

Согласовано



Руководитель учреждения

А.И. Сидоров
А.И. Сидоров

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ноябрь, декабрь 2021г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
№45 Сбор.реп. На производство для обучения. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№266 Сбор.реп. На производство для обучения. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150	0	200	0,040	0	0	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№303 Сбор.реп. На производство для обучения. Во всех	КАША ВЯЗКАЯ (ТРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101

№175 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. - Дели2011	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,200	11,400	43,500	305	0,100	0,100	0,500	0,900	120,00 0	156,90 0	40,700	1,00 0
№388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	133	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,50 0
	БАТОН	50	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,90 0
	Итого:		18,49 0	22,080	96,600	672	0,220	0,420	80,5	2,270	398,76	337,50 0	72,300	4,80 0
3 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЬ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 256 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,50 0	11,030	3,184	196	0,140	3,890	0	0,363	66,806	215,17 4	30,164	1,43 0

№ 56 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	0	0,400	126,88 0	120,41 0	41,330	1,90 0
№ 289 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ СОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	50/150	12,30 0	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,91 1	26,394	0,11 1
№ 382 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0	0,012	133,33 0	111,11 0	25,560	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		22,86 0	24,880	89,510	677	0,278	20,716	0,180	3	326,63 0	465,65 1	100,48 4	4,71 3
№ РЕЦЕПТУ Р	Наименование блюда	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг

2-ая неделя													
1 день													
№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 268 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,02 6	21,930	1,67 8
№ 171 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0	0,518	37,352	170,55 3	40,550	1,10 1
№ 376 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
ХЛЕБ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33

№ 382 Сбор. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ. учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0	0,012	133,33 0	111,11 0	25,560	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		17,45 5	17,285	90,897	584	0,29	17,5	0,18	1,968	355,01	463,81	65,30	2,90 0
3 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ. учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	0	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01 0
		50/150	14,60 0	21,000	42,800	419	0,000	1,200	0,300	5,700	26,100	178,50 0	44,700	2,20 0
№ 265 Сбор. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ. учре ж-Дели - 2011	СОК ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,80 0
		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33

№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0	158,67 0	132,00 0	29,33 0	2,40 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,82 6	17,453	89,104	682	0,223	15,55	0,1	2,744	307,71 9	342,15	47,55 4	5,1
5 день														
№ 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	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,03 0
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65 0	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,19 8	15,71 6	1,80 0
№ 290 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели -2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0	0,180	0,284	11,460	84,150	13,33 0	0,01 0

