,071	0,077	1
№ 202Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	12,14	57,009	8,14	0,81
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	132	14	0,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	620	24,749	25,409	91,682	772,600	293,359	373,287	58,233	6,855

5 день										
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24		13,5	3,3
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,8	6,712	24,4	199	89,43	158	0,64	0,3
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	84,15	19	0,53
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	111,11	21,34	0,48
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	600	25,230	16,662	115,120	703,600	278,750	403,860	64,980	5,460

6 день										
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ГУЛЯШ	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81		22,03	3,06
№ 128 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	98,835	28,77	1,08
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,47	40	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,8	0,24	14,76	71	6	29,5	4,2	0,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:	500	21,140	26,650	46,010	513,500	85,150	150,465	66,730	5,090

