



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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>17,32</b>	<b>20,43</b>	<b>69,59</b>	<b>533,65</b>	<b>0,18</b>	<b>1,35</b>	<b>42,84</b>	<b>3,61</b>	<b>78,34</b>	<b>163,23</b>	<b>65,16</b>	<b>3,79</b>

<b>2 день</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	10,53	10,40	39,37	311,25	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,8	1,4	0,3
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>14,86</b>	<b>11,02</b>	<b>76,02</b>	<b>481,15</b>	<b>0,20</b>	<b>0,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,58</b>	<b>340,25</b>	<b>319,79</b>	<b>61,46</b>	<b>2,78</b>

<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,62	2,45
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,45</b>	<b>14,74</b>	<b>84,75</b>	<b>562,02</b>	<b>0,32</b>	<b>2,77</b>	<b>0,00</b>	<b>3,24</b>	<b>101,39</b>	<b>399,13</b>	<b>178,60</b>	<b>8,99</b>

4 день															
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	60/150/3	12,22	20,26	29,67	350,25	0,20	18,78	42,84	1,89	69,58	144,22	40,23	1,86	
№349 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
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	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	
<b>Итого:</b>		<b>473</b>	<b>17,14</b>	<b>20,95</b>	<b>78,35</b>	<b>572,95</b>	<b>0,30</b>	<b>19,51</b>	<b>42,84</b>	<b>3,15</b>	<b>116,46</b>	<b>232,16</b>	<b>75,99</b>	<b>4,02</b>	

5 день															
№279,331 Сбор.рец. На прод.ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд.-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
№ 203 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,54	6,69	26,49	188,25	0,06	0,00	12,00	1,00	5,58	38,07	21,12	1,11	
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
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	
<b>Итого:</b>		<b>483</b>	<b>15,14</b>	<b>19,16</b>	<b>68,19</b>	<b>475,14</b>	<b>0,18</b>	<b>3,45</b>	<b>41,62</b>	<b>1,97</b>	<b>51,67</b>	<b>170,32</b>	<b>58,52</b>	<b>3,80</b>	

6 день															
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54	
№ 377 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
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	
<b>Итого:</b>		<b>458</b>	<b>15,03</b>	<b>12,79</b>	<b>65,15</b>	<b>405,02</b>	<b>0,13</b>	<b>2,53</b>	<b>15,90</b>	<b>4,39</b>	<b>62,95</b>	<b>238,20</b>	<b>61,21</b>	<b>3,04</b>	
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>2820</b>	<b>95,94</b>	<b>99,09</b>	<b>442,05</b>	<b>3029,93</b>	<b>1,30</b>	<b>30,51</b>	<b>208,50</b>	<b>18,93</b>	<b>751,06</b>	<b>1522,83</b>	<b>500,95</b>	<b>26,42</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
	<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>20,12</b>	<b>17,33</b>	<b>79,56</b>	<b>545,55</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,52</b>	<b>2,72</b>	<b>371,89</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>

<b>2 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Гюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№342 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,55</b>	<b>13,10</b>	<b>68,81</b>	<b>459,95</b>	<b>0,29</b>	<b>22,79</b>	<b>13,82</b>	<b>3,55</b>	<b>135,11</b>	<b>318,29</b>	<b>99,72</b>	<b>4,29</b>

<b>3 день</b>														
№ 265 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>19,24</b>	<b>20,01</b>	<b>69,98</b>	<b>546,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,78</b>	<b>111,08</b>	<b>225,28</b>	<b>54,88</b>	<b>3,96</b>

4 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
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
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>16,89</b>	<b>20,43</b>	<b>59,98</b>	<b>495,05</b>	<b>0,17</b>	<b>50,65</b>	<b>42,84</b>	<b>3,29</b>	<b>60,11</b>	<b>143,44</b>	<b>49,95</b>	<b>3,54</b>

5 день														
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,1	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>17,40</b>	<b>16,37</b>	<b>68,01</b>	<b>494,20</b>	<b>0,22</b>	<b>19,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,93</b>	<b>136,03</b>	<b>236,57</b>	<b>75,45</b>	<b>4,39</b>

6 день														
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	60/150/3	10,14	15,01	48,06	400,60	0,25	0,21	22,28	2,37	39,51	293,86	156,92	6,07
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>14,51</b>	<b>15,63</b>	<b>84,85</b>	<b>571,82</b>	<b>0,34</b>	<b>2,24</b>	<b>22,28</b>	<b>3,13</b>	<b>67,46</b>	<b>362,32</b>	<b>177,38</b>	<b>7,90</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2832</b>	<b>104,69633</b>	<b>102,867</b>	<b>431,178</b>	<b>3113,337</b>	<b>1,32257</b>	<b>146,519</b>	<b>185,46</b>	<b>23,4015</b>	<b>881,6737</b>	<b>1626,3433</b>	<b>524,5793</b>	<b>27,0667</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5652</b>	<b>200,63863</b>	<b>201,961</b>	<b>873,225</b>	<b>6143,267</b>	<b>2,62117</b>	<b>177,024</b>	<b>393,96</b>	<b>42,3335</b>	<b>1632,729</b>	<b>3149,1743</b>	<b>1025,524</b>	<b>53,4869</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>471</b>	<b>16,72</b>	<b>16,83</b>	<b>72,77</b>	<b>511,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,75</b>	<b>32,83</b>	<b>3,53</b>	<b>136,06</b>	<b>262,43</b>	<b>85,46</b>	<b>4,46</b>