

**МЕНЮ**  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ**  
**(НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,516	3,132	4,450	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК 102	БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ ПО-ДОМАШНEMU, п/ф	80	9,410	7,610	8,052	194	0,064	2,304	1,600	1,343	27,910	140,408	18,965	1,957
№ 508/3 сборник 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ.С МАСЛОМ	150/5	6,662	9,024	33,000	170	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14,970	60	-	-	-	0,450	-	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,352</b>	<b>17,074</b>	<b>79,782</b>	<b>539</b>	<b>0,432</b>	<b>4,734</b>	<b>42,6</b>	<b>5,133</b>	<b>77,774</b>	<b>380,031</b>	<b>149,183</b>	<b>6,563</b>
<b>2 день</b>														
№ 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	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	50/150	12,750	17,960	29,850	313	0,201	24,076	27,200	3,444	34,660	186,911	46,394	2,111
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>20,630</b>	<b>20,560</b>	<b>79,918</b>	<b>560</b>	<b>0,31</b>	<b>29,576</b>	<b>47,2</b>	<b>3,954</b>	<b>179,34</b>	<b>353,331</b>	<b>92,994</b>	<b>4,153</b>

	3 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
№ 433 2004 Г	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,063	1,890	-	2,363	14,806	165,174	22,164	2,430
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,819	19,603	82,209	616	0,211	10,39	21	5,272	64,363	270,525	51,223	4,886
4 день														
№ 70 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
ТТК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ С МАСЛОМ	180/5	14,530	19,621	40,690	408	0,270	36,736	23,600	5,153	35,377	202,777	52,789	2,469
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14,970	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		18,290	20,121	80,440	591	0,33	39,736	43,6	5,701	59,587	250,897	68,389	3,586
5 день														
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	80/50	8,660	12,412	5,450	152	0,066	3,861	-	5,384	24,974	115,026	18,930	1,778
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		16,754	20,066	64,498	501	0,237	20,161	47	6,538	179,314	363,196	96,46	4,657

	<b>6 день</b>														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
№ 47 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349	
ттк	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , п/ф	180/5	11,940	13,375	27,340	279	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,918	27,579	2,401	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ио для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого:</b>		<b>14,540</b>	<b>18,433</b>	<b>32,284</b>	<b>335</b>	<b>0,253</b>	<b>30,471</b>	<b>52,251</b>	<b>3,366</b>	<b>98,941</b>	<b>265,784</b>	<b>53,235</b>	<b>5,749</b>	