

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 6 по 11 КЛАССЫ
(своднообразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Калорийно. ккал/100г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТМ	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	64,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТМ	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с майонез сливочным	60/160/5	13,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,36	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№3426 Сборщик. На продажу для кафе. По рецепту: урж-дека 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,78	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,39	59,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	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:		600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,36	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Калорийно. ккал/100г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2 день														
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	18,00	11,00	9,06	2,20	
ТМ	Сырники из творога с кашей ячменной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№318 Сборщик. На продажу для кафе. По рецепту: урж-дека 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	1,49	0,27
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	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:		573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Калорийно. ккал/100г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3 день														
№15 Сборщик. На продажу для кафе. По рецепту: урж-дека 2017	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
ТМ	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,82	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№302 Сборщик. На продажу для кафе. По рецепту: урж-дека 2017	Каша гречневая рассычатая	180	4,52	3,75	47,65	266,80	0,23	0,00	0,48	28,79	248,82	169,62	5,65	
№377 Сборщик. На продажу для кафе. По рецепту: урж-дека 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,78	0,33	
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	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
Книга рецептов и рецептурных разработок предприятия №341, дека 2012	Хлеб ржаной	40	2,94	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
Итого:		550	21,37	21,90	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Капориально-соль, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															2-я неделя
1 день															
178	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,95	442,69	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Чай "Витаминный" с шиповником	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	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	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:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59	
2 день															
Хлебостен и макаронные изделия (продукты питания табл в стр 184, 2012)															
Дели 4	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Чай с сахаром	50/290	20,36	24,04	51,54	519,69	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	286,70	63,75	4,14	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Чай с сахаром	190/70	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	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:		580	22,81	24,45	93,03	666,03	0,16	12,34	0,00	5,87	57,69	344,50	88,25	7,77	
3 день															
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях															
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Рыба, тушенная в томате с овощами	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	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	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	
№ 216 Сборщик на производстве для общ. во всех образовательных учреждениях	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	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	330,00	109,97	4,87	

