

# Меню для обучающихся 1-11 класс

## Неделя 1 день 1

### Завтрак

| № рецептуры   | Наименование блюд                              | Выход,г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | сезон (осенне-зимний) |               |              |             |  |
|---|--|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|--|
|   |  |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  | Са, мг                | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |  |
| <b>1-ая неделя</b>  |  |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                       |               |              |             |  |
| <b>1 день</b>   |  |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                       |               |              |             |  |
| ТТК   | Салат из моркови с яблоками                    | 60         | 0,64         | 3,01         | 5,11            | 50,91                  | 0,03              | 2,63             | 0,00             | 0,21             | 14,40                 | 26,72         | 18,23        | 0,64        |  |
| ТТК   | Котлета из мяса птицы                          | 90         | 10,20        | 12,93        | 13,79           | 198,00                 | 0,09              | 0,94             | 46,26            | 2,52             | 77,83                 | 85,09         | 18,72        | 1,26        |  |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5      | 5,70         | 4,30         | 31,99           | 189,30                 | 0,06              | 0,00             | 20,00            | 0,82             | 12,39                 | 38,67         | 8,62         | 0,86        |  |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Компот из сухофруктов (75С)                    | 200        | 0,66         | 0,09         | 22,03           | 92,80                  | 0,02              | 0,73             | 0,00             | 0,51             | 32,18                 | 23,44         | 17,46        | 0,67        |  |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной                                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88           | 59,40                  | 0,05              | 0,00             | 0,00             | 0,42             | 8,70                  | 45,00         | 14,10        | 1,17        |  |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>535</b> | <b>19,18</b> | <b>20,69</b> | <b>84,80</b>    | <b>590,41</b>          | <b>0,25</b>       | <b>4,29</b>      | <b>66,26</b>     | <b>4,48</b>      | <b>145,49</b>         | <b>218,91</b> | <b>77,13</b> | <b>4,60</b> |  |

### Дотация (для учащихся 5-11 классов)

| № Сборника рецептур  | Наименование блюд     | Выход,г    | Стоимость,р<br>уб. | Белки,г     | Жиры,г      | Угл-ды,г     | ЭЦ,ккал       | В1,мг       | С,мг        | А,мг        | Е,мг        | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
|--|-----------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |                       |            |                    |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Печенье               | 20         |                    | 1,46        | 2,50        | 8,8          | 63,6          | 0,024       | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96         | 14           | 5,48         | 0,26        |
| № 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                 | Компот из сухофруктов | 200        |                    | 0,66        | 0,09        | 32,01        | 132,80        | 0,02        | 0,73        | 0,00        | 0,51        | 32,48        | 23,44        | 17,46        | 0,70        |
| <b>Итого:</b>  |                       | <b>220</b> | <b>9,20</b>        | <b>2,12</b> | <b>2,59</b> | <b>40,81</b> | <b>196,40</b> | <b>0,04</b> | <b>0,73</b> | <b>0,80</b> | <b>1,44</b> | <b>36,44</b> | <b>37,44</b> | <b>22,94</b> | <b>0,96</b> |

### Обед (для учащихся ГПД)

|   |            |             |             |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10  | 6,41        | 9,03        | 8,43         | 149,09        | 0,08        | 15,93        | 14,40        | 2,52        | 62,78        | 100,79        | 30,11        | 1,19        |
| Чай с сахаром   | 190/10     | 0,07        | 0,02        | 10,00        | 40,00         |             | 0,03         |              |             | 10,95        | 2,80          | 1,40         | 0,26        |
| Хлеб ржаной   | 30         | 1,98        | 0,36        | 11,88        | 59,40         | 0,03        | 0,00         | 0,0          | 0,28        | 5,8          | 30            | 9,4          | 0,78        |
| <b>Итого:</b>   | <b>512</b> | <b>8,46</b> | <b>9,41</b> | <b>30,31</b> | <b>248,49</b> | <b>0,11</b> | <b>15,96</b> | <b>14,40</b> | <b>2,80</b> | <b>79,53</b> | <b>133,59</b> | <b>40,91</b> | <b>2,23</b> |

### Ужин (для учащихся ГПД)

|   |  |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК   | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/220/3   | 17,90        | 21,21        | 47,96        | 442,60        | 0,15        | 1,21         | 62,48        | 1,83        | 239,96        | 305,69        | 54,79        | 1,28        |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Чай "Витаминный" с шиповником                                    | 185/10/5   | 0,24         | 0,09         | 12,43        | 54,20         | 0,00        | 50,03        | 0,00         | 0,19        | 13,95         | 3,65          | 2,25         | 0,42        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный   | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,33        | 6,00          | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной  | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,56        | 11,60         | 60,00         | 18,80        | 1,56        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>553</b> | <b>23,06</b> | <b>22,02</b> | <b>90,99</b> | <b>646,50</b> | <b>0,25</b> | <b>51,24</b> | <b>62,48</b> | <b>2,91</b> | <b>271,51</b> | <b>388,84</b> | <b>80,04</b> | <b>3,59</b> |