



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы, г	Калориинность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 176 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Делю 1	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
ТЭК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 176 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	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. 144, 2012 Делю 1	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
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>17,15</b>	<b>17,51</b>	<b>72,99</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,05</b>

20%

<b>2 день</b>														
№ 179 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	Тефтели мясные запеченные в сметано-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,40
№ 183 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	Макаронные изделия отварные	180	5,58	3,88	31,73	192,11	0,07	0,00	0,00	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
№ 177 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	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
ТЭК	Печенье	40	2,96	1,37	24,24	132,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Делю 1	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,27</b>	<b>80,13</b>	<b>670,20</b>	<b>0,22</b>	<b>4,71</b>	<b>13,52</b>	<b>6,11</b>	<b>57,52</b>	<b>223,85</b>	<b>81,66</b>	<b>4,88</b>

20%

<b>3 день</b>														
ТЭК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 112 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 123 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	Калупа тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 176 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012 Делю 1	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 Делю 1	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	28,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,16</b>	<b>17,56</b>	<b>73,54</b>	<b>535,97</b>	<b>0,31</b>	<b>37,96</b>	<b>51,40</b>	<b>2,92</b>	<b>127,82</b>	<b>212,75</b>	<b>66,59</b>	<b>5,67</b>

20%

<b>4 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Делю 1	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
ТЭК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 179 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов. учрежд. Делю 2012	Кофейный напиток с молоком	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012 Делю 1	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 Делю 1	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
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>21,62</b>	<b>21,86</b>	<b>94,80</b>	<b>654,39</b>	<b>0,49</b>	<b>11,48</b>	<b>34,56</b>	<b>3,39</b>	<b>191,79</b>	<b>465,04</b>	<b>195,46</b>	<b>10,03</b>

25%

5 день														
ГТК хим. состав и калорийность, российский продукт питания, табл. 6, стр. 168, 2012 Делюс	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ГТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,40	159,09	34,53	3,18
№ 149 Сбор. рец. На прод. мю для обуч. Во всех образ. урочн. Делюс 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность, российский продукт питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс	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, российский продукт питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делюс	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22,36</b>	<b>21,95</b>	<b>94,27</b>	<b>646,51</b>	<b>0,27</b>	<b>29,05</b>	<b>82,01</b>	<b>4,51</b>	<b>168,97</b>	<b>275,78</b>	<b>87,09</b>	<b>6,29</b>
6 день														
№ 10 Сбор. рец. На прод. мю для обуч. Во всех образ. урочн. Делюс 2016	Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
ГТК	Биточка рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 177 Сбор. рец. На прод. мю для обуч. Во всех образ. урочн. Делюс 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, российский продукт питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс	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, российский продукт питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делюс	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
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18,15</b>	<b>17,58</b>	<b>80,07</b>	<b>544,46</b>	<b>0,20</b>	<b>7,77</b>	<b>15,90</b>	<b>5,98</b>	<b>71,64</b>	<b>288,74</b>	<b>77,76</b>	<b>3,78</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3419</b>	<b>115,33</b>	<b>115,73</b>	<b>495,79</b>	<b>3474,72</b>	<b>1,70</b>	<b>102,01</b>	<b>256,92</b>	<b>25,35</b>	<b>867,15</b>	<b>1799,91</b>	<b>580,40</b>	<b>34,71</b>

25%

25%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод. мю для обуч. Во всех образ. урочн. Делюс 2017	Сыр порционно	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
ГТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72

№2349 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делам + Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делам +	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	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
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,57</b>	<b>21,94</b>	<b>100,42</b>	<b>695,78</b>	<b>0,44</b>	<b>1,58</b>	<b>101,55</b>	<b>4,17</b>	<b>220,64</b>	<b>461,57</b>	<b>219,08</b>	<b>8,43</b>
<b>2 день</b>														
№ 52 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 ГПН	Салат из отварной свеклы	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
	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 176 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делам + Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делам +	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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>17,69</b>	<b>17,50</b>	<b>78,75</b>	<b>554,12</b>	<b>0,28</b>	<b>25,62</b>	<b>33,16</b>	<b>7,35</b>	<b>138,42</b>	<b>298,88</b>	<b>89,02</b>	<b>4,44</b>
			<b>13,72</b>	<b>6,42</b>	<b>53,43</b>	<b>327,00</b>	<b>0,14</b>	<b>7,86</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>42,72</b>	<b>181,00</b>	<b>70,92</b>	<b>2,02</b>
<b>3 день</b>														
№ 265 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 ГПН	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/200	16,85	18,47	51,43	430,81	0,07	1,94	0,00	4,23	93,31	200,98	55,78	2,91
	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
№ 277 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 ГПН Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делам +	Пряники	70	0,70	1,85	17,80	102,35	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>21,90</b>	<b>91,26</b>	<b>653,88</b>	<b>0,14</b>	<b>3,97</b>	<b>0,00</b>	<b>4,87</b>	<b>119,26</b>	<b>262,94</b>	<b>74,84</b>	<b>4,63</b>
<b>4 день</b>														
№ 15 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 №279, 311 Сбор рецептов на производство для питания детей в дошкольных учреждениях Делам 2012	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
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 №149 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делам + Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делам +	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,37</b>	<b>22,91</b>	<b>91,33</b>	<b>651,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,07</b>	<b>54,60</b>	<b>2,52</b>	<b>179,49</b>	<b>269,86</b>	<b>67,05</b>	<b>3,87</b>
<b>5 день</b>														
№ 293 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 № 199 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 №142 Сбор рецептов на производство для обучения всех образцов уречья Делам 2012 Комп. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делам +	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	226,40	24,64	1,08
	Гороховое пюре	200	8,90	1,89	46,56	240,67	0,06	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
	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
	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

25%

20%

25%

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. День *	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,60</b>	<b>21,86</b>	<b>91,16</b>	<b>653,17</b>	<b>0,82</b>	<b>2,26</b>	<b>53,80</b>	<b>2,27</b>	<b>196,96</b>	<b>678,40</b>	<b>130,34</b>	<b>9,74</b>
<b>6 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012. День *	Плоды 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
ТН	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	99,73	2,19
№ 377. 6 год. день, 111 средн. нед. обур. По всем образ. учрещ. Дневн. 2012.	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. 144, 2012. День *	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,91</b>	<b>19,29</b>	<b>74,29</b>	<b>527,09</b>	<b>0,27</b>	<b>31,30</b>	<b>60,76</b>	<b>5,68</b>	<b>119,03</b>	<b>208,66</b>	<b>64,99</b>	<b>5,89</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3376</b>	<b>123,79</b>	<b>125,40</b>	<b>527,21</b>	<b>3735,15</b>	<b>2,16</b>	<b>65,79</b>	<b>303,66</b>	<b>26,86</b>	<b>972,80</b>	<b>2080,31</b>	<b>645,32</b>	<b>37,00</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6795</b>	<b>239,12</b>	<b>241,13</b>	<b>1023,00</b>	<b>7209,88</b>	<b>3,86</b>	<b>167,81</b>	<b>560,58</b>	<b>52,21</b>	<b>1839,95</b>	<b>3880,22</b>	<b>1225,71</b>	<b>71,71</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>566</b>	<b>19,93</b>	<b>20,09</b>	<b>85,25</b>	<b>600,82</b>	<b>0,32</b>	<b>13,98</b>	<b>46,72</b>	<b>4,35</b>	<b>153,33</b>	<b>323,35</b>	<b>102,14</b>	<b>5,98</b>

25%

20%

20-25%