

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

№ 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
1 День														
№ 59 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		575	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционнo	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 прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор реч. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого:		590	20,16	20,71	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77

3 День														
№ 5.2 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 2.3 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 36/6/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		565	19,50	18,82	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24
4 День														
№ 4.5 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из Белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 2.9 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 342 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (7.5 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10
5 День														
№ 6.2 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
№ 2.1 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 1.1 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69
№ 3.76 Сбор рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого:		545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79

6 День														
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.184, 2012 Дели+	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 рещ. На прод.иче для общ. во всех образц.Учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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
ТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172
№ 279 Сбор рещ. На прод.иче для общ. во всех образц.Учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 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
	Итого:	530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,80

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 День														
№293 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Делин +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делин +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
2 День														
№3 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делин +	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делин +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85
3 День														
№ 52 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 312 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№ 376 Сбор рец. На прод.но для обрч. Во всек образ.учреж.-Делин 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Делин +	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делин +	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67
4 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Делин +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30

№279/331 Сбор рец. На прод.ино для питания Детей в дошк.образовател.учрежд. Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,110	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 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
	Итого:	573	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90
5 День														
№ 45 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 255 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23
6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 234 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Биточки рыбные	90	9,600	9,984	13,212	149,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 146 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Картофель запеченный дольками	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500
№ 382 Сбор рец. На прод.ино для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	570	20,20	18,82	79,92	565,80	0,38	33,63	29,08	11,82	236,33	421,33	114,46	6,25
	ВСЕГО за 12 дней:	6586	224,09	227,04	928,29	6688,80	3,31	335,41	566,68	131,69	1739,09	3936,97	1168,70	69,51
	В среднем на 1 учащегося в день:	549	18,67	18,92	77,36	557,40	0,28	27,95	47,22	10,97	144,92	328,08	97,39	5,79