

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ														
ВЕСЕННИЙ СЕЗОН														
№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	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
2-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 62 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	1,08	1,64	4,7	37,78	0,2	8,24	0,01	0,1	25,65	0,01	9,8	0,38

№ 280 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬК И В СОУСЕ	55/50	8,33 0	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,5 30	110,0 71	0,07 7	1,0 00
№ 171 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТА Я (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,66 2	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,35 2	170,5 53	40,5 50	1,1 01
№ 376 Сбор.реп . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,60 0	22,13	11,7 3	0,1 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72
	Итого:		19,9 82	19,54 7	81,644	583	0,41	15,170	0,1	2,472	223,2 22	392,9 54	65,7	3,1 7
	2 день													
№ 52 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85 5	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,0 90	84,58 2	12,5 40	0,1 98
№ 291 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/15 0	14,5 10	14,71 0	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,07 0	273,0 00	40,4 50	1,9 00
№ 377 Сбор.рец . На прод-ию для обуч.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/1 5/7	0,08 4	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,84 0	0,0 87

Во всех образ.уч реж-Дели 2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,729	18,815	78,865	597	0,27	15,4	0,1	2,293	216,17	391,34	61,03	2,887
	3 день													
№ 62 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	50	1,08	1,64	4,7	37,78	0,2	8,24	0,01	0,1	25,65	0,01	9,8	0,38
№ 234 Сбор.репц . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000

реж- Дели - 2015														
№ 312 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ	150	3,09 0	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,80 5	98,83 5	8,00 0	0,0 00
№ 379 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60 0	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,6 70	132,0 00	29,3 30	2,4 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72
	Итого:		19,0	20,69	87,461	614	0,304	15,073	0,18	2,696	284,5	418,7	65,1	3,1

			20	0							33	21	46	12
	4 день													
№45 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65 4	3,65	6,72	52,30	0,012	0	0	0	3,86	0	0	0,8 88
№ 243 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,40 0	10,90 0	0,800	108	0,030	-	-	1,000	35,00 0	139,0 01	16,0 00	
№ 203 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	МАКАРОННЫ Е ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,10 0	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,45 7	57,00 9	8,47 9	0,8 69

№ 382 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78 0	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,3 30	111,1 10	25,5 60	2,0 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72
	Итого:		20,0 76	18,61 0	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,8 49	350,1 9	59,7 07	3,7
	5 день													
№ 52 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85 5	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,0 90	84,58 2	12,5 40	0,1 98

№ 290 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,6 50	10,75 6	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,18 5	163,1 98	15,7 16	1,8 00
№ 304 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83 4	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,46 0	84,15 0	13,3 30	0,0 10
№ 376 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/1 5	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,60 0	22,13	11,7 3	0,1 00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧН ЫЙ	30	2,28 0	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,3 30

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00 0	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,3 72
	Итого:		20,1 49	20,28 3	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,0 95	386,2 8	60,5 16	2,8 10
	6 день													
№ 338 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40 0	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00 0	11,00 0	9,00 0	0,0 30
№45 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65 4	3,65	6,72	52,30	0,012	0	0	0	3,86	0	0	0,8 88
№ 392 Сбор.рец . На прод-ию для обуч.	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,3 40	12,17 5	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,45 3	239,0 18	10,5 79	0,0 10

Во всех образ.уч реж-Дели 2015														
№ 377 Сбор.рец . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ЧАЙ С 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 ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		17,20	18,737	69,185	538	0,219	14,601	0,180	2,135	218,343	393,188	59,949	3

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 53 руб 41 коп.