

Согласовано
Руководитель учреждения

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
сентябрь, октябрь, ноябрь 2021г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витам ин В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№45 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛЮКОЧАННО Й КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0	0,060	16,980	46,980	6,050	0,27 0
№ 266 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,02 0	6,000	1,10 0
№ 303 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,55 3	44,55 0	1,10 1
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,08 7
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		19,12 6	18,566	76,815	584	0,395	9,050	0	2,373	77,352	378,31 3	64,64 0	3,26 0

2 день															
№15 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.-Дели 2011	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,840	8,880	0,000	109	0,000	0,120	0,12	0,120	0,120	249,960	139,200	12,000	2,400
№175 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.-Дели , 2011	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,200	11,400	43,500	305	0,100	0,100	0,500	0,900	120,000	156,900	40,700	1,000	
№388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.-Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	133	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500	
	БАТОН	50	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,900	
	Итого:		18,490	22,080	96,600	672	0,220	0,420	80,5	2,270	398,76	337,500	72,300	4,800	
3 день															
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЬ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000	
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	0,000	0,363	66,806	215,174	30,164	1,430	

№ 203 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,86 9
№ 378 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/1 5	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,60 0	92,8	5,4	0,11 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,80 0	17,688	78,694	626	0,344	13,22	0,26	1,82	274,62 3	408,20	51,34 3	3,11 1
4 день														
№ 71 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	1,000	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0	0,060	10,200	18,000	8,400	0,30 0
№ 295 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,24 0	5,370	19,360	0	0,080	0,000	0	0,000	89,430	158,00 0	0,640	0,30 0
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,00 0
№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0,000	158,67 0	132,00 0	29,33 0	2,40 0

	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,210	16,822	95,527	609	0,34	15,523	0,1	3,100	314,865	439,055	65,900	3,702
	5 день													
№ 338 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 392 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		14,550	13,015	60,920	439	0,2	8,761	0	1,821	117,813	304,368	38,51	0,842
	6 день													
№ 71 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели -2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540

№ 289 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	50/150	12,30 0	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,91 1	26,39 4	0,11 1
№ 382 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		20,02 0	18,890	81,890	567	0,304	24,406	0,180	3	208,15 0	360,84 1	71,15 4	3,35 3
№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЬ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 268 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,02 6	21,93 0	1,67 8
№ 171 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,55 3	40,55 0	1,10 1

[illegible]

	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		17,60 0	13,692	80,457	535	0,30	14,0	0,18	1,387	244,12	397,23	61,16	3,00 2
	3 день													
№ 71 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,00 0	0,54 0
№ 265 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2011	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	14,60 0	21,000	42,800	419	0,000	1,200	0,300	5,700	26,100	178,50 0	44,70 0	2,20 0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,80 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,37 2
	Итого:		19,54 0	21,760	89,040	631	0,103	20,200	0,3	6,558	57,260	239,32 0	71,90 0	6,24 2
	4 день													
№ 62 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,15 8
№ 280 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53 0	110,07 1	0,077	1,00 0

№ 203 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,826	17,453	89,104	682	0,223	15,55	0,1	2,744	307,719	342,15	47,554	5,1
5 день														
№ 338 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 290 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 304 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№388Сбор. рец на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. - Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	133	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500

	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,864	17,330	10,142	669	0,29	14,526	80,18	1,778	140,305	293,67	50,046	3,042
	6 день													
№45 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННО Й КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 392 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		14,48	14,567	63,155	450	0,222	9,541	0,180	1,795	108,443	319,758	24,669	1

Стоимость питания на одного учащегося в день составляет 53,41 рублей.