

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЩЕСВОГ АУДИТНОГО РАБОТНИКА

рецептура	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
	1 День													
№ 59 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во сек образ. Учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ. Учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. ю всех образ. Учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	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. ю всех образ. Учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С) Печенье	200 50	0,66 3,70	0,09 4,70	22,03 2,85	92,90 21,50	0,02 0,07	0,73 0,00	0,00 0,00	0,51 1,85	32,48 13,00	23,44 42,00	17,46 15,00	0,70 0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (манدارины)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ. Учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Чай с сахаром, с лимоном	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого:	590	20,16	20,71	80,68	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	201,05	460,65	184,95	8,57
3 День														
№ 52 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 293 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ. Учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	565	19,50	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели -2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дели +		Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	5 День	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 199 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Дели +		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +		Итого:	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	6 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК		Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дели +		Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уг. г	Сть. ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Уг. мг
2-ая неделя															
1 День															
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№293 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Чай с сахаром с рйлоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	598	20,20	19,79	79,59	602,00	0,23	13,46	108,48	3,60	102,10	277,24	56,65	6,70	
2 День															
№3 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56	
№143,241 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68	
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41	
промышленного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85	
3 День															
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24	
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всек образз учрещ-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975	
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели + №279, 333 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд- Дели 2017	4 День	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№279, 333 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд- Дели 2017		Тедгели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№203 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012 Дели +		Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Итого:		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого:			573	15,04	15,17	69,52	458,69	0,21	41,45	41,62	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
№45 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017	5 День	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№265 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№276 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:			505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№234, 330 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№303 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Каша гречневая вязкая	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,116	0,000	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
№376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образах. Учреж- Дели 2017		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:			580	16,15	15,89	67,03	446,57	0,23	10,57	10,92	4,90	74,30	273,59	111,38	6,76
Итого за 12 дней:			6711	222,34	224,49	918,01	6624,62	3,49	279,88	528,52	125,19	1555,25	3715,86	1082,29	72,18
Итого за 12 дней:		В среднем на 1 учащегося в день:	559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	10,43	129,60	309,66	90,19	6,02