

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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
№ 279 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Тефтели из говядины (2 вариант)в сметанно - томатном соусе	90/30	8,40	10,20	11,00	176,96	0,06	0,01	34,29	0,54	22,32	111,49	20,34	0,84
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144 , 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	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:	620	20,15	18,77	79,95	580,16	0,32	11,31	54,29	1,70	184,34	370,86	128,97	6,71
2 день														
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы консервированной с огурцами солеными	60	6,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2015	Рагу из птицы	50/150	9,80	12,66	29,85	283,50	0,20	8,76	0,18	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144 , 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	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:	532	20,08	20,19	83,99	615,70	0,54	12,22	0,18	4,80	152,51	460,60	114,51	4,54
3 день														
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Котлеты из говядины	90	11,18	12,76	10,78	206,40	0,05			3,10	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Рис отварной с кукурузой к/с (доп.гарнир)	150/30	4,51	7,22	39,09	239,49	0,06	2,79	0,00	1,13	6,97	78,28	22,20	0,73
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 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
	Итого:	535	19,36	20,48	87,55	615,99	0,18	2,82	0,00	4,84	39,24	280,66	64,74	4,53

4 день														
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	90	12,70	14,94	13,80	249,80	0,09	0,94	46,26	2,51	61,51	95,54	21,56	1,26
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пюре картофельное с огурцами солеными (доп.гарнир)	150/30	3,30	4,83	20,95	140,25	0,15	19,21	0,00	0,21	43,88	93,80	31,95	1,19
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	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 Дели +	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 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
	Итого:	520	19,76	20,41	85,31	614,75	0,31	21,05	46,26	3,41	131,37	243,24	72,25	4,51

5 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	15,38	52,68	0,01	10,69	0,00	9,19	27,21	22,29	9,37	0,39
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сосиски отварные	100	10,010	11,850	0,370	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 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
	Итого:	575	20,21	19,87	79,88	583,23	0,32	10,72	0,00	11,16	89,57	270,76	65,49	4,67

6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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 образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	14,20	17,060	39,998	388	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с курагой	200/15/7	0,58	0,02	18,57	76,24		0,31		0,39	22,76	13,44	9,03	0,50

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Итого:	512	20,09	20,35	83,13	616,17	0,16	10,92	139,30	1,71	399,29	422,25	65,18	4,21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	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
2-ая неделя														
1 день														
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	7,580	12,410	10,310	180	0,040	0,270	16,310	2,67	24,450	79,590	14,190	5,290
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,810	5,920	39,780	247	0,210		20,000	0,450	25,190	208,850	140,520	4,720
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,000	60		0,03			11,100	2,8	1,4	0,280
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		525	20,06	18,83	87,77	597,10	0,32	0,30	36,31	3,73	72,54	340,74	169,71	11,40
2 день														
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Винегрет	60	0,842	6,024	4,374	75	0,026	5,779	0,000	2,700	18,741	25,962	11,717	0,497
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	316	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из кураги (75С)	200	0,780	0,046	27,630	115	0,016	0,600	0,000	0,824	32,320	21,900	17,560	0,480
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		510	19,73	21,26	83,02	615,96	0,32	11,28	0,10	5,33	145,93	370,36	83,33	3,99
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,900	0,200	8,100	43	0,040	60,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,024	3,004	5,375	53	0,013	10,686	0	9,192	27,206	22,291	9,367	0,390
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Биточки рыбные	90	10,98	6,98	13,21	160,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30

№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,100	8,430	21	170	0,140	18,161	20,000	0,240	38,180	88,000	27,750	1,020
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62		2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	682	20,11	19,16	87,53	609,73	0,32	91,96	24,68	14,83	165,52	337,77	101,25	4,53
4 день														
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сосиски отварные	100	10,020	11,850	0,370	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и зеленым горошком (доп.гарнир)	150/5/30	5,40	3,78	41,56	180,94	0,05	0,72	20,00	0,58	10,25	32,67	6,54	0,79
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,544	17,578	119	0,056	1,588	24,4	0	152,220	124,56	21,34	0,478
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	535	20,10	19,65	82,19	601,64	0,35	2,31	44,40	1,58	208,87	365,73	61,48	4,16
5 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из свеклы с яблоками	60	0,655	3,650	6,723	62	0,012	3,864	0,000	6,360	17,561	19,085	10,099	0,888
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,940	10,120	3,510	153	0,050	2,090	37,500	0,980	39,870	93,530	15,100	1,010
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	210	0,026	0	0,000	0,282	1,365	60,945	16,335	0,527
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	575	19,92	19,64	84,60	595,14	0,15	5,98	37,50	8,23	81,70	225,86	56,53	3,81
6 день														

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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
№284 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка картофельная с мясом	50/180	12,370	15,350	31,580	352	0,307	6,146	0	4,550	49,396	325,161	131,439	4,411
№ 70 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Соленые огурцы порционно (доп.гарнир)	40	0,320	0,040	0,680	4	0,008	1,400	0,000	0,04	9,200	9,600	5,600	0,240
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	620	19,86	18,95	80,69	613,61	0,46	18,85	20,00	5,40	212,18	485,26	173,64	8,10