

Согласовано
Руководитель учреждения



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С-5-11
КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ рецептур Б/1	Наименование блюд	Выхо д	Бел ки, г	Жир ы, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витам ин В1, мг	Витам ин С, мг	Витам ин А, мг	Витам ин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															ЗИМНИЙ СЕЗОН
1-ая неделя															
	1 День														
№ 62 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дети 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,51	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,30	10,85	2,46	0,1	
№ 266 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дети 2015	ВИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,32	7,150		200	0,040			1,343	11,01	127,0	6,00	1,1	

№ 303 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,66 2	9,024	34,000	170	0,292	-	0,518	37,35 2	170,5 53	44,5 50	1,1 01
№ 378 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50 /15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	136,6 00	92,8	5,4	0,1 10
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	0,330	6,000	19,50	4,20	0,3 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	0,108	2,760	12,72	3,00	0,3 72
	Итого:		20,2 98	20,09 6	78,110	616	0,448	14,760	0,16	217,0 24	433,4 43	65,6 18	3,1 71
№ 45 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78 0	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,060	16,98 0	46,98	6,05	0,2 70

№ 52 Сбор.реп. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85 5	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,641	121,0 90	84,58 2	12,5 40	0,1 98
№ 256 Сбор.реп. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,5 00	11,03 0	3,184	196	0,140	3,890	0,363	66,80 6	215,1 74	30,1 64	1,4 30
№ 203 Сбор.реп. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,10 0	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	16,45 7	57,00 9	8,47 9	0,8 69
№ 377 Сбор.реп. . На прод-ию для обуч. Во всех	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15 /7	0,08 4	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,014	3,250	1,540	0,84 0	0,0 87

№ 312 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	150	3,09 0	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,80 5	98,83 5	8,00 0	0,0 00
№ 376 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,60 0	22,13	11,7 3	0,1 00
	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50	4,20	0,3
	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72	3,00	0,3
		20,6 40	20,20 2	84,557	610	0,30	15,523	0,1	3,100	286,4 75	431,5 95	65,9 00	3,0 02
№ 338 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч	100	0,40 0	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00 0	11,00	9,00 0	0,0 30

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ РЕЦЕПТ УР	Наименование блюда	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	
2-ая неделя															
1 день															
№ 338 Сбор.рец. На производство для обучающихся всех образ.учрежд-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000	
№45 Сбор.рец. На производство для обучающихся всех образ.учрежд-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270	
№ 280 Сбор.рец. На производство для обучающихся всех образ.учрежд-Дели -	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000	

№ 47 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	-	1,381	25,27 8	18,60 6	8,61 6	0,01 0
№ 234 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,02 0	137,0 60	12,0 00	0,00 0
№ 312 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,80 5	98,83 5	8,00 0	0,00 0
№ 379 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,6 70	132,0 00	29,3 30	2,40 0

№ 382 Сбор.рец. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,012	133,3 30	111,1 10	25,5 60	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,37 2
	Итого:		20,07 6	18,61 0	83,510	585	0,213	14,76	2,5	216,8 49	350,1 9	59,7 07	3,7
	5 день												
№ 52 Сбор.рец. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,641	121,0 90	84,58 2	12,5 40	0,19 8
№ 290 Сбор.рец. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65 0	10,75 6	11,632	164	0,168	6,326	0,956	85,18 5	163,1 98	15,7 16	1,80 0

№ 304 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,46 0	84,15 0	13,3 30	0,01 0
№ 376 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,60 0	22,13	11,7 3	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,37 2
	Итого:		20,14 9	20,28 3	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,0 95	386,2 8	60,5 16	2,81 0

Стоимость питания в день на одного учащегося в день составляет 51 руб 85 коп.