

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9кл (ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ, ОБЕД)

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя											
1 день											
	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	250/12.5	3,6	5,6	15,9	155,0	18,0	210,1	14,48	1,82	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520	
	Итого:	8,23	6,04	47,13	563	42,3	272,83	36,71	2,77		
2 день											
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/180	14,140	11,700	13,970	214	22,610	36,880	205,260	2,330	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520	
	Итого:	18,77	12,14	45,2	360	42,21	78,510	221,190	2,76	0	
3 день											
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО МЯСА	100	18,5	20,72	4,75	280,12	18,0	210,1	14,48	1,82	

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ со сливоч маслом	180/ 6,3	3,090	8,282	22	221	47,805	98,835	8,000	0,000
Чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		14,304	16,277	55,206	564	157,585	229,95	13,117	2,200
4 день									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ на МКБ	250/12.5	8,8	5,3	19,8	200	31,4	0,0	0,0	1,9
ЧАЙ с САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	133,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		13,43	5,74	80,63	346	240,220	372,760	65,900	2,640
5 день									
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	7,65	1,01	3,18		52.50	12.88	84,25	10,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,95	6,78	43		276,53	41,84	142.88	47,17
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		40	13,600	22,13	11,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760			6,000	19,500	4,200
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000		35	4,700	21,100	6,300
Итого:		21,23	8,23	77,41		475,03	85,185	163,198	1,800
6 день									
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	75/50	11,650	10,756	11,632	164	85,185	163,198	15,716	1,800

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ МАСЛОМ	180/6,3	6,62	5,42	31,73	202,14	41,84	142,88	47,17	3,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		22,9	16,616	74,592	512	77,260	243,541	42,324	0,541

ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
КАША ВЯЗСКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8,95	6,78	43	276,53	41,84	142,88	47,17	3,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		21,91	14,963	77,424	557,53	136,587	208,710	24,49	2,299
4 день									
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	75/50	11,650	10,756	11,622	164	85,185	163,198	15,716	1,8
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180/6,5	3,834	5,434	29,6	280	11,460	84,150	13,330	0,010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		20,114	16,63	72,152	590	51,650	243,28	126,780	4,5
5 день									
ЩИ из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ на МКБ	250/12,5	6,8	4,9	8	189	206,3	247,66	2,48	0,49
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		11,43	5,34	73,190	335	120,490	283,780	65,900	0,740
6 день									
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	100	7,65	1,01	3.18	52,50	24,5	-	-	0,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СЛ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ	180/6,3	3,09	8,282	22	221	47,805	98,835	8,00	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:	15,37	9,732	56,41	419,5	77,260	243,541	42,324	0,541	

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ в 5-9 КЛАСАХ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя										
1 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81	0,240	24,23	111	19,600	41,63	15,273	0,430
2 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Сдоба обыкновенная	100	5,600	1,670	2,860	181	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
образ.учреж-Дели 2015	Итого:		9,38	2,34	28,860	306	139.330	20,61	29,760	2,330
3 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100

	Итого:		2,81	0,240	24,23	111	19,600	41,63	15,273	0,430
	4 день									
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/10	2,800	8,44	14,760	146	7,000	29,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		3,33		24.23	186	19,600	51,63	15,273	0.430
	5 день									
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Сдоба обыкновенная	100	5,600	1,670	2,860	181	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		5.653		12,33	221	19,600	41,63	15,273	0.430
	6 день									
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81		24,23	111	19,600	41,63	15,273	0.430

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя										
1 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760		6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81	0,240	24,23		20,600	41,63	15.273	0,430
2 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Сдоба обыкновенная	100	5,600	1,670	2,860		6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000		133,330	111,110	25,560	2,000
	Итого:		9,38	2,34	28,86		129,330	130.61	29,760	2,330
3 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760		6,000	19,500	4,200	0,330

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81	0,240	24,23		20,600	41,63	15.273	0,430
4 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Сдоба обыкновенная	100	2,280	0,240	14,760		6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81	0,240	24,23		20,600	41,63	15.273	0,430
5 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кондитерские изделия	40	2,280	0,240	14,760		6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,81	0,240	24,23		20,600	41,63	15.273	0,430
6 день										
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Хлеб с маслом	50/10	2,800	8,44	14,760		7,000	29,500	4,200	0,330

№ 376 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470		13,600	22,13	11,73	0,100
	Итого:		2,53	8,44	24,23		20,600	41,63	15.273	0,430

