

Согласовано
 Директор МБОУ
 «Новонадырковская СОШ»
 _____ И.М.Миназов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА СУБСИДИЮ

сентября по декабрь месяц 2021г.

| № рецептуры | 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 |
|---|-------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | 0,000 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| | ПРЯНИК | 30 | 2,100 | 1,680 | 26,320 | 129 | 0,020 | 0 | 0 | 0,030 | 3,920 | 17,500 | 3,220 | 0,280 |
| | Итого: | | 2,184 | 1,692 | 41,505 | 191 | 0,023 | 2,800 | 0 | 0,044 | 7,170 | 19,040 | 4,060 | 0,367 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. Дели принт, 2011. | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,700 | 0,300 | 28,800 | 132,5 | 0,000 | 0,200 | 80,000 | 0,000 | 18,900 | 3,100 | 4,800 | 0,500 |
| | БАТОН | 40 | 3,750 | 1,500 | 24,300 | 126 | 0,120 | 0 | 0 | 1,250 | 9,900 | 38,300 | 14,800 | 0,900 |
| | Итого: | | 4,450 | 1,800 | 53,100 | 258 | 0,120 | 0,200 | 80,0 | 1,250 | 28,80 | 41,400 | 19,600 | 1,400 |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-----|-------|--------|------|-------|-------------|-------------|------------|-----------|
| № 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150/50/1 5 | 1,52 | 1,35 | 15,900 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,16 | 0 | 136,60 0 | 92,8 | 5,4 | 0,11 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,880 | 2,440 | 18,600 | 105 | 0,000 | 0 | 0 | 0,000 | 7,250 | 5,000 | 23,00 0 | 0,50 0 |
| | Итого: | | 3,400 | 3,790 | 34,500 | 186 | 0,040 | 1,33 | 0,16 | 0,00 | 143,85 0 | 97,80 | 28,40 0 | 0,61 0 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 0,000 | 158,67 0 | 132,00 0 | 29,33 0 | 2,40 0 |
| | БАТОН | 40 | 3,750 | 1,500 | 24,300 | 126 | 0,120 | 0 | 0 | 1,250 | 9,900 | 38,300 | 14,80 0 | 0,90 0 |
| | Итого: | | 7,350 | 4,170 | 53,500 | 126 | 0,15 | 15,523 | 0,0 | 3,100 | 168,57 0 | 170,30 0 | 65,90 0 | 3,30 0 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,470 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,600 | 22,13 | 11,73 | 0,10 0 |
| | БУЛОЧКА | 50 | 3,800 | 6,400 | 29,900 | 193 | 0,100 | 0 | 0 | 1,500 | 8,700 | 5,700 | 31,70 0 | 5,00 0 |
| | Итого: | | 4,330 | 6,400 | 39,370 | 233 | 0,1 | 0,270 | 0 | 1,500 | 22,300 | 27,830 | 43,43 | 5,10 0 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--------|--------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,780 | 0,670 | 26,000 | 125 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,012 | 133,33 0 | 111,11 0 | 25,56 0 | 2,00 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,880 | 2,440 | 18,600 | 105 | 0,000 | 0 | 0 | 0,000 | 7,250 | 5,000 | 23,00 0 | 0,50 0 |
| | Итого: | | 5,660 | 3,110 | 44,600 | 230 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0 | 140,58 0 | 116,11 0 | 48,56 0 | 2,50 0 |
| № РЕЦЕПТУР | Наименовани е блюд | Выход | Белк и, г | Жир ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,470 | 40 | - | 0,27 | 0 | 0 | 13,600 | 22,13 | 11,73 | 0,10 0 |
| | БУЛОЧКА | 50 | 3,800 | 6,400 | 29,900 | 193 | 0,100 | 0 | 0 | 1,500 | 8,700 | 5,700 | 31,70 0 | 5,00 0 |
| | Итого: | | 4,330 | 6,400 | 39,370 | 233 | 0,10 | 0,270 | 0 | 1,500 | 22,300 | 27,830 | 43,4 | 5,10 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,780 | 0,670 | 26,000 | 125 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,012 | 133,33 0 | 111,11 0 | 25,56 0 | 2,00 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,880 | 2,440 | 18,600 | 105 | 0,000 | 0 | 0 | 0,000 | 7,250 | 5,000 | 23,00 0 | 0,50 0 |
| | Итого: | | 5,660 | 3,110 | 44,600 | 230 | 0,02 | 1,3 | 0 | 0,012 | 140,58 | 116,11 | 48,56 | 2,50 0 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫ | 200 | 1 | 0,2 | 20,200 | 83 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14,000 | 13 | 8 | 2,80 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------------|-------------|------------|-----------|
| | Й | | | | | | | | | | | | | |
| | БУЛОЧКА | 50 | 3,800 | 6,400 | 29,900 | 193 | 0,100 | 0 | 0 | 1,500 | 8,700 | 5,700 | 31,70 0 | 5,00 0 |
| | Итого: | | 4,800 | 6,600 | 50,100 | 276 | 0,120 | 4,000 | 0 | 1,500 | 22,700 | 18,700 | 39,70 0 | 7,80 0 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 0,000 | 158,67 0 | 132,00 0 | 29,33 0 | 2,40 0 |
| | ПРЯНИК | 30 | 2,100 | 1,680 | 26,320 | 129 | 0,020 | 0 | 0 | 0,030 | 3,920 | 17,500 | 3,220 | 0,28 0 |
| | Итого: | | 5,700 | 4,350 | 55,520 | 284 | 0,050 | 1,47 | 0 | 0,03 | 162,59 0 | 149,50 | 32,55 0 | 2,7 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №388Сбор. рец на прод- ю для обуч. во всех образ. учреж. Дели принт, 2011. | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИК А | 200 | 0,700 | 0,300 | 28,800 | 132,5 | 0,000 | 0,200 | 80,000 | 0,000 | 18,900 | 3,100 | 4,800 | 0,50 0 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,880 | 2,440 | 18,600 | 105 | 0,000 | 0 | 0 | 0,000 | 7,250 | 5,000 | 23,00 0 | 0,50 0 |
| | Итого: | | 2,580 | 2,740 | 47,400 | 237 | 0,00 | 0,200 | 80 | 0,000 | 26,150 | 8,10 | 27,80 0 | 1,00 0 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | 0,000 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,08 7 |
| | БУЛОЧКА | 50 | 3,800 | 6,400 | 29,900 | 193 | 0,100 | 0 | 0 | 1,500 | 8,700 | 5,700 | 31,70 | 5,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--|------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 3,88 | 6,412 | 45,085 | 255 | 0,103 | 2,800 | 0,000 | 1,514 | 11,950 | 7,240 | 32,54 0 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Стоимость питания на одного учащегося в день составляет 8,00 рублей.

