

ПРИМЕРНОЕ ДВОУПЕЧАТНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Разработчик	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг	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														
1 день														
59 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
271 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	139,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,00	16,08	1,70
203 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,59	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,96
349 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Компот из сухофруктов (78С)	200 50	0,66 3,70	0,09 4,70	22,03 2,85	82,90 21,50	0,02 0,07	0,73 0,00	0,00 0,00	0,51 1,85	32,48 13,00	23,44 42,00	17,46 15,00	0,70 0,70
М. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. стр 1	Печенье	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Хлеб ржаной	575	19,59	20,45	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
	Итого:													
2 день														
М. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 126, 2012 г. стр 4	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00	0,20	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
115 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Сыр порционны	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
460 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Гуляш из говядины	50/60	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
8171 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
377 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Чай с сахаром, с лимоном	195/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,01	2,83	0,01	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
М. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 г. стр 4	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого:	530	20,16	20,71	80,63	601,08	0,33	41,82	41,00	3,59	201,05	460,55	184,95	8,57
3 день														
52 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,01	4,96	56,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
293 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	50/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
204 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,15	39,33	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
376 Сбор рец. На производство блюд в соответствии с образцом меню Делю 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0,03	10,95	2,80	1,40	1,40	0,26
М. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. стр 1	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
М. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. стр 4	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:	565	19,50	18,22	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,54	67,09	4,24

43 Сбор. реч. На пред. изд. для уч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
228 Сбор. реч. На пред. изд. для уч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	50/50	9,15	5,62	7,60	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312 Сбор. реч. На пред. изд. для уч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	16,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
342 Сбор. реч. На пред. изд. для уч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	200	0,16	0,16	13,81	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный	30	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,76
Итого:	555	16,04	16,56	63,86	455,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10

5 День													
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
Котлеты говяжьи	90	10,18	13,75	11,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,94	2,41
Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,82	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
Чай с мармеладом	165/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
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	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,760
Итого:	545	19,47	19,27	83,01	575,67	0,64	2,05	20,00	12,15	139,99	440,02	124,76	8,79

6 День													
Плюды 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
Сыр порционный	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,60	50,00	5,50	0,07
Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,280	39,940	396	0,114	8,992	29,100	3,98	55,700	191,400	43,316	4,172
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:	550	19,93	20,65	79,62	613,33	0,19	21,89	50,10	4,57	193,75	292,80	65,82	7,22

Ассортимент и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр. 134, 2012 гл. 4	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
274, 311, Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	60/40	7,284	11,790	8,738	0,275	0,048	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
275 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	150/3	5,10	2,85	31,95	0,05	0,06	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,66
276 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	200	0,34	0,17	11,48	3,17	0,02	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,38
Итого:	573	15,04	15,17	89,52	458,69	0,21	41,45	1,77	88,31	155,32	45,72	2,70
5 день												
в 85 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	60	0,79	1,95	3,88	35,24	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,26
265 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	50/150	16,03	18,15	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	16,14	242,92	51,52	3,39
275 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	180/10/10	0,11	0,06	10,950	45	0,003	1,03	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
276 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Итого:	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,789
Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	56,52	310,05	75,77	5,23
6 день												
Ассортимент и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр. 134, 2012 гл. 4	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
231, 310 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	4,079	32,804	120,770	19,248	1,056
275 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	150	4,580	5,007	20,522	145,50	0,115	0,000	0,344	8,445	108,870	72,030	2,423
276 Сбор. реч. На прод.-мо для обучения детей в школе Образовател. учреждения 2017	185/15	0,09	0,02	11,91	43,15		0,03		11,25	2,95	1,70	0,29
Итого:	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:	580	16,15	15,89	67,03	446,57	0,23	10,57	4,90	74,30	273,59	111,38	6,75
Итого за 12 дней:	6711	222,34	224,49	918,01	6524,62	3,49	279,88	528,52	1555,25	3715,86	1082,29	72,18
В среднем на 1 учащегося в день:	559	18,53	18,71	76,50	552,05	0,29	23,32	44,04	129,60	309,66	90,19	6,02