

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
1 День														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
		150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 243 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
		Итого:	500	19,54	19,03	87,59	615,27	0,29	3,37	22,74	3,90	55,79	207,31	48,43
2 День														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	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
		90	9,60	8,65	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Котлеты из мяса кур	150/5	4,62	8,64	20,59	178,50	0,12	0,00	20,00	0,39	9,65	110,37	72,03	2,43
		185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,01	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
		Итого:	500	20,20	20,72	80,70	612,48	0,31	3,84	87,26	3,87	189,57	343,61	123,30
3 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
		50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 304 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Гуляш из куриных грудок	150/5	3,70	9,00	36,74	242,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной, рассыпчатый с маслом сливочным	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
		Итого:	500	20,20	20,72	80,70	612,48	0,31	3,84	87,26	3,87	189,57	343,61	123,30

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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
	Итого:	605	18,73	20,55	82,62	610,80	0,20	14,00	48,40	4,33	58,49	248,49	58,61	5,24
4 ДЕНЬ														
№ 46 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
№ 229 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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
	Итого:	605	18,28	19,13	81,03	580,05	0,30	39,66	25,82	18,84	136,71	333,53	111,02	4,91
5 День														
№ 62 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 291 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами	50/150	14,170	14,87	33,200	258,32	0,200	29,65	10	3,100	41,900	162,660	59,040	11,530
№ 382 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	550	20,08	18,99	80,89	558,72	0,38	34,60	34,40	17,11	231,68	389,51	130,03	13,78
6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 15 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	14,20	17,060	40,500	381	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор.реп. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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
	Итого:	500	19,74	20,43	79,98	596,33	0,17	10,64	139,30	1,43	389,48	418,11	58,95	4,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, в.г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +														
№ 293 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Флоды 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
	Птица запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 379 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,260	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	583	20,20	20,29	79,67	612,30	0,26	13,73	128,48	3,41	212,18	353,59	66,25	6,17
2 День														
№ 3 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 175 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,33	2,94	38,92	178,50	0,08	0,72	31,10	0,12	99,44	116,79	27,92	0,60
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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
	Итого:	515	20,20	20,73	79,97	614,67	0,29	3,86	85,34	3,13	289,97	366,79	68,25	3,87
3 День														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	86,10	27,75	1,02

№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	10,95	2,80	1,40	0,26	
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	7,000	22,750	4,900	0,385	
	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	7,250	37,500	11,750	0,975	
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	64,06	244,82	78,20	6,67
4 день												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + №275, 31 Сбор.реч. На прод.но для питания детей в Дошк.образоват.учреж.-Дели 2017 № 203 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (япельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	23,00	13,00	0,30	
	Тесттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	133,99	0,048	29,620	80,202	15,521	0,640	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10	0,06	12,00	38,07	8,62	0,86	
	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00	7,80	6,60	0,32	
Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	4,000	13,000	2,800	0,220	
Итого:	573	14,86	15,08	70,26	488,69	0,18	100,28	41,62	1,70	78,44	2,34	
5 день												
№ 280 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 № 171 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 № 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	16,31	2,67	14,19	5,29	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	20,00	205,43	135,83	4,57	
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	3,9	0,500	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	5,800	30,000	9,400	0,780	
Итого:	505	20,04	20,43	80,53	600,15	0,31	1,30	36,31	3,90	165,22	11,42	
6 день												
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 234 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 № 304 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 №343 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	9	2,2	
	Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	4,680	147,330	34,434	1,296	
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9,00	30,75	212,70	0,03	20,00	0,33	62,45	16,34	0,54
	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого:	575	18,69	18,79	84,37	596,80	0,17	13,46	24,68	5,51	71,75	5,24	