



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**  
(общееобразовательные организации с режимом обучения по 6 часам)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг	В17, мг	В18, мг	В19, мг	В20, мг	В21, мг	В22, мг	В23, мг	В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг	В28, мг	В29, мг	В30, мг	В31, мг	В32, мг	В33, мг	В34, мг	В35, мг	В36, мг	В37, мг	В38, мг	В39, мг	В40, мг	В41, мг	В42, мг	В43, мг	В44, мг	В45, мг	В46, мг	В47, мг	В48, мг	В49, мг	В50, мг	В51, мг	В52, мг	В53, мг	В54, мг	В55, мг	В56, мг	В57, мг	В58, мг	В59, мг	В60, мг	В61, мг	В62, мг	В63, мг	В64, мг	В65, мг	В66, мг	В67, мг	В68, мг	В69, мг	В70, мг	В71, мг	В72, мг	В73, мг	В74, мг	В75, мг	В76, мг	В77, мг	В78, мг	В79, мг	В80, мг	В81, мг	В82, мг	В83, мг	В84, мг	В85, мг	В86, мг	В87, мг	В88, мг	В89, мг	В90, мг	В91, мг	В92, мг	В93, мг	В94, мг	В95, мг	В96, мг	В97, мг	В98, мг	В99, мг	В100, мг	В101, мг	В102, мг	В103, мг	В104, мг	В105, мг	В106, мг	В107, мг	В108, мг	В109, мг	В110, мг	В111, мг	В112, мг	В113, мг	В114, мг	В115, мг	В116, мг	В117, мг	В118, мг	В119, мг	В120, мг	В121, мг	В122, мг	В123, мг	В124, мг	В125, мг	В126, мг	В127, мг	В128, мг	В129, мг	В130, мг	В131, мг	В132, мг	В133, мг	В134, мг	В135, мг	В136, мг	В137, мг	В138, мг	В139, мг	В140, мг	В141, мг	В142, мг	В143, мг	В144, мг	В145, мг	В146, мг	В147, мг	В148, мг	В149, мг	В150, мг	В151, мг	В152, мг	В153, мг	В154, мг	В155, мг	В156, мг	В157, мг	В158, мг	В159, мг	В160, мг	В161, мг	В162, мг	В163, мг	В164, мг	В165, мг	В166, мг	В167, мг	В168, мг	В169, мг	В170, мг	В171, мг	В172, мг	В173, мг	В174, мг	В175, мг	В176, мг	В177, мг	В178, мг	В179, мг	В180, мг	В181, мг	В182, мг	В183, мг	В184, мг	В185, мг	В186, мг	В187, мг	В188, мг	В189, мг	В190, мг	В191, мг	В192, мг	В193, мг	В194, мг	В195, мг	В196, мг	В197, мг	В198, мг	В199, мг	В200, мг	В201, мг	В202, мг	В203, мг	В204, мг	В205, мг	В206, мг	В207, мг	В208, мг	В209, мг	В210, мг	В211, мг	В212, мг	В213, мг	В214, мг	В215, мг	В216, мг	В217, мг	В218, мг	В219, мг	В220, мг	В221, мг	В222, мг	В223, мг	В224, мг	В225, мг	В226, мг	В227, мг	В228, мг	В229, мг	В230, мг	В231, мг	В232, мг	В233, мг	В234, мг	В235, мг	В236, мг	В237, мг	В238, мг	В239, мг	В240, мг	В241, мг	В242, мг	В243, мг	В244, мг	В245, мг	В246, мг	В247, мг	В248, мг	В249, мг	В250, мг	В251, мг	В252, мг	В253, мг	В254, мг	В255, мг	В256, мг	В257, мг	В258, мг	В259, мг	В260, мг	В261, мг	В262, мг	В263, мг	В264, мг	В265, мг	В266, мг	В267, мг	В268, мг	В269, мг	В270, мг	В271, мг	В272, мг	В273, мг	В274, мг	В275, мг	В276, мг	В277, мг	В278, мг	В279, мг	В280, мг	В281, мг	В282, мг	В283, мг	В284, мг	В285, мг	В286, мг	В287, мг	В288, мг	В289, мг	В290, мг	В291, мг	В292, мг	В293, мг	В294, мг	В295, мг	В296, мг	В297, мг	В298, мг	В299, мг	В300, мг	В301, мг	В302, мг	В303, мг	В304, мг	В305, мг	В306, мг	В307, мг	В308, мг	В309, мг	В310, мг	В311, мг	В312, мг	В313, мг	В314, мг	В315, мг	В316, мг	В317, мг	В318, мг	В319, мг	В320, мг	В321, мг	В322, мг	В323, мг	В324, мг	В325, мг	В326, мг	В327, мг	В328, мг	В329, мг	В330, мг	В331, мг	В332, мг	В333, мг	В334, мг	В335, мг	В336, мг	В337, мг	В338, мг	В339, мг	В340, мг	В341, мг	В342, мг	В343, мг	В344, мг	В345, мг	В346, мг	В347, мг	В348, мг	В349, мг	В350, мг	В351, мг	В352, мг	В353, мг	В354, мг	В355, мг	В356, мг	В357, мг	В358, мг	В359, мг	В360, мг	В361, мг	В362, мг	В363, мг	В364, мг	В365, мг	В366, мг	В367, мг	В368, мг	В369, мг	В370, мг	В371, мг	В372, мг	В373, мг	В374, мг	В375, мг	В376, мг	В377, мг	В378, мг	В379, мг	В380, мг	В381, мг	В382, мг	В383, мг	В384, мг	В385, мг	В386, мг	В387, мг	В388, мг	В389, мг	В390, мг	В391, мг	В392, мг	В393, мг	В394, мг	В395, мг	В396, мг	В397, мг	В398, мг	В399, мг	В400, мг	В401, мг	В402, мг	В403, мг	В404, мг	В405, мг	В406, мг	В407, мг	В408, мг	В409, мг	В410, мг	В411, мг	В412, мг	В413, мг	В414, мг	В415, мг	В416, мг	В417, мг	В418, мг	В419, мг	В420, мг	В421, мг	В422, мг	В423, мг	В424, мг	В425, мг	В426, мг	В427, мг	В428, мг	В429, мг	В430, мг	В431, мг	В432, мг	В433, мг	В434, мг	В435, мг	В436, мг	В437, мг	В438, мг	В439, мг	В440, мг	В441, мг	В442, мг	В443, мг	В444, мг	В445, мг	В446, мг	В447, мг	В448, мг	В449, мг	В450, мг	В451, мг	В452, мг	В453, мг	В454, мг	В455, мг	В456, мг	В457, мг	В458, мг	В459, мг	В460, мг	В461, мг	В462, мг	В463, мг	В464, мг	В465, мг	В466, мг	В467, мг	В468, мг	В469, мг	В470, мг	В471, мг	В472, мг	В473, мг	В474, мг	В475, мг	В476, мг	В477, мг	В478, мг	В479, мг	В480, мг	В481, мг	В482, мг	В483, мг	В484, мг	В485, мг	В486, мг	В487, мг	В488, мг	В489, мг	В490, мг	В491, мг	В492, мг	В493, мг	В494, мг	В495, мг	В496, мг	В497, мг	В498, мг	В499, мг	В500, мг



