

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	Калорий ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
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 РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ, 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
	Итого:		19,352	17,074	79,782	539	0,432	4,734	42,6	5,133	77,774	380,031	149,183	6,563
	2 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	-	0,060	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
	Итого:		20,630	20,560	79,918	560	0,31	29,576	47,2	3,954	179,34	353,331	92,994	4,153

	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 ТУШЕНАЯ	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 СОЛЕННЫЕ	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

	6 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	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию 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-ию 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
	Итого:		14,540	18,433	32,284	335	0,253	30,471	52,251	3,366	98,941	265,784	53,235	5,749