

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 комплект

№ 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-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Колбаса Домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№349 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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
	Итого:	650	23,10	22,29	98,02	675,00	0,36	10,94	23,04	5,03	94,24	268,76	75,32	7,52
2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -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.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	11,98	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 71 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.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 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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:	600	23,43	22,55	98,32	692,29	0,41	16,32	32,98	4,29	186,94	552,75	230,15	11,36
3 день														
№ 293 Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ Сбор.рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ию 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	Печенье	40	2,96	3,76	2,28	17,20	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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:	600	22,44	22,23	98,48	664,64	0,29	3,07	64,92	4,41	88,13	351,04	80,74	4,99

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	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		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +		Хлеб ржаной	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		Итого:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

5 День															
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0	0,220	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	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	625	23,16	21,93	94,93	680,16	0,45	4,10	19,18	17,35	93,67	508,66	254,38	10,55

6 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012		Плоды 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Сыр порционню	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
ТТК		Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,857	54,375	5,249
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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 134, 2012		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
Дели +		Итого:	600	21,52	24,12	90,98	701,67	0,22	24,50	50,10	5,71	203,38	329,27	76,87	8,30

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,831	4,433	38,374	221	0,068	0,000	20,000	0,977	14,630	46,101	10,343	1,032
№ 71 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Орүрцү свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
	Итого:	605	22,13	22,98	92,20	677,76	0,27	8,73	127,20	4,06	110,53	341,08	67,56	5,92
2 День														
№3 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,07	61	0,480	108,400	82,500	9,700	0,420
№143,241 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
ТТК	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	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +														
	Итого:	550	22,06	24,04	92,61	677,60	0,14	68,87	100,00	1,31	203,99	316,94	67,09	4,46
3 День														
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех 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. рец. 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
Дели +	Пряник	35	2,26	2,87	23,91	130,55	0,03	0,00	19,60	0,39	5,99	21,25	7,21	0,43
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 +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +														
	Итого:	585	21,74	21,86	96,43	653,99	0,45	23,02	38,96	56,10	127,53	269,91	84,97	6,68

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели + №279,331 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	4 День	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Тедгтели мясные в сметанно-томатном соусе		60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
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
Хлеб пшеничный		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 ржаной		35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Итого:		653	18,71	18,82	80,38	570,18	0,28	63,45	41,62	2,59	102,69	231,00	68,00	4,59

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + № 265 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	5 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	
Салат из свежей капусты с морковью		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	
Плов из говядины с рисом		180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Чай с сахаром, с яблоком		40	2,96	3,76	2,280	17	0,052	0	0	1,48	10,400	33,6	12	0,560	
Печенье		20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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	
Хлеб ржаной		Итого:	635	23,56	24,13	94,27	711,78	0,22	20,44	0,00	15,71	81,36	402,00	107,69	6,85

Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели + № 234,330 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	6 День	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07	
Биточки рыбные в сметанном соусе		180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71	
Картофель запеченный дольками		190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,03			10,950	2,800	1,400	0,260	
Чай с сахаром		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
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	
Хлеб ржаной		Итого:	635	18,24	19,06	74,73	570,66	0,40	35,42	10,92	12,76	99,49	315,50	91,64	6,54
ВСЕГО за 12 дней:		7376	258,358	261,53	1088,76	7804,375	3,80744	322,377	526,756	141,227	1528,524	4243,612	1322,421	82,4988	
Дели +		615	21,53	21,79	90,73	650,36	0,32	26,86	43,89	11,77	127,38	353,63	110,20	6,87	

В среднем на 1 учащегося в день: