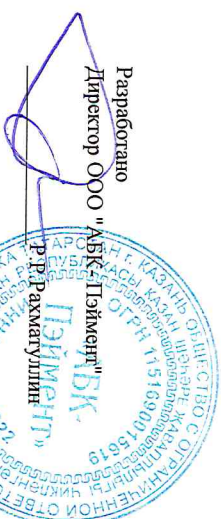


Согласовано
Руководитель Общеобразовательного учреждения



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность к, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
№ 279 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Тесто из говядины (2 вариант) в сметанно - томатном соусе	90/30	8,40	10,20	11,00	176,96	0,06	0,01	34,29	0,54	22,32	111,49	20,34	0,84
№ 303 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	180	3,58	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 379 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,160	2,610	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:	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
		550	18,74	19,30	74,25	562,26	0,31	1,31	54,29	1,56	170,03	381,63	134,38	4,99
2-й день														
№ 289 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Рагу из птицы	50/200	14,17	12,96	24,32	270,80	0,14	18,72	33,60	3,11	34,04	178,06	51,60	2,39
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:		552	17,90	13,46	62,20	442,90	0,21	21,55	33,60	3,73	60,04	231,96	67,60	3,86
3-й день														
№ 268 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлеты из говядины	100	12,42	14,18	11,98	229,33	0,06	0,00	0,00	3,44	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 304 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной с кукурузой (с доп. гарнир)	180/30	5,30	8,30	46,43	281,43	0,06	2,79	0,00	1,19	7,24	90,47	25,46	0,83
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:		575	21,39	22,98	96,09	680,86	0,19	2,82	0,00	5,24	40,56	309,52	71,06	4,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность в, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 280 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	7,580	12,410	10,310	180	0,040	0,270	16,310	2,67	24,450	79,590	14,190	5,290
№ 171 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,39	47,74	289,80	0,25	0,00	20,00	0,52	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,000	60		0,03			11,100	2,8	1,4	0,280
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	560	22,14	22,36	97,71	649,80	0,37	0,30	36,31	3,87	78,79	389,71	200,16	12,54
2 День														
№ 52 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	9,81	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 291 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	Плов из птицы	50/180	16,47	11,62	41,68	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,50	70,90	1,90
№ 348 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Компот из кураги (75С)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 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 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:	580	22,26	21,96	100,25	662,36	0,30	17,05	30,00	4,80	114,22	324,53	122,76	4,81
3 День														
№ 234 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Биточки рыбные	100	12,12	7,76	14,68	178,00	0,06	0,32	5,20	5,02	43,48	163,70	38,26	1,44
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным с капустой квашенной (доп. гарнир)	180/3/30	3,010	9,440	27,25	211,59	0,174	27,136	12,000	4,850	58,700	115,860	37,983	1,370
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62		2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:	585	18,86	17,70	79,81	561,69	0,30	30,29	17,20	10,49	128,18	333,46	92,24	4,28
4 День														
№ 243 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Сосиски отварные	100	10,020	11,850	0,380	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные и зеленым горошком (доп. гарнир)	180/30	7,51	6,98	49,91	232,22	0,10	3,30		1,88	12,27	62,59	31,58	1,43
№ 382 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,08	3,544	17,600	119	0,056	1,588	24,4	0	152,220	124,56	21,34	0,478
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,860	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:	565	22,21	22,85	90,67	652,92	0,40	4,89	24,40	2,88	210,89	395,65	86,52	4,80
5 День														
№ 52 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из свеклы с яблоками	100	1,49	6,08	11,21	103,90	0,02	6,44	0,00	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48
№ 290 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,940	10,120	3,510	153	0,050	2,090	37,500	0,980	39,870	93,530	15,100	1,010
№ 304 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной	180	4,381	6,449	44,021	252	0,031	0	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,860	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:	645	21,48	23,15	96,52	678,64	0,17	8,56	37,50	12,53	93,68	250,77	66,53	4,51
6 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,75	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	18,50	13,50	3,30
№ 268 Сбор. реч. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.- Дели 2017	Котлеты из говядины	100	12,42	14,18	11,98	229,33	0,06	0,00	0,00	3,44	10,42	166,76	30,60	2,68

№312 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дениях 2017	Любе картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 379 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дениях 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,950	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,860	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность русских 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:	570	23,47	23,70	90,98	675,23	0,38	38,09	20,00	4,57	216,37	426,67	105,00	8,44