

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 279 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Тефтели 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.рец. На прод-ию 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.рец. На прод-ию 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
российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + хим.состав и калорийность	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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:		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 день														
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рагу из птицы с фасолью консервированной (доп.гарнир)	50/200/ 30	14,79	17,96	36,79	356,30	0,29	18,72	33,60	3,29	79,04	322,06	82,50	4,16
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию 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
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	18,52	18,46	74,67	528,40	0,36	21,55	33,60	3,91	105,04	375,96	98,50	5,63
3 день														
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной с кукурузой к/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.рец. На прод-ию 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
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

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

	4 день													
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	100	14,11	16,60	15,40	277,56	0,10	1,04	51,40	2,79	68,34	106,16	23,96	1,40
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Пюре картофельное с огурцами солеными (доп.гарнир)	180/30	3,92	5,79	25,04	167,70	0,17	22,84	0,00	0,25	51,27	111,11	37,50	1,39
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
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:	560	21,79	23,03	91,00	669,96	0,35	24,79	51,40	3,73	145,59	271,17	80,20	4,85

	5 день													
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сосиски отварные	100	10,010	11,850	0,370	192	0,180	0	0	0,390	34,600	159,000	20,000	1,780
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным с зеленым горошком к/с (доп.гарнир)	180/5/30	7,55	10,60	48,97	265,22	0,10	3,30	20,00	1,94	13,47	64,09	31,58	1,54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	590	21,89	23,07	90,98	647,12	0,36	3,33	20,00	3,08	73,87	290,39	71,28	5,10

	6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционнo	10	2,63	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07

№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	17,62	19,240	48,056	443,80	0,124	0,742	154,700	0,986	345,034	425,054	50,286	1,454
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с курагой	200/15/7	0,58	0,02	18,57	76,24		0,31		0,39	22,76	13,44	9,03	0,50
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
	Итого:	562	23,51	22,53	91,19	671,87	0,19	11,12	175,70	1,95	489,79	528,99	78,02	4,55

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 280 Сбор.рец. 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.рец. 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.рец. 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
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
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													
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	31,24	43,27	19,53	0,83
№ 291 Сбор.рец. 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.рец. 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	22,25	22,19	99,28	694,66	0,33	20,03	30,00	6,60	110,00	327,17	121,59	4,32
	3 день													
№ 234 Сбор.рец. 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.ре.ц. 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.ре.ц. 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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.ре.ц. На прод-ию 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													

№284 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка картофельная с мясом	50/200 (250)	12,980	18,990	44,305	392,21	0,326	8,567	0	4,574	54,326	336,707	135,139	4,546
№ 70 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Соленые огурцы порционно (доп.гарнир)	40	0,320	0,040	0,680	4	0,008	1,400	0,000	0,04	9,200	9,600	5,600	0,240
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	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
российских продуктов питания,табл. 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	550	21,39	22,43	91,53	646,51	0,48	11,27	20,00	5,50	206,91	515,81	177,74	6,81