

Согласовано
Руководитель учреждения

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ															
ВЕСЕННИЙ СЕЗОН															
№ 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															
№ 62 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	1,08	1,64	4,7	37,78	0,2	8,24	0,01	0,1	25,65	0,01	9,8	0,38	
№ 266 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100	

№45 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65 4	3,65	6,72	52,30	0,012	0	0	0	3,86	0	0	0,8 88
№ 289 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3 00	17,66 0	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,66 0	201,9 11	26,3 94	0,1 11
№ 382 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78 0	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,3 30	111,1 10	25,5 60	2,0 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72
	Итого:		20,1 40	20,71 0	83,480	589	0,281	15,656	0,2	2,610	216,7 3	392,2 21	65,2 04	3,0 83
	3 день													
№ 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.	МАКАРОННЫ Е ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,10 0	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,45 7	57,00 9	8,47 9	0,8 69

Во всех образ.уч реж-Дели 2015														
№ 377 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15 /7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,819	19,603	82,209	616	0,288	14,39	0,1	2,27	216,363	390,53	59,223	3,286
	4 день													
№ 62 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	1,08	1,64	4,7	37,78	0,2	8,24	0,01	0,1	25,65	0,01	9,8	0,38

реж- Дели 2015															
№ 295 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,2 40	5,370	19,360		159	0,080	0,000		-	89,43 0	158,0 00	0,64 0	0,3 00
№ 312 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ	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.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40		-	0,27	-	-	13,60 0	22,13	11,7 3	0,1 00

2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,640	20,202	84,557	610	0,30	15,523	0,1	3,100	286,475	431,595	65,900	3,002
	5 день													
№ 338 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 52 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198

реж- Дели 2015														
№ 392 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,3 40	12,17 5	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,45 3	239,0 18	10,5 79	0,0 10
№ 379 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60 0	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,6 70	132,0 00	29,3 30	2,4 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72

	Итого:		20,2 20	20,74 3	85,594	610	0,279	15,141	0,180	3	288,1 61	432,8 44	64,7 25	3,1 52
	6 день													
№ 62 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	1,08	1,64	4,7	37,78	0,2	8,24	0,01	0,1	25,65	0,01	9,8	0,3 8
№ 268 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ	80	9,66 0	12,41 2	9,450	182	0,166	3,861	-	1,384	54,97 4	155,0 26	21,9 30	1,6 78
№ 304 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83 4	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,46 0	84,15 0	13,3 30	0,0 10

