



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(общедобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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>610</b>	<b>21,41</b>	<b>21,85</b>	<b>99,29</b>	<b>659,90</b>	<b>0,40</b>	<b>5,91</b>	<b>32,42</b>	<b>63,97</b>	<b>136,66</b>	<b>247,94</b>	<b>97,09</b>	<b>7,56</b>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети -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
	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>180,97</b>	<b>541,27</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети 2017, 356/2/016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч., Во всех образз.учреж.-дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	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
Хим.соста 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,26</b>	<b>80,31</b>	<b>571,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>2,64</b>	<b>71,92</b>	<b>306,07</b>	<b>66,71</b>	<b>4,17</b>

№ 45 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. во всех образ. Учреж. Дели - 2017	4 ДЕНЬ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
№ 229 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Салат из белокочанной капусты	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16	
№ 342 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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	Компот из свежих яблок (75 С)	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Дели +	Хлеб пшеничный	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	14,92	136,56	356,71	118,01	4,73

№ 279,331 Сбор. рещ. На прод.-но для питания детей в дош. образоват. Учреж. Дели 2017	5 ДЕНЬ	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	
№ 208 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36	0,07	0,00	12,00	0,96	14,15	45,50	10,34	1,03	
№ 379 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	1,17	2,68	10,97	80,70	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	Кофейный напиток (сахара 15г)	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Дели +	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	553	18,77	18,12	79,40	518,45	0,22	1,58	61,62	1,88	170,46	258,70	52,06	2,80
№ 62 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. во всех образ. Учреж. Дели 2017	6 ДЕНЬ	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12	
ТТК	Котлеты говяжьи	200/5	7,24	6,05	46,63	287,00	0,66	0,00	20,00	0,65	125,08	282,60	82,26	6,25	
№ 199 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,030	0,030			11,250	2,950	1,700	0,290	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Чай с мармеладом	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	Хлеб пшеничный	30	1,980	0,36	11,880	59	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Дели +	Хлеб ржаной	Итого:	555	23,59	21,87	93,34	647,55	0,89	0,27	23,41	3,98	162,93	458,94	116,21	9,66
Итого за 6 дней 1 недели:		3459	122,852	120,583	526,227	3625,756	2,40837	58,1667	233,1707	88,3162	859,4897	2169,6225	670,2456	39,8331	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 234, 230 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	188,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	38,082	1,356
№ Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек 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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	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:		550	18,79	17,58	79,39	566,06	0,20	0,63	15,22	5,68	98,34	320,39	80,68	4,03
<b>2 День</b>														
№143,241 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№150 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2016	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75
<b>3 День</b>														
ТК	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37
№ 312 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	18,84	17,77	76,06	551,03	0,44	23,11	20,74	62,54	127,58	256,51	80,28	6,65
<b>4 День</b>														
№079,331 Сбор, реч. На про-ню для питания детей в дошк.образоват.учреж-Дели 2017	Терфтели мясные в сметанно-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, реч. На про-ню для обр-ч. Во всек образ,учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180/5	5,100	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
ТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		550	17,74	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99

№ 47 Сбор. рец. На пред-ию для об-уч. Во всех образ-ях:реж-Дели-2017	5 день	Салат из квашеной капусты	100	1,71	3,33	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 265 Сбор. рец. На пред-ию для об-уч. Во всех образ-ях:реж-Дели-2017		Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рец. На пред-ию для об-уч. Во всех образ-ях:реж-Дели-2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,77</b>	<b>24,11</b>	<b>94,58</b>	<b>699,98</b>	<b>0,15</b>	<b>23,15</b>	<b>0,00</b>	<b>21,09</b>	<b>95,69</b>	<b>368,55</b>	<b>96,16</b>	<b>6,47</b>
	<b>6 день</b>														
ТРК		Котлеты по-домашнему	100	12,43	14,45	30,10	241,60	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12
№ 171 Сбор. рец. На пред-ию для об-уч. Во всех образ-ях:реж-Дели-2015		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 376 Сбор. рец. На пред-ию для об-уч. Во всех образ-ях:реж-Дели-2017		Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,08</b>	<b>97,49</b>	<b>711,56</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>15,39</b>	<b>4,19</b>	<b>73,96</b>	<b>453,91</b>	<b>209,77</b>	<b>9,65</b>
		<b>Итого за 6 дней 2 неделл:</b>	<b>3333</b>	<b>120,054</b>	<b>118,215</b>	<b>508,255</b>	<b>3616,37</b>	<b>1,69607</b>	<b>122,711</b>	<b>131,9707</b>	<b>97,5224</b>	<b>568,5023</b>	<b>1859,6079</b>	<b>588,2424</b>	<b>35,5283</b>
		<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6792</b>	<b>242,906</b>	<b>236,799</b>	<b>1034,48</b>	<b>7242,127</b>	<b>4,10443</b>	<b>180,877</b>	<b>365,1414</b>	<b>185,839</b>	<b>1427,992</b>	<b>4039,2304</b>	<b>1258,488</b>	<b>75,3614</b>
		<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>566</b>	<b>20,2</b>	<b>19,9</b>	<b>86,2</b>	<b>603,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,1</b>	<b>30,4</b>	<b>15,5</b>	<b>119,0</b>	<b>336,6</b>	<b>104,9</b>	<b>6,3</b>