



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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 338 Сбор.реп. На производство для обучения 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	2,200
№ 45 Сбор.реп. На производство для обучения всех образ.учр еж-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

№ 377 Сбор.рец. На прод- но для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15 /7	0,084	0,012	9,870	62	0,003				0,014	3,250	1,540	0,840	0,08 7
	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
	<b>Итого:</b>		<b>20,15 7</b>	<b>20,62 7</b>	<b>88,461</b>	<b>616</b>	<b>0,443</b>	<b>32,803</b>			<b>3,815</b>	<b>95,151</b>	<b>352,65 6</b>	<b>146,15 2</b>	<b>8,44</b>
	<b>2 день</b>														
№ 338 Сбор.рец. На прод- но 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
№ 71 Сбор.рец. На прод- но для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	1,300	0,080	1,520	7	0,018	4,200	-		0,060	10,200	18,000	8,400	0,30 0
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	12,00 0	16,12 0	29,800	295	0,222	27,825	28,500		2,174	35,535	197,84 0	47,778	2,26 0









№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учр еж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	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- ию 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	13,37 5	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- ию 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	125,720	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	
	<b>Итого:</b>		<b>19,84 7</b>	<b>20,0</b>	<b>85,784</b>	<b>612</b>	<b>0,324</b>	<b>28,179</b>	<b>74,043</b>	<b>4,037</b>	<b>206,718</b>	<b>387,92</b>	<b>87,719</b>	<b>7,00 1</b>	

МЕНЮ														
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 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	10,000	-	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	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ "АПЕТИТНЫЕ" МЯСО - КУРИНЫЕ. п/ф	80	7,800	9,980	5,122	115	0,057	1,604	12,880	1,261	15,062	117,121	15,147	1,594
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	МАКАРОННЫЕ 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	170,6 00	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													
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>20,400</b>	<b>20,183</b>	<b>87,200</b>	<b>594</b>	<b>0,343</b>	<b>17,904</b>	<b>74,13</b>	<b>3,735</b>	<b>220,4 79</b>	<b>343,45</b>	<b>76,826</b>	<b>4,775</b>
	<b>2 день</b>													
№ 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	16,00 0	11,000	9,000	2,200
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫ Е СВЕЖИЕ	80	0,420	0,080	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,20 0	18,000	8,400	0,300
ТТК	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ТОМАТНОМ, п/ф	60/40	9,587	12,600	9,451	179	0,049	2,517	-	2,096	12,79 5	107,49 0	18,180	1,551



№ 45 Сбор.реп. 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	25,53 7	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	17,16 6	122,74 6	18,274	1,137
№ 30 Сбор.реп. 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	20,63 2	177,92 8	104,22 0	3,448
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60			-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71			0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44			0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,292</b>	<b>21,2</b>	<b>88,126</b>	<b>617</b>			<b>0,464</b>	<b>35,573</b>	<b>49,4</b>	<b>5,694</b>	<b>88,54 5</b>	<b>362,15 4</b>	<b>148,61 4</b>	<b>7,876</b>
	<b>4 день</b>															
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	49			0,029	2,430	-	2,834	13,30 2	26,850	18,468	0,358
	ГРУДКА КУРИНАЯ (маринованное филе) В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	11,650	10,756	1,632	154			0,068	2,326	68,677	3,956	25,18 5	123,19 8	15,716	1,009

№ 304 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,46 0	84,150	27,330	0,597
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/1 0	0,521	0,005	21,725	88	0,150	-	0,090	1,500	100,4 50	80,000	40,000	1,845
	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,973</b>	<b>20,797</b>	<b>84,647</b>	<b>616</b>	<b>0,338</b>	<b>4,756</b>	<b>95,767</b>	<b>9,012</b>	<b>159,1 57</b>	<b>346,41 8</b>	<b>108,71 4</b>	<b>4,511</b>
	<b>5 день</b>													
№ 52 Сбор.реп. 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	21,09 0	24,582	12,540	0,798
ТТК 701	МЯСО ПО- МИЛАНСКИ	180	15,990	16,640	29,500	384	0,164	13,988	146,303	1,811	153,5 02	310,06 7	43,762	3,460

№ 377 Сбор.реп. 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
	<b>Итого:</b>		<b>20,254</b>	<b>20,742</b>	<b>83,885</b>	<b>616</b>	<b>0,225</b>	<b>22,488</b>	<b>146,303</b>	<b>3,904</b>	<b>186,602</b>	<b>368,409</b>	<b>64,342</b>	<b>5,047</b>
<b>6 день</b>														
№ 71 Сбор.реп. 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж -Дели 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800

№ 202 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж -Дели 2015	150/5	5,140	8,068	28,540	220	0,087	-	21,000	0,816	16,45 7	47,009	8,479	0,869
МАКАРОННЫ Е ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом													
№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж -Дели 2015	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	1,300	20,250	0,750	170,6 00	130,00 0	34,000	1,060
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ													
	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
ХЛЕБ БЕЛЫЙ													
<b>Итого:</b>		<b>20,000</b>	<b>19,628</b>	<b>85,200</b>	<b>614</b>	<b>0,315</b>	<b>1,3</b>	<b>41,25</b>	<b>2,924</b>	<b>229,2 17</b>	<b>363,83</b>	<b>41,200</b>	<b>4,971</b>

Стоимость питания на одного учащегося составляет 51 рубля 85 коп.