

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность		Витамин В1		Витамин С, мг		Витамин А, мг		Витамин Е, мг		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
						ср. ккал	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг						
1-й день																			
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07					
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12					
№349 Сбор. рещ. На про-но для обр-н. Во всех образах. Учреж-Делю 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 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
Делю +	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					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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					
Делю +	Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30					

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 184, 2012	Делю +	2 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 184, 2012	Делю +	3 День	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. рещ. На про-но для обр-н. Во всех образах. Учреж-Делю 2017	Делю +	Пудинг из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06																
№ 302 Сбор. рещ. На про-но для обр-н. Во всех образах. Учреж-Делю 2017	Делю +	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,48	28,79	248,92	166,62	5,65																
№ 377 Сбор. рещ. На про-но для обр-н. Во всех образах. Учреж-Делю 2017	Делю +	Чай с сахаром, с лимонном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Делю +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22																
Делю +	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																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Делю +	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90																

25%

ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 164, 2012	Делю +	4 День	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70	ТТК
№ 376 Сбор. рещ. На про-но для обр-н. Во всех образах. Учреж-Делю 2017	Делю +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Делю +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Делю +	Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84	

20%

		5 День													
№ 15 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 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	
№279,331 Сбор рец. На прок-но для питания детей в дождь.образоваз.учрежд.Дети 2017	Твороги мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
№ 203 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Итого:	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62	
Итого за 5 дней 1 недели:		2876	98,41	102,091	424,361	2999,127	1,41556667	52,6517	251,96	17,1685	939,9545	1668,6388	551,977	31,4227	

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ТРК	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 прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 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	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	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
Итого:	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

25%

		2 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2		
№ 215 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупкой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 376 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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	
Итого:	Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99	

25%

		3 День													
№ 229 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	
№ 312 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№342 Сбор рец. На прок-но для обрч. во всех образах.учрежд.Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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	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	
Итого:	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87	

25%

4 День														
ТК	Тетрагли (куриные с пренчевкой крупкой в сметанно-томатном соусе)	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. реч. на прок.-но для обр.-во всех образ. Учрежд. Дем. 2012	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	26,16	1,47
№ 275 Сбор. реч. на прок.-но для обр.-во всех образ. Учрежд. Дем. 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	185/105	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	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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дели +														
Итого:	Хлеб ржаной	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48

20%

5 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012	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
Дели +														
№ 143,241 Сбор. реч. на прок.-но для обр.-во всех образ. Учрежд. Дем. 2012	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. реч. на прок.-но для обр.-во всех образ. Учрежд. Дем. 2012	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. 134, 2012	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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дели +														
Итого:	Хлеб ржаной	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59
	Итого за 5 дней 2 недели:	2823,00	99,80	99,83	413,27	2982,11	1,31	170,08	166,64	21,98	788,64	1647,23	467,33	28,52
	ВСЕГО за 10 дней:	5699,00	198,21	201,92	837,63	5981,24	2,72	222,73	418,20	39,15	1726,59	3315,86	1019,31	59,94
	В среднем на 1 учащегося в день:	569,90	19,82	20,19	83,76	598,12	0,27	22,27	41,82	3,92	172,86	331,59	101,93	5,99

20%

20-25%

Лист согласования к документу № 123 от 26.08.2024
Инициатор согласования: Тухфатуллина Е.А.
Согласование инициировано: 26.08.2024 10:09

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тухфатуллина Е.А.		🔒 Подписано 26.08.2024 - 10:09	-