

Согласовано
Руководитель учреждения

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ "ГИМНАЗИЯ №5"

25 рублей

сентября по декабрь месяц 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														
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	1,00	0,20	20,20	83,00	0,02	4,000	0,000	0,000	14,000	13,000	8,000	2,800
	ВАФЛИ	50	1,600	1,400	40,570	301	0,000	0	0	1,670	5,000	16,500	1,000	0,300
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	ИТОГО		3,200	2,200	71,800	455	0,065	16,000	0,000	1,820	43,000	46,000	22,500	3,145
2 день														
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	-	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,750	4,880	37,250	209	0,000	0	0	0,000	14,500	10,000	45,000	1,000
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,300	69,000	16,500	0,150	0,000
	ИТОГО		4,880	5,480	57,750	319	0,045	12,270	0	0,300	97,100	48,630	56,880	1,100
3 день														

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3,350	2,550	30,800	186	50	0,03	0,03	0,010	0,300	12,03 0	4,790	0,40 0
	МАНДАРИН	100	0,800	0,200	7,500	38	0,06	38	0	0,200	35,00 0	17,00 0	11,00 0	0,10 0
	ИТОГО		4,680	2,750	47,770	264	50,06	38,30	0,03	0,21	48,90 0	51,16	27,52 0	0,60 0
	4 день													
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	БУЛОЧКА	50	3,500	5,900	26,700	174	0,040	0	0,02	0,100	7,690	1,200	5,000	0,42 0
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	ИТОГО		4,630	6,500	47,200	285	0,09	12,270	0,0	0,250	45,29 0	39,83 0	30,23 0	0,56 5
	5 день													
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	8,500	3,800	57,600	134	0,490	0,42	0	0,020	15,00 0	18,00 0	4,500	3,00 0
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	ИТОГО		9,630	4,400	78,100	245	0,54	12,690	0,0	0,170	52,60	56,63	29,73	3,14

											0	0	0	5
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	БУЛОЧКА	50	3,500	5,900	26,700	174	0,040	0	0,02	0,100	7,690	1,200	5,000	0,42 0
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,300	69,000	16,500	0,150	0,000
	ИТОГО		4,630	6,500	47,200	285	0,09	12,270	0,02	0,400	90,29 0	39,83 0	16,9	0,52
	2 день													
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	КЕКС	50	2,550	11,000	12,300	194	2,550	4,2	3,2	14,000	3,350	6,500	5,000	2,55 0
	МАНДАРИН	100	0,800	0,200	7,500	38	0,060	38	0	0,200	35,00 0	17,00 0	11,00 0	0,10 0
	ИТОГО		3,880	11,200	29,270	272	2,61	42,5	3,2	14,200	51,95	45,63	27,73	2,75 0
	3 день													
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,00 0	13	8	2,80 0
	ПРЯНИК	50	3,000	2,400	37,600	184	0,040	0	0	1,200	5,600	25,00 0	4,600	0,40 0
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	ИТОГО		4,600	3,200	68,830	338	0,105	16,000	0	1,350	43,60 0	54,50 0	26,10 0	3,24 5

4 день														
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3,350	2,550	30,800	186	50	0,03	0,03	0,010	0,300	12,03 0	4,790	0,40 0
	МАНДАРИН	100	0,800	0,200	7,500	38	0,06	38	0	0,200	35,00 0	17,00 0	11,00 0	0,10 0
	ИТОГО		4,680	2,750	47,770	264	50,06	38,30	0,03	0,21	48,90 0	51,16	27,52 0	0,6
5 день														
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,60 0	22,13	11,73	0,10 0
	ВАТРУШКА	50	5,800	3,600	19,400	136	0,040	0,03	0,01	1,100	29,88 0	1,200	7,520	0,45 0
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,600	0,600	11,030	71	0,045	12,000	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	ИТОГО		6,930	4,200	39,900	247	0,09	12,300	0,01	1,250	67,48 0	39,83	32,75 0	0,59 5

Стоимость питания на одного учащегося в день составляет 25 рублей