

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
ТТК	Зеленый горошек к/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	0,17
№349 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,23	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,48	1,17
	Итого:	550	22,34	22,05	98,93	683,34	0,30	6,08	66,26	5,83	117,13	243,17	73,77	4,18
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,10
№ 175 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,88	25,32	0,10	118,80	139,25	33,90	0,12
№ 219 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-2017	Сырники из творога	50	6,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 376 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.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	0,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,80	80,00	18,30	1,36
	Итого:	573	17,28	17,49	73,94	517,60	0,22	11,02	70,82	1,18	230,66	317,86	74,48	5,15
3 день														
№ 15 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,37
№ 260 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-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	3,36
№ 302 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	278,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,86
№ 377 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образоват.Дети-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	3,98	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	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 Дети +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,80	80,00	18,30	1,36
	Итого:	553	21,84	23,03	93,84	699,45	0,37	3,02	33,00	3,95	180,17	540,83	219,91	11,91

4 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
	ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/160/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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
	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 134, 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:	603	21,50	23,15	98,72	668,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,46	97,02	5,92

5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежими (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,08
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-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
	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	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:	550	23,51	21,99	92,17	674,25	0,30	10,44	43,01	2,49	73,53	249,64	72,36	6,50
Итого за 5 дней 1 недели:		2829	106,469	107,712	457,6	3212,838	1,57003	63,3765	271,35	19,4827	762,0495	1661,9783	537,5466	32,2228

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калоринно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 182 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 Дели *	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 Дети *	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:	550	22,50	23,89	96,22	646,60	0,37	82,24	69,40	3,74	216,49	337,56	87,86	4,42

25%

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 283 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	609,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	83,75	4,13
№ 376 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-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 Дети *	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 Дети *	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:	550	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,89	357,50	91,85	7,99

25%

3 день														
№ 229 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-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
№ 321 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№342 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-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 Дети *	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 Дети *	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:	590	18,88	18,04	77,68	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,99

20%

4 день														
ПК	Тертель куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,52	0,46	21,88	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 382 Сбор.рек. На производство для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	Хлеб пшеничный	20	1,52	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 Дети *	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:	560	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00	20%
5 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Далее +	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	
№ 148,241 Сбор. рец. На практике для обуч. Во всех образ. учрежд.-Далее 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,83	39,89	2,23	
№ 349 Сбор. рец. На практике для обуч. Во всех образ. учрежд.-Далее 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	17,48	0,67	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Далее +	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 Далее +	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:	560	17,80	17,57	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	84,45	6,59	20%
	Итого за 5 дней 2 недели:	2800	100,425	102,391	418,953	2998,31	1,39908	130,939	168,24	22,526	739,8553	1622,9642	464,8397	27,886	
	ВСЕГО за 10 дней:	5629	206,884	210,103	876,593	6211,148	2,86912	194,314	439,59	42,0087	1501,905	3284,9424	992,3853	60,1088	20-25%
	В среднем на 1 учащегося в день:	563	20,69	21,01	87,66	621,11	0,30	19,43	43,96	4,20	150,19	328,46	99,24	6,01	