

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СОУ ТАЛАНТЛИВЫХ И УСПЕШНЫХ
(общееобразовательные организации с уровнем обучения до 6 часов)

1 комплект

в рецептуре	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
в 37 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,63	30,39	1,07
в 273 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	18,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
в 203 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	190/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
в 349 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 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
в 371 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
в 371 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,66	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	650	22,70	22,06	98,02	675,00	0,37	4,59	23,04	4,66	69,75	278,85	79,25	5,68
2 день														
в 15 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
в 250 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
в 171 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
в 371 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 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
в 371 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,640	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
в 371 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,55	11,60	60,00	18,80	1,58
	Итого:	550	22,85	21,99	96,42	680,29	0,38	3,82	32,98	3,94	179,94	539,75	220,15	10,91
3 день														
в 266 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	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
в 273 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	252,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,84	73,13	19,60	0,53
в 375 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,25
в 375 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
в 375 Сбор. рец. На производство для буч. Во всех образ. упр. Дел. 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,55	11,60	60,00	18,80	1,58
	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

№ 45 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	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
№ 229 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	152,18	48,53	0,85
№ 212 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,15
№ 213 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	200	0,16	0,15	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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:	638	18,26	17,52	77,41	528,54	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

5 день													
№ 62 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	100	1,233	0,094	11,475	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,564
№ 271 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
Гороховое пюре с маслом сливочным	160/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0	0,330	11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	650	22,08	21,85	100,22	703,70	0,79	4,10	27,20	17,41	176,98	506,45	156,49	10,23

6 день													
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 181, 2012 Дели +	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 протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,588	29,100	5,02	85,333	227,867	54,375	5,249
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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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	24,42	90,98	701,67	0,22	24,50	50,10	5,71	293,38	329,27	76,87	8,30

ТАБЛИЦА

279,331 Сбор. реч. На протяжении для Питание детей в школе образовательный центр 2017	Тертель 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
280 Сбор. реч. На протяжении для Питание детей в школе образовательный центр 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	36,400	207	0,058	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
281 ПК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,45	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,38
282 ПК	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
283 ПК	Хлеб ржаной	35	2,340	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Итого:		553	18,71	18,62	78,22	546,18	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29
5 день														
9 45 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Салат из свежих 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
317	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,33	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	53,75	4,13
318 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
319 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. 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
320 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. 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														
234,510 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,62	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
301 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,60	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
378 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
379 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. 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
380 Сбор. реч. На протяжении для Буч. Во всех образ. учр. Дели	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	50,00	18,80	1,65
Итого:		550	18,71	17,85	80,05	518,97	0,29	0,57	10,92	5,38	71,79	333,86	130,38	6,15
ВСЕГО за 12 дней:		7109	253,35	257,423	1069,1	7600,142	3,82184	207,655	507,1595	131,425	1491,31	4138,1512	1231,52	78,2166
В среднем на 1 учащегося в день:		592	21,11	21,45	89,09	633,35	0,32	17,30	42,26	10,95	124,28	344,85	102,63	6,52