

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ в МБОУ «Юлдузская СОШ» 1-4 КЛАССЫ  
утверждено директор Э.Ю.Шарифуллина



	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,	Калорий ность, ккал	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>									
	<b>1 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	0,300	0,400	8,100	40	16,000	11,000	9,000	2,200
№255 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b>	50\50	10,500	11,030	3,184	196	66,800	215,174	30,164	1,430
№171 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
№376 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		19,03	18,87	71,514	575	134,45	469,454	165,944	8,081
	<b>2 день</b>									
№52 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b>	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№291 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	50/150	14,140	11,700	13,970	224	22,610	36,880	205,260	2,330
№382 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200	3,780	0,670	26,000	125	133,33	111,110	25,560	2,000
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		22,875	16,463	73,31	511	287,73	273,172	253,86	5,378
	<b>3 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд. Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450

№280 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,53	110,071	0,077	1,000
№203 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	150/5	5,100	4,468	28,500	187	16,457	57,009	8,479	0,869
№377 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		18,964	12,963	80,789	587	177,23	243,72	39,396	4,039
	<b>4 день</b>									
№52 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b>	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№234 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
№312 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000
№376 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		15,025	16,615	72,3	374	237,21	383,207	54,77	1,148
	<b>5 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№295 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ</b>	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
№304 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	150	3,834	5,434	29,600	210	11,460	84,150	13,330	0,010
№379 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	200	3,63	2,67	29,200	155	158,67	132	29,33	2,400
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		23,854	14,154	112,07	687	321,26	449,25	73,3	4,01
	<b>6 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	0,400	0,300	10,300	47	19,000	16,000	12,000	2,300

№285 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b>	50/150	12,300	17,66	29,850	313	57,660	201,911	26,394	0,111
№382 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200	3,78	0,67	26,000	125	133,33	111,11	25,56	2,000
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		20,58	19,07	87,91	591	220,69	369,621	74,454	5,261
	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углево ды, г</b>	<b>Калорийн ость, ккал</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
	<b>2-ая неделя</b>									
	<b>1 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№437 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	60/60	28,560	23,42	6,880	244	7,450	56,900	32,380	1,700
№312 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000
№376 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		37,63	9,022	72,26	619	130,55	252,965	82,11	3,1
	<b>2 день</b>									
№52 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b>	60	0,855	3,653	11,580	56	121,09 0	84,582	12,540	0,198
№291 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>	50/150	14,140	11,70	13,970	214	22,610	36,880	205,260	2,330
№382 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200	3,780	0,670	26,000	125	133,33 0	111,110	25,560	2,000
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		22,875	16,463	73,31	501	287,73	273,172	253,86	5,378
	<b>3 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	0,300	0,400	8,100	80	16,000	11,000	9,000	2,200

№234 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
№171 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
№377 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		14,534	12,092	81,535	557	101,32	370,750	136,890	7,421
	<b>4 день</b>									
№52 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИЯМИ</b>	60	0,855	3,653	11,580	56	121,09	84,582	12,540	0,198
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№280 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,53 0	110,071	0,077	1,000
№203 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	150/5	5,100	4,468	28,500	187	16,457	57,009	8,479	0,869
№379 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>кофейный напиток с молоком</b>	200	3,63	2,67	29,200	155	133,33	132	29,33	2,400
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		23,365	19,274	106,38 4	736	433,10	458,762	80,426	5,767
	<b>5 день</b>									
№338 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	2,250	0,750	31,500	144	12,000	42,000	63,000	0,900
№295 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ</b>	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
№304 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	150	3,834	5,434	29,600	210	11,460	84,150	13,330	0,010
№382 Сборник рецептов на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200	3,780	0,670	26,000	125	133,33	111,110	25,560	2,000
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		24,204	12,664	128,22	744	256,92	435,86	113,03	4,06
	<b>6 день</b>									

№338 Сборник рецептур на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b>	100	0,400	0,300	10,300	47	19,000	16,000	12,000	2,300
№289 Сборник рецептур на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	50/150	14,510	14,71	28,340	364	83,070	273,000	40,450	1,900
№376 Сборник рецептур на прод-ию для обуч.во всех образ.учрежд.Дели 2015	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ</b>	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	<b>Итого:</b>		19,54	15,45	69,87	557	126,37	351,73	74,68	5,15