

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		27,055	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рецеп.	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145
	Средняя за первую неделю:		9,018	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	1 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно 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													
	2 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно 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													
	3 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно 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													
	4 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно 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													
	5 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145

№ рел.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно 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													
	6 день													
	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ	50	5,39	5,22	25,65	171	0,014	-	9,4	0,69	100,85	85,4	14,47	1,1
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	Итого:		5,411	5,225	40,625	231	0,014	0	30,4	0,69	101,3	85,4	14,47	1,145
	Средняя за вторую неделю:		5,411	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145
	Средняя за две недели:		7,215	5,225	40,625	231,000	0,014	0,000	30,400	0,690	101,300	85,400	14,470	1,145