

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТХ	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,70	0,09	0,94	45,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,28
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,09	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,87	8,82	0,88
ТТХ	Зеленый горошек х/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,98	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 249 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - 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	0,87
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
Итого:		515	19,73	19,76	82,19	572,94	0,26	8,06	66,26	5,23	109,88	218,17	67,22	4,23
2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, 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
№ 175,219 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,35	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		540	16,03	16,29	66,74	468,46	0,20	10,88	51,58	2,28	216,80	303,07	68,66	4,98
3 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Сыр порционный	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 прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,81	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образов. учрежд. - Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,66	0,33	3,02	21,00	3,76	173,66	500,46	193,71	10,12

23%

20%

25%

4 день														
№ 31 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Салат из свеж-х отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,82	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 313 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дел-х -	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
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дел-х -	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:		553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	88,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
5 день														
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дел-х -	Фрукты и ягоды свежие (блоки)	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. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,08	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 380,381,382 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	28,34	137,15	34,98	1,28
№ 379 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дел-х -	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	18,25	3,50	0,28
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дел-х -	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:		625	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,34	331,82	389,40	83,51	5,18
6 день														
№ 47 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,81	0,40
№ 234 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 352 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. реч. На пред-ию для общ. Во всех образов-ион-х Дел-х - 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,18	0,33
Вид. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дел-х -	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:		533	19,91	20,88	80,47	588,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:		3176	114,83	116,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	670,47	33,43

25%

25%

25%

1-4 кл.

2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	199,00	0,09	0,94	46,26	2,62	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Кашия пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,20	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 375 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай "Витаминный" с циклоном	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
Итого:		528	18,40	18,66	87,66	587,25	0,34	52,02	74,46	3,83	198,33	314,12	81,41	4,22
2 день														
Хим. 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
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	178,23	40,58	2,84
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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:		546	19,64	20,41	79,78	693,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
3 день														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Пюре картофельное	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Калуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,82	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 343 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	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 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:		538	15,99	16,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	126,37	296,91	96,65	3,58

25%

25%

20%

ТТБ	4 день													
№ 201 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	60/40	3,17	8,19	9,85	118,01	0,07	0,20	29,82	0,40	21,88	92,80	26,56	1,04
№ 182 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,84	7,00	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 183 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Каша с молоком	200	4,08	3,84	7,60	78,60	0,06	1,09	24,40	0,00	151,02	124,56	21,34	0,45
№ 184 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	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
Итого:		613	16,17	16,67	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
ТТБ	5 день													
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	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
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	59,15	148,83	39,89	2,23
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 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	0,87
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	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
Итого:		630	16,82	16,41	66,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
ТТБ	6 день													
ТТБ	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,81	15,82	0,56
ТТБ	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,89	23,76	2,83
№ 171 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 177 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 177 Сбор.рек. На прод.уч. для обуч. Во всех образов.учрежд. Дале 2017	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
Итого:		633	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,84	369,83	186,26	8,83
Итого за 6 дней 2 недели:		3187	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,61	54,3312	782,8874	1702,068	675,99	31,3631
ВСЕГО за 12 дней:		6363	220,89	221,64	916,64	6638,96	3,17	207,88	548,07	86,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
В среднем на 1 учащегося в день:		630	18,41	18,47	76,38	553,26	0,26	17,32	45,67	7,12	185,52	302,68	95,54	5,40