

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5- 11 КЛАССЫ																
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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																
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344		
ТТК	КОТЛЕТЫ "ПОЖАРСКИЕ" , п/ф	80	8,800	7,700	8,836	168	0,053	1,200		1,254	14,252	109,083	14,642	1,606		
№ 508/3 сборник 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ.С МАСЛОМ	150/5	6,662	9,024	33,000	170	0,292		41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501		

№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15 /7	0,084	0,012	9,870	62	0,003			0,014	3,250	1,540	0,840	0,08 7
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,000	0,37 2
	Итого:		20,15 7	20,62 7	88,461	616	0,443	32,803		3,815	95,151	352,6 56	146,1 52	8,44
	2 день													
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,00 0	9,000	2,20 0
№ 71 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	1,300	0,080	1,520	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,00 0	8,400	0,30 0
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	12,00 0	16,12 0	29,800	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,8 40	47,77 8	2,26 0

№ 382 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,100	25,168	145	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,552	18,740	80,248	562	0,331	33,325	48,5	2,684	180,215	364,26	94,378	4,302
3 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
№ 260 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,750	11,500	7,985	156	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340

№ 202 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,00 9	8,479	0,86 9
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/15	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	0,450	-	-	0,04 5
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,000	0,37 2
	Итого:		19,33 9	20,58 9	87,900	611	0,224	4,87	21	6,686	53,859	265,1 45	55,06 7	4,31 4
4 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,00 0	9,000	2,20 0

№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,00 0	9,000	2,20 0
№ 23 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (без лука)	60	0,627	3,710	2,166	46	0,034	14,250	-	1,983	7,980	14,89 2	11,40 0	0,51 3
ГТК	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , п/ф	190/5	11,94 0	13,37 5	27,340	279	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,1 08	29,11 9	2,53 6
№ 282 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,2 00	31,00 0	1,04 0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,000	0,37 2
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,200	0,33 0
	Итого:		19,84 7	20,0	85,784	612	0,324	28,179	74,043	4,037	206,718	387,9 2	87,71 9	7,00 1

	МЕНЮ													
	ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11КЛАССЫ													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 338 Сбор.рец. На продукцию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 71 Сбор.рец. На продукцию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540

№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,20 0
№ 71 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,420	0,080	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,30 0
ТТК	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ТОМАТНОМ , п/ф	60/40	9,587	12,60 0	9,451	179	0,049	2,517	-	2,096	12,795	107,49 0	18,180	1,53 1

№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,20 0
№ 45 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННО Й КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,34 4
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	8,958	8,320	3,396	171	0,078	3,970	28,400	3,197	17,166	122,74 6	18,274	1,13 7
№ 30 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33,000	170	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,92 8	104,22 0	3,44 8

№ 377 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,04 5
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,29 2	21,2	88,126	617	0,464	35,573	49,4	5,694	88,545	362,15 4	148,61 4	7,87 6
	4 день													
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,35 8
	ГРУДКА КУРИНАЯ (маринованное филе) В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	11,65 0	10,75 6	1,632	154	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,19 8	15,716	1,00 9

№ 304 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,59 7
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/ 10	0,521	0,005	21,725	88	0,150	-	0,090	1,500	100,45 0	80,000	40,000	1,84 5
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	Итого:		19,97 3	20,79 7	84,647	616	0,338	4,756	95,767	9,012	159,15 7	346,41 8	108,71 4	4,51 1
	5 день													

№ 71 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,54 0
№ 243 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,00 1	15,000	1,80 0
№ 202 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,068	28,540	220	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,86 9

№ 379 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	1,300	20,250	0,750	170,60 0	130,00 0	34,000	1,06 0
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	Итого:		20,00 0	19,62 8	85,200	614	0,315	1,3	41,25	2,924	229,21 7	363,83	41,200	4,97 1

Стоимость питания на одного учащегося составляет 51 рубля 85 коп.