

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

	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		1,34	25,76	52,77	36,05	0,66
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	19,15	23,70	0,00	290,56	0,06	0,00	0,00	0,45	13,77	171,28	20,00	2,79
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	5,50	6,00	24,63	174,60	0,14	-		0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	30,68	31,58	75,77	742,36	0,34	4,69	10,00	2,64	185,02	479,71	165,09	7,47
2 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	14,170	12,960	24,320	270,80	0,14	18,72	33,60	3,11	34,04	178,06	51,60	2,39
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	600	22,84	20,19	72,13	564,30	0,27	37,41	58,00	11,94	219,99	363,15	95,23	4,04
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,408	6,010	8,260	93	0,020	6,650		2,700	35,460	40,630	20,700	1,320
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,200	17,380	2,560	225	0,030	0,180		2,610	21,230	159,350	23,060	2,450
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,830	4,430	38,370	220,56	0,068	-	20,000	0,980	14,630	46,100	10,340	1,030
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360

табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	657	26,85	28,28	88,15	714,86	0,17	9,66	20,00	6,74	94,28	282,70	63,70	5,86
4 день														
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	15,22	22,15	15,33	322,00	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	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79		0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 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
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	23,41	28,56	85,82	696,30	0,34	38,38	51,40	3,63	165,71	274,10	83,14	4,87
5 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	-	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,76	15,29	13,09	256,00	0,06		-	3,45	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,380	6,450	44,020	251,6	0,030	-		0,340	1,640	73,130	19,600	0,630
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	26,00	23,70	105,29	743,04	0,23	5,71	10,00	4,58	171,41	409,44	103,19	5,49
6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,18	17,09		250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	175,06	24,92	1,72
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	Чай с сахаром с шиповником	200/15/10	0,41	0,34	19,830	88,4	0,007	100,03	-	0,38	17,100	4,5	3,1	0,580

табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	660	36,40	27,30	90,42	759,16	0,24	122,68	86,80	5,17	142,03	291,83	61,57	4,70

	2-ая неделя													
	1 день													
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	10,52	2,76	47,67	256,80	0,25	-		0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 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
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	650	23,68	17,68	103,51	671,70	0,36	17,40	16,31	11,97	98,07	391,74	206,50	12,39
	2 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,408	6,010	8,260	93	0,020	6,650		2,700	35,460	40,630	20,700	1,320
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,47	6,62	54,68	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,50	70,90	1,90
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	622	21,29	13,09	101,90	613,96	0,27	19,28	30,00	3,82	93,06	289,75	101,20	4,28
	3 день													
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ЛУКОМ	80/20	10,66	8,92	17,24	192,60	0,07	2,06	4,16	4,82	48,54	158,96	36,61	1,53

№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79		0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	630	22,49	22,80	89,94	658,10	0,35	44,96	24,16	7,02	279,69	419,03	107,12	4,25
	4 день													
ТТК 301 Акт приготовления от 23.03.2020	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ,ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ И КУКУРУЗЫ К/С	100	11,92	7,70	27,10	266,83	0,45	1,05		3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,02	23,86	0,38	262,00	0,18	-	-	0,39	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	650	34,57	37,78	105,51	944,89	0,79	2,38	30,00	5,28	299,34	671,44	173,14	8,85
	5 день													
№ 73 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,040	4,68		1,48	90,93	55,80	18,10	0,74
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	2,09	37,50	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	-		0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 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
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	645	22,40	24,22	100,83	712,94	0,17	6,80	37,50	3,24	152,30	257,48	61,40	3,36

	6 день													
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
тнк	КОТЛЕТЫ "АППЕТИТНЫЕ" В ТОМАТНОМ	80/30	8,15	11,24	7,53	137,35	0,06	2,32	20,08	1,34	19,82	137,79	18,61	1,73
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	16,29	1,71	41,92	246,60	0,59			0,53	111,49	252,99	74,03	5,62
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	662	29,01	13,60	95,61	595,55	0,73	20,67	20,08	2,50	187,41	456,42	119,52	9,69