



Утверждаю:

*[Handwritten signature]*

Генеральный директор ООО « Премиум » \_\_\_\_\_ Мухаметова А.Р.



Согласовано:  
Руководитель учреждения

*Заместитель директора*

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 1-4 класс  
сезон зима 2021г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,518	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100

№ 303 Сбор.рец. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,55 3	44,55 0	1,10 1
№ 378Сбор.ре ц. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15/5 0	1,52	1,35	15,800	81,00	0,04	1,33	0,16	0	136,80 0	92,800	5,4	0,11 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,29 8	20,096	78,110	616	0,448	14,760	0,16	2,533	217,02 4	433,43 33	65,61 8	3,17 1
	<b>2 день</b>													
№45 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННО Й КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	38	0,013	0,250	0	0,060	16,960 0	46,980	8,050	0,27 0

№289 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж- Дели, 2011	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30 0	17,860	29,850	313	0,201	8,078	0,180	2,100	57,660	201,91 1	26,39 4	0,11 1	
№382Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011.	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,200	14,760	71	0,033	0	0	1,330	6,00	19,500	4,200	0,33 0	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,00	0,200	9,00	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,00	0,37 2	3,000
	Итого:		20,14 0	20,710	83,480	589	0,281	15,658	0,2	2,610	216,73	392,22 1	65,20 4	3,08 3	
	<b>3 день</b>														
№ 52Сбор.рец . На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,641	121,09 0	84,582	12,54 0	0,19 8	



№ 56Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,370	0	0,400	126,88 0	120,41 0	41,33 0	1,90 0
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,24 0	5,370	19,360	190.00	0,080	0,000	0	0,000	89,430	158,00 0	0,640	0,30 0
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,00 0
№ 376Сбор.рец. ц. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,640	20,202	84,557	610	0,30	15,523	0,1	3,100	288,475	431,595	65,900	3,002
<b>5 день</b>														
№ 59Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	0	0,420	8,400	15,600	12,00	0,340
№ 268Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ГОВ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,168	3,861	0	1,384	54,974	155,028	21,930	1,678
№ 304Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 378Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учре	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15/50	1,52	01,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,600	92,80	5,4	0,110

ж-Дели 2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		18,95 4	19,758	80,990	602	0,3	15,191	0,34	2,528	220,19 4	379,79 8	99,86	2,84 0
<b>6 день</b>														
№ 338Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,00	11,000	9,000	0,03
№ 52Сбор.рец . На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,641	121,09 0	84,562	12,54 0	0,19 8
№ 392Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34 0	12,175	20.340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,01 8	10,57 9	0,01 0

ж-Дели 2015															
№ 379Сбор.ре- ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	156	0,030	1,470	0	0	156,67	132,00 0	29,30 0	2,40 0	
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2	
	Итого:		18,47 5	19,338	92,23	610	0,277	17,681	0,180	2,260	329,68	498,82	68,64 7	3,34 0	
№ РЕЦЕПТУ Р	Наименование блюда	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	2-ая неделя														
	1 день														
№ 338 Сбор.ре- ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0	



№ 45 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННО Й КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0	0,060	16,98	46,980	6,050	0,27 0
№ 280 Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53 0	110,07 1	0,077	1,00
№ 171 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,55 3	40,55 0	1,10 1
№ 376 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,982	19,547	81,644	583	0,41	15,170	0,1	2,472	223,222	392,954	65,7	3,17
<b>2 день</b>														
№ 52Сбор.репц. На продукцию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,700	0	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 291Сбор.репц. На продукцию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,510	14,720	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	237,00	40,450	1,900
№ 377Сбор.репц. На продукцию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,067
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372

	Итого:		18,72 9	18,815	78,865	597	0,27	15,4	0,1	2,293	216,17	391,34	61,03	2,88 7
3 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,31	0	0,400	126,88 0	120,41	41,33 0	1,90 0
№ 234Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2011	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	115	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,06	12,00	0,00
№ 312Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,060	0,231	47,805	98,835	8,00	0
№ 379Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0	158,67 0	132,00	29,33 0	2,40 0

	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,92	21,742	92,417	682	0,301	21,203	0,18	1,715	386,12	522,52	104,61	5,002
	<b>4 день</b>													
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869

№ 382Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	0,670	26,00	125	0,020	1,330	0	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		21,00 6	15,453	88,904	652	0,213	15,41	0,2	2,756	282,37 9	321,25	43,78 4	4,72 9
<b>5 день</b>														
№ 52Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,641	121,09 0	84,582	12,54 0	0,19 8
№ 290 Сбор.ре. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65 0	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,19 8	15,71 6	1,80 0

№ 304 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0	0,180	0,284	11,460	84,150	13,33 0	0,01 0
№376Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. - Дели 2011.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,14 9	20,283	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,09 5	286,28	60,51 6	2,81
	<b>6 день</b>													
№338Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,00	0	0,100	16,00	11,000	9,000	0,03 0