Согласовано
 Директор МБОУ
 «Новонадырковская СОШ»
 _____ И.М.Миназов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ноябрь, декабрь месяц 2021г.

| № рецептуры | Наименование блюд | 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 |
|---|--------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 80 | 8,320 | 7,150 | 0 | 200 | 0,040 | 0 | 0 | 1,343 | 11,010 | 127,020 | 6,000 | 1,100 |
| № 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 6,662 | 9,024 | 34,000 | 170 | 0,292 | 0 | 0 | 0,518 | 37,352 | 170,553 | 44,550 | 1,101 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | 0 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|------------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|-------|-------------|-------------|--------|-----------|
| | Итого: | | 19,12 6 | 18,566 | 76,815 | 584 | 0,395 | 9,050 | 0 | 2,373 | 77,352 | 378,31 3 | 64,640 | 3,26 0 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2011 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 30 | 6,840 | 8,880 | 0,000 | 109 | 0,000 | 0,120 | 0,12 | 0,120 | 249,96 0 | 139,20 0 | 12,000 | 2,40 0 |
| №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.учреж- Дели 2015 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 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.учреж-Дели 2015 | 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 |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,100 | 4,468 | 28,500 | 187 | 0,087 | 0 | 0,100 | 0,816 | 16,457 | 57,009 | 8,479 | 0,86 9 |
| № 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150/50/ 15 | 1,52 | 1,35 | 15,900 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,16 | 0 | 136,60 0 | 92,8 | 5,4 | 0,11 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 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: | | 20,80 0 | 17,688 | 78,694 | 626 | 0,344 | 13,22 | 0,26 | 1,82 | 274,62 3 | 408,20 | 51,343 | 3,11 1 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14 | 0,036 | 10,000 | 0 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,34 0 |
| № 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ | 80 | 10,24 0 | 5,370 | 19,360 | 0 | 0,080 | 0,000 | 0 | 0 | 89,430 | 158,00 0 | 0,640 | 0,30 0 |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,090 | 8,282 | 22 | 172 | 0,164 | 7,943 | 0,080 | 3,000 | 47,805 | 98,835 | 8,000 | 0,00 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|-----|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| № 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 | 158,670 | 132,000 | 29,330 | 2,400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 20,870 | 16,882 | 96,667 | 616 | 0,36 | 15,523 | 0,1 | 3,100 | 313,065 | 436,655 | 65,900 | 3,742 |
| 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 | 0,030 |
| № 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 180/5 | 10,340 | 12,175 | 20,340 | 237 | 0,159 | 0,491 | 0,180 | 1,283 | 79,453 | 239,018 | 10,579 | 0,010 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,53 | - | 9,470 | 40 | - | 0,27 | 0 | 0 | 13,600 | 22,13 | 11,73 | 0,100 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 14,550 | 13,015 | 60,920 | 439 | 0,2 | 8,761 | 0 | 1,821 | 117,813 | 304,368 | 38,51 | 0,842 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|---------|--------|
| № 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | САЛАТ ОВОЩНОЙ | 60 | 3,500 | 6,110 | 9,900 | 124 | 0,010 | 11,310 | 0 | 0,400 | 126,880 | 120,410 | 41,330 | 1,900 |
| № 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ СОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 50/150 | 12,300 | 17,660 | 29,850 | 313 | 0,201 | 8,076 | 0,180 | 2,100 | 57,660 | 201,911 | 26,394 | 0,111 |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,780 | 0,670 | 26,000 | 125 | 0,020 | 1,330 | 0 | 0,012 | 133,330 | 111,110 | 25,560 | 2,000 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 22,860 | 24,880 | 89,510 | 677 | 0,278 | 20,716 | 0,180 | 3 | 326,630 | 465,651 | 100,484 | 4,713 |
| № РЕЦЕПТУР | Наименование блюд | 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 | Мг, мг | Fe, мг |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 100 | 0,400 | 0,400 | 7,350 | 47 | 0,030 | 8,000 | 0 | 0,200 | 46,000 | 11,000 | 0,100 | 0,000 |
