

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ  
(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)**

№ 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
<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 (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК	КОТЛЕТЫ "ПОЖАРСКИЕ" , п/ф	80	8,800	7,700	8,836	168	0,053	1,200		1,254	14,252	109,083	14,642	1,606
№ 508/Э сборник 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ.С МАСЛОМ	150/5	6,662	9,024	33,000	170	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,870	62	0,003			0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,157</b>	<b>20,627</b>	<b>88,461</b>	<b>616</b>	<b>0,443</b>	<b>32,803</b>		<b>3,815</b>	<b>95,151</b>	<b>352,656</b>	<b>146,152</b>	<b>8,44</b>
<b>2 день</b>														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	1,300	0,080	1,520	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	12,000	16,120	29,800	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,100	25,168	145	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,552</b>	<b>18,740</b>	<b>80,248</b>	<b>562</b>	<b>0,331</b>	<b>33,325</b>	<b>48,5</b>	<b>2,684</b>	<b>180,215</b>	<b>364,26</b>	<b>94,378</b>	<b>4,302</b>

<b>3 день</b>														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,750	11,500	7,985	156	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/15	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,339</b>	<b>20,589</b>	<b>87,900</b>	<b>611</b>	<b>0,224</b>	<b>4,87</b>	<b>21</b>	<b>6,686</b>	<b>53,859</b>	<b>265,145</b>	<b>55,067</b>	<b>4,314</b>
<b>4 день</b>														
№ 20 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0,017	-	-	1,641	9,690	17,172	7,980	0,285
ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ , п/ф	80	9,800	5,400	3,682	104	0,017	5,000	25,000	0,946	8,242	21,297	1,124	0,303
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,500	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,600	130,000	34,000	1,060
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	5	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	5	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,869</b>	<b>19,285</b>	<b>79,652</b>	<b>589</b>	<b>0,36</b>	<b>25,000</b>	<b>90,75</b>	<b>4,006</b>	<b>245,100</b>	<b>299,524</b>	<b>83,282</b>	<b>3,591</b>

<b>5 день</b>														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№ 258 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	50/150	15,900	18,900	40,095	422	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,924</b>	<b>19,472</b>	<b>81,32</b>	<b>613</b>	<b>0,192</b>	<b>21,31</b>	<b>-</b>	<b>4,803</b>	<b>42,541</b>	<b>289,644</b>	<b>71,194</b>	<b>4,261</b>
<b>6 день</b>														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 23 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (без лука)	60	0,627	3,710	2,166	46	0,034	14,250	-	1,983	7,980	14,892	11,400	0,513
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , п/ф	190/5	11,940	13,375	27,340	279	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,108	29,119	2,536
№ 282 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,847</b>	<b>20,0</b>	<b>85,784</b>	<b>612</b>	<b>0,324</b>	<b>28,179</b>	<b>74,043</b>	<b>4,037</b>	<b>206,718</b>	<b>387,92</b>	<b>87,719</b>	<b>7,001</b>

**МЕНЮ**  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**  
**(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ "АППЕТИТНЫЕ" МЯСО - КУРИНЫЕ . п/ф	80	7,800	9,980	5,122	115	0,057	1,604	12,880	1,261	15,062	117,121	15,147	1,594
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,093	28,54	220	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	125	0,115	1,300	20,250	0,750	170,600	130,000	34,000	1,060
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>20,400</b>	<b>20,183</b>	<b>87,200</b>	<b>594</b>	<b>0,343</b>	<b>17,904</b>	<b>74,13</b>	<b>3,735</b>	<b>220,479</b>	<b>343,45</b>	<b>76,826</b>	<b>4,775</b>

2 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) С МАСЛОМ	80	0,420	0,080	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТК	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ТОМАТНОМ , п/ф	60/40	9,587	12,600	9,451	179	0,049	2,517	-	2,096	12,795	107,490	18,180	1,531
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
№ 383 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,977</b>	<b>19,877</b>	<b>81,546</b>	<b>572</b>	<b>0,321</b>	<b>33,96</b>	<b>45,5</b>	<b>2,787</b>	<b>204,081</b>	<b>371,246</b>	<b>97,758</b>	<b>4,804</b>

		3 день													
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344	
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	8,958	8,320	3,396	171	0,078	3,970	28,400	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137	
№ 30 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33,000	170	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	<b>Итого:</b>		<b>20,292</b>	<b>21,2</b>	<b>88,126</b>	<b>617</b>	<b>0,464</b>	<b>35,573</b>	<b>49,4</b>	<b>5,694</b>	<b>88,545</b>	<b>362,154</b>	<b>148,614</b>	<b>7,876</b>	

<b>4 день</b>														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
	ГРУДКА КУРИНАЯ (маринованное филе) В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	11,650	10,756	1,632	154	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,198	15,716	1,009
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,150	-	0,090	1,500	100,450	80,000	40,000	1,845
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,973</b>	<b>20,797</b>	<b>84,647</b>	<b>616</b>	<b>0,338</b>	<b>4,756</b>	<b>95,767</b>	<b>9,012</b>	<b>159,157</b>	<b>346,418</b>	<b>108,714</b>	<b>4,511</b>
<b>5 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
ТТК 701	МЯСО ПО-МИЛАНСКИ	180	15,990	16,640	29,500	384	0,164	13,988	146,303	1,811	153,502	310,067	43,762	3,460

№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>20,254</b>	<b>20,742</b>	<b>83,885</b>	<b>616</b>	<b>0,225</b>	<b>22,488</b>	<b>146,303</b>	<b>3,904</b>	<b>186,602</b>	<b>368,409</b>	<b>64,342</b>	<b>5,047</b>



6 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,068	28,540	220	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	1,300	20,250	0,750	170,600	130,000	34,000	1,060
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>20,000</b>	<b>19,628</b>	<b>85,200</b>	<b>614</b>	<b>0,315</b>	<b>1,3</b>	<b>41,25</b>	<b>2,924</b>	<b>229,217</b>	<b>363,83</b>	<b>41,200</b>	<b>4,971</b>