

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

Сезон (Зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Велич., г	Жиры, г	Углевод. в 1 г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1 День															
ТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	60,28	0,02	2,61	0,00	8,88	34,56	33,48	10,86	0,44	
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочными	76/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,90	31,70	147,63	38,18	2,08	
№249 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,66	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:		520	14,75	16,41	70,29	487,83	0,19	103,30	23,90	14,86	116,29	229,55	66,58	4,32	
2 День															
№15 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Сыр пармизано	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 реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Гуляш на говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№171 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Каша гречневая рассычатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№377 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонной	185/10/5	0,11	0,02	10,45	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,60	1,86	
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	
3 День															
ТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 169, 2012 Дети *	Свежая отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02	
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78	
№212 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,08	6,25	20,47	160,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
№349 Сбор реч. На продукт для обр-ва во всех образ-вах-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 5, стр. 134, 2012 Дети *	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56	
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37	

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012. Дели *		4 день												
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Кофейный напиток с молоком	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,39	41,76	1,01
ТК	Хлеб ржаной	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		545	16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели *		5 день												
ТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,51	0,40
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
ТК	Хлеб пшеничный	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:		500	19,73	20,48	80,98	584,12	0,26	24,42	16,30	13,55	110,31	257,62	67,46	7,27

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дели *		6 день												
ТК	Салат из тунгузы и/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
ТК	Биточки рыбные с рисом отваренным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
ТК	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
ТК	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
Итого:		523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,66	2,45
Итого за 6 дней 1 недели:		3181	107,103	107,249	455,854	3244,563	1,47623	173,738	222,2	42,2693	1127,572	2056,538	571,7102	35,0584
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:		530	17,85	17,67	75,98	540,76	0,25	28,96	37,03	7,04	187,93	342,76	95,29	5,84

2-ая неделя

	1 День	2 День														
ТТК	Овчиники из творага с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	Салат из свежих овощей с сыром	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13	
№ 376 Сборщик. На производство для обж. во всех образцах. Дели 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	Рыба, тушенная в томате с овощами	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	Пюре картофельное с маслом сливочным	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,28	
Дели +	Хлеб ржаной	Компот из свежих яблок (75С)	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012	Итого:	Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,24	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99	
Дели +	2 День															
ТТК	Салат из свежих овощей с сыром	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,98	15,64	0,74	
№ 229 Сборщик. На производство для обж. во всех образцах. Дели 2012	Пюре картофельное с маслом сливочным	Компот из свежих яблок (75С)	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01	
Дели +	Итого:	Итого:	200	0,16	0,10	17,90	74,90	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012	Итого:	Итого:	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Дели +	3 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012	Плов из говядины с рисовой крупой	Плов из говядины с рисовой крупой	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Дели +	Чай с сахаром	Чай с сахаром	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64	
№ 253 Сборщик. На производство для обж. во всех образцах. Дели 2012	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 134, 2012	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Дели +	Итого:	Итого:	20	1,32	0,24	7,92	39,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012	Итого:	Итого:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16	
Дели +																

		4 День															
ТРК		60	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03			
ТРК	Салат из фасоли и кукурузы кв. с соевыми стручками и грибами																
	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08			
	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
	Итого:	513	16,17	15,97	63,87	476,97	0,36	3,51	48,30	6,78	236,91	440,29	99,42	4,33			
		5 День															
	Плоды и ягоды свежие (ягельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54			
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23			
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,06	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78			
	Итого:	600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21			
		6 День															
	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,66	3,66	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,86	19,08	10,10	0,89			
	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23			
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27			
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,06	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50			
	Итого:	533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88			
	Итого за 6 дней 2 недели:	3234	107,428	108,297	434,43	3173,509	1,52578	225,446	259,5192	33,5116	1240,399	2006,1372	604,014	30,7861			
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	539	17,90	18,05	72,41	528,92	0,25	37,57	43,25	5,59	206,73	334,36	100,67	5,13			
	ВСЕГО за 12 дней:	6415	214,532	215,546	890,285	6418,072	3,00202	389,184	481,7192	75,7809	2367,971	4062,6752	1175,724	65,8225			
	В среднем на 1 учащегося в день:	535	17,88	17,96	74,19	534,84	0,25	33,27	40,14	6,32	197,33	338,56	97,98	5,49			