

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	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	Mg, мг	Fe, мг	Сезон (Зимне-весенний)											
															1-ая неделя	2-ая неделя	3-ая неделя	4-ая неделя	5-ая неделя	6-ая неделя	7-ая неделя	8-ая неделя	9-ая неделя	10-ая неделя	11-ая неделя	12-ая неделя
1-ая неделя																										
1 день																										
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44												
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08												
№349 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 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	17,46	0,67												
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:	520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36												
2 день																										
№ 15 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 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												
№ 260 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06												
№ 171 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 2017	Каша гречневая рассычатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71												
№ 377 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.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	3,96	2,16	0,33												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дети *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95												
	Итого:	510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12												
3 день																										
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012. Дети *	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02												
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78												
№ 312 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01												
№349 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во все образ.уревж.Дети 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	17,46	0,67												
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56												
	Итого:	583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37												

4 день													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.9 стр.134, 2012 Дополн.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	15,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.144, 2012 Дополн.	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	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
Кофейный напиток с молоком													
ТК													
Итого:	545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
5 день													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
Салат из квашенной капусты													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
Жаркое по - домашнему с индейкой													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Напиток из свежих фруктов (75С)													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Хлеб пшеничный													
ТК													
Итого:	505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	13,61	111,31	260,87	68,16	7,33
6 день													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
Салат из кукурузы к/с													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	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
Чай с сахаром, с лимоном													
ТК													
Мин состав и калорийность расписных продуктов питания табл.6, стр.134, 2012 Дополн.	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 пшеничный													
ТК													
Итого:	523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45
Итого за 6 дней 1 недели:	3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4641	222,2	42,0723	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454
Итого за 6 дней 1 недели:	531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	7,01	189,90	346,63	97,74	5,86
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:													

2-ая неделя													
1 день													
ГК	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	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
Чай "Витаминный" с шиповником	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 пшеничный	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
Хлеб ржаной	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
Итого:													
	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74
2 день													
Салат из свеклы с сыром	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
Рыба, тушенная в томате с овощами	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Компот из свежих яблок (75С)	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
Хлеб ржаной	543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70
Итого:													
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3 день													
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой	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
Чай с сахаром	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 пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16
Итого:													