| № 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 9,660 | 12,412 | 9,450 | 182 | 0,166 | 3,861 | 0 | 1,384 | 54,974 | 155,026 | 21,930 | 1,678 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------|------------|--------|--------|-----|-------|--------|-------|-------|-------------|-------------|--------|-----------|
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,53 | 0 | 9,470 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,600 | 22,13 | 11,73 | 0,10 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 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: | | 20,53 2 | 22,276 | 84,030 | 554 | 0,54 | 12,131 | 0 | 2,540 | 160,68 6 | 390,92 9 | 81,5 | 3,58 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,855 | 3,653 | 11,580 | 56 | 0,011 | 7,700 | 0 | 0,641 | 121,09 0 | 84,582 | 12,540 | 0,19 8 |
| № 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 6,450 | 4,240 | 7,49 | 116 | 0,050 | 0,480 | 0,100 | 0,646 | 44,020 | 137,06 0 | 12,000 | 0,00 0 |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,090 | 8,282 | 22 | 172 | 0,164 | 7,943 | 0,080 | 0,231 | 47,805 | 98,835 | 8,000 | 0,00 0 |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,33 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|------------|--------|--------|-----|-------|--------|-------|-------|-------------|-------------|--------|-----------|
| | Й | | | | | | | | | | | | | |
| | 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.учреж- 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 |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2011 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 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 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,200 | 83 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14,000 | 13 | 8 | 2,80 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: | | 21,48 0 | 26,698 | 91,704 | 673 | 0,080 | 10,380 | 0,3 | 7,519 | 74,138 | 242,32 6 | 68,516 | 5,71 2 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ | 60 | 0,516 | 2,132 | 4,450 | 50 | 0,029 | 13,430 | 0 | 0,234 | 23,302 | 10,850 | 2,468 | 0,15 8 |
| № 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 55/50 | 8,330 | 7,743 | 3,194 | 175 | 0,030 | 0,650 | 0,1 | 1,256 | 100,53 0 | 110,07 1 | 0,077 | 1,00 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|--------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,100 | 4,468 | 28,500 | 187 | 0,087 | 0 | 0,100 | 0,816 | 16,457 | 57,009 | 8,479 | 0,869 |
| № 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 | 158,670 | 132,000 | 29,330 | 2,400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 20,826 | 17,453 | 89,104 | 682 | 0,223 | 15,55 | 0,1 | 2,744 | 307,719 | 342,15 | 47,554 | 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 | 0,030 |
| № 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015 | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/50 | 11,650 | 10,756 | 11,632 | 164 | 0,168 | 6,326 | 0 | 0,956 | 85,185 | 163,198 | 15,716 | 1,800 |
| № 304 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 | 13,330 | 0,010 |
| №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 | 0,500 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------|--------|--------|---------|-----|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 19,864 | 17,330 | 101,142 | 669 | 0,29 | 14,526 | 80,18 | 1,778 | 140,305 | 293,67 | 50,046 | 3,042 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 |
| № 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 180/5 | 10,340 | 12,175 | 20,340 | 237 | 0,159 | 0,491 | 0,180 | 1,283 | 79,453 | 239,018 | 10,579 | 0,010 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | 0 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0 | 0 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Итого: | | 14,48 | 14,567 | 63,155 | 450 | 0,222 | 9,541 | 0,180 | 1,795 | 108,443 | 319,758 | 24,669 | 1 |

Стоимость питания на одного учащегося в день составляет 53,41 рублей.

