

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															Итого:
1-я неделя															
1 день															
№ 203 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 376 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 378 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6 стр 134, , 2012 Дни *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, , 2012, Дни *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39	
2 день															
№ 113 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	
№ 377 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6 стр 134, , 2012 Дни *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, , 2012 Дни *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98	
3 день															
№ 200 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	
ТТК	Булочка "Школьная"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65	
№ 349 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.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	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, , 2012 Дни *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	480	10,77	9,79	68,83	420,23	0,25	12,78	2,00	4,44	79,61	189,08	74,93	3,53	
4 день															
№ 201 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6 стр 134, , 2012 Дни *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, , 2012 Дни *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07	
5 день															
№ 279 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
ТТК	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71	
№ 377 Сбор реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6 стр 134, , 2012 Дни *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Умк состав и калорийность рассчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, , 2012 Дни *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг	А, мг				
6 День														
№ 82,105 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
№ 348 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельн *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	485	5,59	7,16	48,96	293,26	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	65,82	64,49	352,17	2229,52	0,98	41,28	141,68	18,07	530,51	958,02	285,22	18,27

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг	А, мг				
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 276 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дельн *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельн *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	530	18,41	28,55	60,02	572,40	0,37	0,03	0,00	1,08	66,51	302,86	71,46	4,18

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг	А, мг				
2 День														
№ 82,105 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Щи из свежей капусты с картофелем ,с мясом,со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 342 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельн *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг	А, мг				
3 день														
№ 222 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дельн *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельн *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг	А, мг				
4 день														
№ 102 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Суп картофельный с горохом,с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 348 Сбор реч. На проч.не для обуч. Во всек образ.учреж.Дельн 2017	Компот из урожая	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дельн *	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельн *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	500	10,44	7,95	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

