



Утверждаю
 Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»
 С.А. Романова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

| № 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 | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------|---------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 338 Сбор.рецепт. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях - 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.рецепт. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях - 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------|--------------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------|
| № 382 Сбор. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ. учр еж-Дели 2015 | КАКАО С МОЛЛОКОМ | 200 | 3,972 | 2,100 | 25,168 | 145 | 0,044 | 1,300 | 20,000 | 0,012 | 125,72 0 | 116,20 0 | 31,000 | 1,04 0 |
| | 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: | | 20,55 2 | 18,740 | 80,248 | 562 | 0,331 | 33,325 | 48,5 | 2,684 | 180,21 5 | 364,26 | 94,378 | 4,30 2 |
| | 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 | 2,20 0 |
| ТТК | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 0,688 | 4,176 | 5,930 | 65 | 0,029 | 2,430 | - | 2,834 | 13,302 | 26,850 | 18,468 | 0,35 8 |
| № 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 | 159,06 6 | 20,920 | 2,34 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|--------------------|---------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| № 20 Сбор.реци. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом | 60 | 0,399 | 3,653 | 1,083 | 39 | 0,017 | - | 1,641 | 9,690 | 17,172 | 7,980 | 0,28 5 |
| ТТК | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, п/ф | 80 | 9,800 | 5,400 | 3,682 | 104 | 0,017 | 25,000 | 0,946 | 8,242 | 21,297 | 1,124 | 0,30 3 |
| № 312 Сбор.реци. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,090 | 8,282 | 22,067 | 179 | 0,164 | 45,500 | 0,231 | 47,808 | 98,835 | 32,978 | 1,24 1 |
| № 379 Сбор.реци. На прод- ино для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,300 | 1,510 | 29,060 | 152 | 0,115 | 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: | | 19,86 9 | 19,285 | 79,652 | 589 | 0,36 | 90,75 | 4,006 | 245,10 0 | 299,52 4 | 83,282 | 3,59 1 |

| | | 5 день | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------|--------------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|----------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------------|
| № 71 | Сбор.реп. На прод- но для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14 | 0,036 | 15,000 | - | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,54 0 |
| № 268 | Сбор.реп. На прод- но для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | 50/150 | 15,90 0 | 18,900 | 40,095 | 422 | 0,106 | 3,510 | - | 3,931 | 22,131 | 240,28 4 | 51,154 | 2,93 2 |
| № 377 | Сбор.реп. На прод- но для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015 | 200/15/ 7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | - | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,08 7 |
| | 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: | | 19,92 4 | 19,472 | 81,32 | 613 | 0,192 | 21,31 | - | 4,803 | 42,541 | 289,64 4 | 71,194 | 4,26 1 |

| | | 6 день | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|--------------------|-------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------|
| № 338 Сбор.реп. На прод- ино 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 | 2,20 0 |
| № 23 Сбор.реп. На прод- ино 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 | 14,892 | 11,400 | 0,51 3 |
| ТТК | ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , п/ф | 190/5 | 11,94 0 | 13,375 | 27,340 | 279 | 0,168 | 2,629 | 34,043 | 1,354 | 47,058 | 212,10 8 | 29,119 | 2,53 6 |
| № 282 Сбор.реп. На прод- ино 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 | 125,72 0 | 116,20 0 | 31,000 | 1,04 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 | | 19,84 7 | 20,0 | 85,784 | 612 | 0,324 | 28,179 | 74,043 | 4,037 | 206,71 8 | 387,92 | 87,719 | 7,00 1 |

| МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------------|----------------|----------------|--------|--------|--------|--------|
| ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белк и, г | Жир ы, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал | Витами н В1, мг | Витам ин А, мг | Витам ин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 100 | 0,400 | 0,400 | 7,350 | 47 | 0,030 | - | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| № 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 80 | 0,880 | 0,160 | 3,040 | 19 | 0,036 | - | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| ТТК | КОТЛЕТЫ "АПЕТИТНЫ Е" МЯСО - КУРИНЫЕ . п/ф | 80 | 7,800 | 9,980 | 5,122 | 115 | 0,057 | 12,880 | 1,261 | 15,062 | 117,12 | 15,147 | 1,594 |
| № 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | МАКАРОННЫ Е ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом | 150/5 | 5,140 | 8,093 | 28,54 | 220 | 0,087 | 21,000 | 0,816 | 16,457 | 47,009 | 8,479 | 0,869 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|--------------------|--------------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
| № 379 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,300 | 1,510 | 29,060 | 125 | 0,115 | 1,300 | 20,250 | 0,750 | 170,60 0 | 130,00 0 | 34,000 | 1,060 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | ХЛЕБ БЕЛЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | - | - | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого: | | 20,40 0 | 20,18 3 | 87,200 | 594 | 0,343 | 17,904 | 74,13 | 3,735 | 220,47 9 | 343,45 | 76,826 | 4,775 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- 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 |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 80 | 0,420 | 0,080 | 1,140 | 7 | 0,018 | 4,200 | - | 0,060 | 10,200 | 18,000 | 8,400 | 0,300 |
| 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 0 | 107,49 0 | 18,180 | 1,531 |
| | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ | 150 | 3,090 | 4,657 | 22,027 | 146 | 0,163 | 25,943 | 25,500 | 0,181 | 46,606 | 97,336 | 32,978 | 1,231 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|--------------------|--------------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|--------------|
| № 383 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,600 | 2,100 | 25,168 | 125 | 0,044 | 1,300 | 20,000 | 0,012 | 125,72 0 | 116,20 0 | 31,000 | 1,040 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | ХЛЕБ БЕЛЫЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | - | - | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого: | | 19,97 7 | 19,87 7 | 81,546 | 572 | 0,321 | 33,96 | 45,5 | 2,787 | 204,08 1 | 371,24 6 | 97,758 | 4,804 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- 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 | 2,200 |
| № 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНН ОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,931 | 3,051 | 5,645 | 54 | 0,018 | 21,603 | - | 1,391 | 25,537 | 18,260 | 9,920 | 0,344 |
| 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 | 1,137 |
| № 30 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я | 150 | 6,622 | 9,024 | 33,000 | 170 | 0,291 | - | 21,000 | 0,468 | 20,632 | 177,92 8 | 104,22 0 | 3,448 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | - | - | - | - | 0,450 | - | - | 0,045 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------------|--------------------|---------------|------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|--------------|
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом) | 80 | 0,900 | 3,650 | 15,440 | 55 | 0,011 | 5,700 | - | 1,641 | 21,090 | 24,582 | 12,540 | 0,798 |
| ТТК 701 | МЯСО ПО- МИЛАНСКИ | 180 | 15,99 0 | 16,64 0 | 29,500 | 384 | 0,164 | 13,988 | 146,303 | 1,811 | 153,50 2 | 310,06 7 | 43,762 | 3,460 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/15/ 7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | - | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | - | - | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого: | | 20,25 4 | 20,74 2 | 83,885 | 616 | 0,225 | 22,488 | 146,303 | 3,904 | 186,60 2 | 368,40 9 | 64,342 | 5,047 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ Е СВЕЖИЕ | 80 | 0,880 | 0,160 | 3,040 | 19 | 0,036 | 15,000 | - | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|----------|----------|----------|-----|-------|-------|--------|-------|-------------|-------------|--------|-------|
| № 243 Сбор.реп. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 7,400 | 9,450 | 0,800 | 108 | 0,030 | - | - | 0,500 | 25,000 | 139,00 1 | 15,000 | 1,800 |
| № 202 Сбор.реп. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015 | МАКАРОННЫ Е 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 | 0,869 |
| № 379 Сбор.реп. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж- 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 | 1,060 |
| | ХЛЕБ | 20 | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | СЕЛЬСКИЙ | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | - | - | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | ХЛЕБ БЕЛЫЙ | | 20,00 | 19,62 | 85,200 | 614 | 0,315 | 1,3 | 41,25 | 2,924 | 229,21 7 | 363,83 | 41,200 | 4,971 |
| | Итого: | | 0 | 8 | 0 | | | | | | | | | |

Стоимость питания на одного учащегося составляет 51 рубля 85 коп.