

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

сезон (зимне-весенний)

| № 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 |
|--|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели * | Флоды и ягоды свежые (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 18,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ТТХ | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/5 | 10,55 | 11,85 | 39,40 | 324,45 | 0,11 | 0,88 | 65,30 | 1,83 | 314,80 | 252,49 | 41,78 | 1,01 |
| № 379 Сбор. рецеп. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 6,0 | 80,7 | 0,0 | 1,8 | 20,0 | 0,0 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,1 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели * | Флоды и ягоды свежые (яблельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| ТТХ | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45 | 14,46 | 28,32 | 289,95 | 0,10 | 0,50 | 23,90 | 4,80 | 31,70 | 147,63 | 38,18 | 2,08 |
| № 379 Сбор. рецеп. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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 | 17,48 | 0,67 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 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: | 560 | 14,99 | 15,11 | 70,33 | 485,15 | 0,21 | 61,22 | 23,90 | 5,93 | 106,58 | 239,07 | 82,74 | 4,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТХ | Салат из квашенной капусты | 60 | 0,80 | 0,72 | 10,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 9,24 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| № 265 Сбор. рецеп. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017 | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,56 | 2,64 |
| № 376 Сбор. рецеп. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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. 4 стр. 134, 2012 Дели * | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели * | 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 | 20,04 | 20,73 | 80,05 | 598,19 | 0,11 | 12,18 | 0,00 | 14,02 | 142,42 | 245,65 | 64,49 | 4,36 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| ТКХ Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. №, стр 168, 2012 Дели * | Свекла отварная дольками | 80 | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,80 | 0,01 | 5,34 | 0,00 | 0,06 | 27,00 | 30,60 | 15,60 | 1,02 |
| ТКХ | Птица запеченная | 100 | 10,42 | 12,23 | 8,69 | 192 | 0,06 | 1,28 | 51,8 | 0,8 | 41,28 | 216,4 | 23,42 | 1,78 |
| № 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели-2017 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 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 |
| №342 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017 | Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 0,16 | 0,10 | 17,90 | 74,80 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,88 | 4,40 | 5,14 | 0,92 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. № стр 134, 2012 Дели * | 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. №, стр 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,38 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 573 | 19,00 | 19,24 | 79,68 | 575,75 | 0,31 | 25,68 | 59,80 | 1,89 | 134,30 | 403,10 | 90,21 | 6,24 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017 | Сыр порционно | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 0,01 | 0,11 | 31,50 | 0,06 | 150,00 | 90,00 | 8,25 | 0,11 |
| №279,331 Сбор. рец. На прод.но для питания детей в дош.образоват.учрежд. Дели 2017 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,080 | 11,940 | 8,360 | 124 | 0,048 | 0,276 | 29,620 | 0,421 | 20,726 | 80,202 | 15,521 | 0,640 |
| № 171 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,97 | 2,49 | 127,72 | 184,50 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| №349 Сбор.всц. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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. № стр 134, 2012 Дели * | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | Итого: | 510 | 19,08 | 18,87 | 80,25 | 558,54 | 0,33 | 1,11 | 61,12 | 1,88 | 235,90 | 430,24 | 188,05 | 6,62 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТКХ | Салат из кукурузы и/с | 60 | 1,13 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0,00 | 1,70 | 11,20 | 34,67 | 11,72 | 0,39 |
| ТКХ | Биточки рыбные с рисом отварным 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. №, стр 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 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: | 518 | 16,16 | 16,50 | 66,97 | 464,60 | 0,19 | 8,11 | 15,90 | 6,08 | 74,14 | 272,87 | 72,92 | 3,43 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 3211 | 105,35 | 105,74 | 444,27 | 3173,78 | 1,38 | 120,47 | 246,02 | 32,25 | 1153,40 | 1989,41 | 577,27 | 29,38 |

2-ая неделя

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ППК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образоват.учреж-Дели 2017 | Чай "Витаминный" с шиповником | 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 |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели * | 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 |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 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: | 500 | 20,14 | 18,78 | 79,59 | 558,75 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,99 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели * | Флоды и ягоды свежие (апельсины) | 180 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 77,40 | 0,07 | 108,00 | | 0,38 | 61,20 | 41,40 | 23,40 | 0,54 |
| ППК | Жаркое с филе индейки | 50/150 | 14,79 | 19,68 | 35,57 | 390,00 | 0,13 | 7,81 | 18,60 | 4,51 | 47,86 | 240,15 | 45,50 | 4,13 |
| № 349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образоват.учреж-Дели 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 | 0,87 |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели * | 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: | 600 | 18,39 | 20,37 | 80,10 | 599,80 | 0,25 | 116,54 | 18,60 | 5,66 | 147,04 | 334,99 | 95,76 | 6,12 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ППК | Икра кабачковая | 60 | 1,04 | 3,31 | 6,73 | 50,28 | 0,02 | 2,81 | 0,00 | 8,88 | 54,56 | 33,48 | 10,86 | 0,44 |
| ППК | Куриные нагетсы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45 | 12,46 | 31,32 | 289,95 | 0,10 | 0,50 | 23,90 | 4,80 | 31,70 | 147,63 | 38,18 | 2,08 |
| № 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образоват.учреж-Дели 2017 | 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 |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели * | 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 |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели * | Хлеб ржаной | 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: | 540 | 16,10 | 16,31 | 69,92 | 487,95 | 0,20 | 5,33 | 23,90 | 14,33 | 112,20 | 243,07 | 68,10 | 4,24 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| № 15 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Д. ин. - 2017 | Сыр порционно | 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 |
| ГТК | Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/180/3 | 13,44 | 16,73 | 48,49 | 405,55 | 0,25 | 0,00 | 12,00 | 3,23 | 23,36 | 329,90 | 158,78 | 6,58 |
| № 176 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134. 2012 Дети * | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Итого: | | 518 | 19,94 | 19,81 | 83,10 | 597,38 | 0,31 | 0,10 | 33,00 | 3,82 | 144,31 | 425,20 | 172,68 | 7,46 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ГТК | Салат из фасоли и кукурузы квс, с солеными огурцами и грибами | 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 |
| ГТК | Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/150/5 | 15,04 | 16,11 | 49,07 | 404,85 | 0,11 | 0,78 | 50,55 | 2,39 | 45,89 | 149,72 | 41,06 | 1,58 |
| № 382 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2017 | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 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 |
| Итого: | | 520 | 20,16 | 20,71 | 84,11 | 616,82 | 0,37 | 3,80 | 74,95 | 4,43 | 252,10 | 445,62 | 103,00 | 4,38 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 52 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дети - 2017 | Салат из отварной свеклы | 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 |
| ГТК | Биточки рыбные со сметанным соусом | 75/25 | 9,50 | 6,35 | 12,48 | 152,01 | 0,05 | 0,25 | 12,35 | 3,82 | 39,44 | 128,46 | 30,02 | 1,13 |
| № 312 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дети - 2017 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 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 |
| № 342 Сбор. рец. На пред. ин. для обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2017 | Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 0,16 | 0,10 | 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. 134. 2012 Дети * | 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: | | 538 | 15,48 | 16,51 | 68,10 | 491,51 | 0,24 | 23,30 | 20,35 | 6,00 | 117,05 | 260,68 | 78,82 | 4,14 |
| Итого за 6 дней 2 недели: | | 6427 | 114,15 | 116,91 | 475,05 | 3462,45 | 1,50 | 206,97 | 212,42 | 36,65 | 1174,81 | 2052,58 | 581,94 | 29,45 |