



Handwritten signature



Издатовалин и 3-класкыо
Директор СОО "Ал-Дарвиш"
К.Р. Издатовалин

Примерное пикингное двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Сибирского района Кемеровской области
в возрасте от 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 6 по 11 КЛАССЫ

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- ств., 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														
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017	Котлета 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.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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 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	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:		550	23,36	21,89	98,02	675,00	0,33	0,94	23,04	4,83	78,24	257,76	66,32	5,32
2 День														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	37,65	266,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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 Дели +	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 Дели +	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:		550	22,88	21,99	96,42	680,29	0,38	3,82	32,98	3,94	179,94	539,75	220,15	10,91
3 День														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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.-ие для обрч. Во всех образ. укреж.-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 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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:		560	22,44	22,23	98,48	647,44	0,24	3,07	64,92	2,93	77,73	317,44	68,74	4,43
4 День														

№ 45 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	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
№ 239 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная 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. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	Пюре картофельное	180	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. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-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 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	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
Итого:		635	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. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-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. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	16,62	8,98	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 171 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 376 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Чай с маршмеллом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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:		625	21,84	21,89	90,98	702,56	0,42	4,10	19,18	17,07	87,87	478,66	244,98	9,77

6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты 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. реч. На продажу для общ. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Сыр порционный	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	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сбор. реч. На продажу для общ. Во всех образц. 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 Дели +	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
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-я неделя														
1 день														
№293 Сбор рец. На прод.чю для обрч. 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.чю для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
№ 376 Сбор.рец. На прод.чю для обрч. 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	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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	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:		573	22,28	23,70	91,20	649,55	0,26	3,73	119,20	4,35	91,60	324,44	78,38	6,07
2 День														
№93 Сбор рец. На прод.чю для обрч. 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.чю для обрч. 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
ПТК	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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
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.чю для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	11,40	16,61	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.рец. На прод.чю для обрч. 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.чю для обрч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	0,220	10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	17,96	17,82	72,82	523,44	0,42	23,02	19,36	55,71	121,55	248,66	77,76	6,26
4 День														
№279,331 Сбор рец. На прод.чю для питания детей в дош. образоват.учрежд. Дели 2017	Терфели 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

№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	6.100	2.980	38.300	187	0.068	0.000	12.000	0.96	14.150	45.500	10.343	1.023
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	0.02	3.17	0.00	0.13	15.67	7.05	7.78	0.88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:		550	18,69	18,62	78,12	526,14	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29

5 День														
№ 45 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
№ 265 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Плов из говядины с рисом	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
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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
Итого:		595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29

6 День														
№ 234 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные	90	9.600	9.984	13.212	149.20	0.054	0.288	4.680	4.518	39.132	147.330	34.434	1.296
№ 146 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Картофель запеченный дольками	200	5.52	6.04	49.90	331.25	0.28	29.00	0.00	9.10	30.90	144.58	53.72	2.00
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.070	0.020	10.000	40		0.03			10.950	2.800	1.400	0.260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 Дели +	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:		550	21,99	22,72	98,79	646,65	0,42	29,32	4,68	14,40	96,58	367,71	111,15	5,34
ВСЕГО за 12 дней:		6888	256,847	260,676	1077,81	7670,762	3,55484	228,768	492,8956	138,786	1417,102	4113,74	1280,138	76,1605
В среднем на 1 учащегося в День:		574	21,40	21,72	89,82	639,23	0,30	19,06	41,07	11,57	118,09	342,81	106,68	6,35