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
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
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,20</b>	<b>14,97</b>	<b>76,34</b>	<b>503,66</b>	<b>0,28</b>	<b>26,62</b>	<b>20,22</b>	<b>3,27</b>	<b>109,80</b>	<b>326,48</b>	<b>97,39</b>	<b>3,44</b>

Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 102 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
№ 344 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	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 День *	<b>500</b>	<b>10,44</b>	<b>7,05</b>	<b>53,02</b>	<b>331,85</b>	<b>0,30</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>3,77</b>	<b>90,30</b>	<b>164,31</b>	<b>67,38</b>	<b>3,64</b>

Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	58,15	148,63	39,69	2,23
№ 143 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 377 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	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 День *	<b>420</b>	<b>13,91</b>	<b>15,94</b>	<b>37,41</b>	<b>352,42</b>	<b>0,15</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>4,96</b>	<b>78,20</b>	<b>182,59</b>	<b>51,25</b>	<b>3,34</b>

Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 27 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 342 Сбор. реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели 2017	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	<b>490</b>	<b>6,82</b>	<b>5,20</b>	<b>46,68</b>	<b>274,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,74</b>	<b>15,88</b>	<b>2,11</b>	<b>55,11</b>	<b>112,05</b>	<b>36,89</b>	<b>2,69</b>
Итого за 6 дней 2 недели:	2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43	19,63
Итого за 12 дней:	5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24	44,53
ВСЕГО за 12 дней:	493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10	3,71

В среднем на 1 учащегося в день: