



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
ТТК	Котлетты куриные	90	8,750	10,600	16,030	188	0,180	0,810	12,42	61,470	51,642	69,300	19,980	3,240
№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 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 144, 2012	Печенье	40	3,70	4,70	4,85	51,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Длени +	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>565</b>	<b>20,19</b>	<b>20,26</b>	<b>87,93</b>	<b>565,24</b>	<b>0,38</b>	<b>4,16</b>	<b>32,42</b>	<b>65,14</b>	<b>129,71</b>	<b>230,12</b>	<b>88,69</b>	<b>6,92</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени -2017	Сыр порционнно	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.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени -2017	Утка из говядины	50/50	9,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,00	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	50	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>19,86</b>	<b>20,03</b>	<b>80,56</b>	<b>598,33</b>	<b>0,29</b>	<b>3,82</b>	<b>41,00</b>	<b>3,55</b>	<b>169,05</b>	<b>453,40</b>	<b>176,05</b>	<b>8,63</b>
<b>3 день</b>														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017.	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	7,02	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.урекв.-длени 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26	
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	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>505</b>	<b>18,65</b>	<b>17,48</b>	<b>75,59</b>	<b>530,70</b>	<b>0,19</b>	<b>3,07</b>	<b>84,92</b>	<b>2,53</b>	<b>70,87</b>	<b>270,26</b>	<b>54,67</b>	<b>3,45</b>

№ 45 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 239 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.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 прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.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	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
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>16,04</b>	<b>16,56</b>	<b>63,86</b>	<b>456,83</b>	<b>0,27</b>	<b>33,05</b>	<b>25,82</b>	<b>8,37</b>	<b>116,21</b>	<b>314,67</b>	<b>102,67</b>	<b>4,10</b>
	<b>5 День</b>														
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. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Сыр порционнно	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
№ 279/331 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошк.образоват.учреж.-Дели-2017		Терфегли мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 171 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	1,23	27,73	174,00	0,210	0,000	0,000	0,4	23,990	207,350	140,520	4,710
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.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 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
	<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>16,66</b>	<b>16,55</b>	<b>65,99</b>	<b>470,82</b>	<b>0,33</b>	<b>13,18</b>	<b>50,62</b>	<b>1,42</b>	<b>182,02</b>	<b>400,45</b>	<b>184,69</b>	<b>8,94</b>
	<b>6 День</b>														
№ 62 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
ТК		Котлеты "Алпегитные"	90	7,74	10,84	14,78	206,10	0,07	0,47	23,13	2,82	28,60	117,59	23,13	1,84
№ 199 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	0,50	0,00	20,00	0,50	94,11	212,33	61,70	4,69
№ 379 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всек образз.учреж.-Дели-2017		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>20,10</b>	<b>19,01</b>	<b>80,08</b>	<b>610,92</b>	<b>0,70</b>	<b>3,78</b>	<b>63,13</b>	<b>11,86</b>	<b>273,75</b>	<b>494,57</b>	<b>132,65</b>	<b>8,06</b>
	<b>Итого за 6 Дней 1 недели:</b>		<b>3265</b>	<b>111,503</b>	<b>109,898</b>	<b>454,014</b>	<b>3232,847</b>	<b>2,16127</b>	<b>61,0555</b>	<b>297,91</b>	<b>92,8625</b>	<b>941,5963</b>	<b>2163,4734</b>	<b>739,4278</b>	<b>40,0893</b>



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 186, 2012 Дели +														
	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	8,05	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№ 234, 330 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														
	Биточки рыбные	90	9,680	8,380	4,156	156,40	0,072	0,594	8,460	4,518	64,692	166,914	37,026	1,314
№ 304 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,740	7,020	39,230	209,00	0,026	0,000	20,000	0,330	2,570	62,450	16,335	0,540
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														
	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,00	1,03		0,02	12,70	3,90	2,30	0,50
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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>15,65</b>	<b>15,90</b>	<b>70,35</b>	<b>493,05</b>	<b>0,17</b>	<b>61,62</b>	<b>28,46</b>	<b>5,35</b>	<b>119,76</b>	<b>286,26</b>	<b>78,06</b>	<b>3,43</b>
<b>2 день</b>														
ТК														
	Бутерброд с сыром (45/15)	60	7,26	4,35	22,14	157,25	0,05	0,11	31,50	0,56	159,00	119,25	14,55	0,60
№ 43, 241 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														
	Овощи тушеные с мясом	50/150	8,01	13,78	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТК														
	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 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	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>20,15</b>	<b>18,86</b>	<b>86,00</b>	<b>564,45</b>	<b>0,25</b>	<b>68,92</b>	<b>70,50</b>	<b>1,41</b>	<b>254,69</b>	<b>348,44</b>	<b>69,34</b>	<b>4,86</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017														
	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК														
	Котлеты куриные	90	8,75	4,16	16,63	168,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-Дели -2017														
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обрч. 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. 144, 2012 Дели +														
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>14,74</b>	<b>16,58</b>	<b>63,98</b>	<b>493,33</b>	<b>0,36</b>	<b>22,99</b>	<b>32,42</b>	<b>63,60</b>	<b>127,85</b>	<b>214,57</b>	<b>70,95</b>	<b>6,09</b>

№279,331 Сбор.реч. На прод.но для питания детей в дошш.образоват.учрежд. Дели 2017	Тертфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дели +	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>15,56</b>	<b>16,13</b>	<b>69,56</b>	<b>450,29</b>	<b>0,18</b>	<b>3,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,85</b>	<b>59,11</b>	<b>168,32</b>	<b>44,12</b>	<b>3,38</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>														
№ 45 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 265 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели 2012	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	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	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>	<b>0,15</b>	<b>13,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>56,62</b>	<b>310,05</b>	<b>75,77</b>	<b>5,23</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>														
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
№ 271 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты по-домашнему	90	11,18	10,21	27,09	223,90	0,15	0,22	3,07	2,55	15,12	117,35	18,04	1,91
№ 171 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 383 Сбор.реч. На прод.но для обш. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Какао с молоком	200	2,690	3,544	7,578	80	0,056	1,588	24,400	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>20,71</b>	<b>80,18</b>	<b>597,10</b>	<b>0,48</b>	<b>11,81</b>	<b>47,47</b>	<b>3,48</b>	<b>214,33</b>	<b>491,76</b>	<b>198,30</b>	<b>10,09</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3250</b>	<b>106,459</b>	<b>108,792</b>	<b>451,056</b>	<b>3193,752</b>	<b>1,59823</b>	<b>181,869</b>	<b>220,4732</b>	<b>85,2978</b>	<b>832,3566</b>	<b>1819,4117</b>	<b>536,5468</b>	<b>33,0751</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6515</b>	<b>217,96</b>	<b>218,69</b>	<b>905,07</b>	<b>6426,60</b>	<b>3,76</b>	<b>242,92</b>	<b>518,38</b>	<b>178,16</b>	<b>1773,95</b>	<b>3982,89</b>	<b>1275,97</b>	<b>73,16</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>543</b>	<b>18,16</b>	<b>18,22</b>	<b>75,42</b>	<b>535,55</b>	<b>0,31</b>	<b>20,24</b>	<b>43,20</b>	<b>14,85</b>	<b>147,83</b>	<b>331,91</b>	<b>106,33</b>	<b>6,10</b>