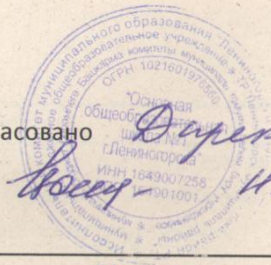


Согласовано



Директор школы, общ. 1
И.И. Васильев

Утверждаю



ООО. Жа. лан

Генеральный директор Тугиш В.В.

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

1 день 1 неделя														
1-4классы														
Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
Дели,2015-544с,№75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,330	54,72	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600
Дели 2015 №266	Бифштекс рубленый	90	17,460	21,480	0,400	265	0,130	0,110	0,000	1,343	20,470	160,260	18,900	2,530
303 сбор рецептур														
Дели 2015	Каша вязкая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
Дели,2015-544с,№378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб ржанл- пшенич.,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			30,132	32,354	86,390	686	0,539	3,970	0,160	3,139	231,102	482,833	92,250	5,043
5-11классы														
303 Сбор. Рец дели 2015	Каша вязкая (гречневая)	180	7,99	10,82	40,80	203,99	0,35	0,00	0,00	0,62	44,82	204,66	53,46	1,32
Дели 2015 "266	Бифштекс рубленый	100	19,380	23,880	0,440	294	0,140	0,120	0,000	1,490	22,740	178,060	21,000	2,810
Дели 2015 378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	0,00	136,00	92,80	5,40	0,10
	Хлеб ржан- пшен	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
			33,170	36,690	89,900	738	0,591	1,450	0,160	2,656	215,080	520,460	90,06	5,305

ФГОС:														
УФА 2021Сборн ие тех карт	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	5,4	24,2	179	0,12	15,02	0	0	15,02		22,85	0,96
	Хлеб ржан - пшен	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб белый , 1с	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ДеЛи,2015- 544с,№378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
			11,400	7,190	63,860	375,00	0,207	16,350	0,160	0,438	160,380	125,020	35,450	1,772
2 день 1 неделя														
1-4классы														
ДеЛи,2015- 544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,640	4,240	5,730	67,62	0,050	5,020	11,880	1,700	11,730	39,140	14,480	0,540
ДеЛи,2015 №289	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
ДеЛи,2015- 544с,№382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб ржан - пшен,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			21,000	23,010	85,340	621	0,318	14,426	12,060	4,250	211,480	384,381	73,634	3,353
5-11классы														
ДеЛи,2051- 544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,730	7,070	9,550	112,7	0,080	8,370	19,800	2,830	19,550	65,230	24,130	0,900
ДеЛи,2015 №289	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,110
ДеЛи,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб ржан - пшен,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372

	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			17,610	18,175	71,580	555	0,248	22,500	0,180	4,690	114,620	267,760	67,480	1,742
ФГОС:														
58УФА 2021Сборн	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,000	5,400	12,800	111	0,050	7,950	0,000	0,000	40,710	0,000	22,900	1,080
ДеЛи,2011- 544с,№349	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,110
	Хлеб белый 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржан-пшен,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
			5,810	5,840	46,030	266	0,097	8,220	0,000	0,438	63,070	54,350	41,830	1,892
3 день 1 неделя														
1-4классы														
ДеЛи,2015- 584с,№52	Салат из свекла отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
ДеЛи,2015- 544с,№203.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,067	0,000	0,100	0,816	16,456	57,009	8,479	0,869
ДеЛи,2015- 544с,№256.	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	0,000	0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
ДеЛи,2015- 544с,№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	Хлеб ржан- пшен,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			19,819	19,603	82,209	616	0,268	14,390	0,100	2,272	216,362	390,525	59,223	3,286
5-11классы														
ДеЛи,2015- 584с,№52	Салат из свекла отварной	100	1,420	6,080	93,300	0	12,830	0,000	1,068	201,81	140,970	11,500	20,900	0,330
ДеЛи,2015- 544с,№203.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,080	0,000	0,119	0,979	19,740	68,410	10,170	1,042
ДеЛи,2015- 544с,№295	Котлета рубленнная из брл цыплят	100	15,300	29,400	15,450	388	0,100	1,040	0,000	0,000	55,530	97,530	20,800	1,420

Дели 2015 376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,110
	Хлеб ржано- пшени	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			26,650	41,280	176,180	767	13,570	1,310	1,187	203,23	238,600	231,790	70,800	3,604
ФГОС:														
194Уфа 2021	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	8,700	10,000	44,700	313	0,160	0,610	0,000	0,000	179,710	0,000	41,240	1,090
Дели 2015 3	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб белый , 1 с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано- пшенич,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
			13,500	11,790	84,360	509	0,247	1,940	0,160	0,438	325,070	125,020	53,840	1,902
4 день 1 неделя														
1-4классы														
ДеЛи,2015- 544с,№75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,330	54,72	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600
ДеЛи,2015- 544с,№312	Картофельное пюре	150	3,090	6,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
Уфа 2021 №80	Рыба . Тушенная в томате с овощами	50/50	8,900	4,400	4,700	94	0,010	1,300	0,000	0,000	8,090	0,000	9,680	0,290
ДеЛи,2015- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб ржано - пшенич,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			17,010	11,182	72,260	476	0,251	12,043	0,080	4,278	106,175	180,185	52,810	1,692
5-11классы														

ДеЛи,2015-544с,№312	Картофельное пюре	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,360	118,590	9,590	0,000
Уфа 2021 № 80	Рыба . Тушенная в томате с овощами	60/60	10,700	5,200	5,600	120	0,020	1,550	0,000	0,000	9,710	0,000	11,610	0,340
№376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб ржано - пшенич,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	60	4,560	0,480	29,520	142	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
			20,498	13,410	79,980	552	0,296	11,350	0,095	4,368	95,430	192,440	44,330	1,472

ФГОС:

Уфа 2021 191	Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,20	9,90	48,90	319,00	0,05	0,26	0,00	0,00	144,75	0,00	40,68	0,67
№376,2015														
ДеЛи гМосква	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб ржано - пшенич	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			11,010	10,340	82,130	474	0,097	0,530	0,000	0,438	167,110	54,350	56,610	1,472

5 день 1 неделя

1-4классы

ДеЛи,2015-544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,640	4,240	5,730	67,62	0,050	5,020	11,880	1,700	11,730	39,140	14,480	0,540
ДеЛи 2015 сбор 304	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0,000	0,180	0,264	11,460	84,150	13,330	0,010
деЛи 2015№268	Котлеты гов	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0,000	1,384	54,970	155,930	21,930	1,678
ДеЛи 2015 378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110

	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			19,934	23,876	84,440	656	0,347	10,211	12,220	3,786	223,520	404,240	62,340	3,040
5-11классы														
ДеЛи,2015-544с,№304	Рис отварной	180	4,600	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,316	13,750	100,980	15,990	0,011
№747,2004г	Котлета гов	90	11,590	13,960	10,630	205	0,186	4,340	0,000	1,550	61,840	175,420	24,670	1,880
ДеЛи,2015-544с,№378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб белый , 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,330	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
			21,990	22,470	94,800	697	0,636	5,670	0,376	2,412	223,710	414,140	56,260	3,075
ФГОС:														
Уфа 2021 65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,000	5,400	38,900	253	0,240	5,590	0,000	0,000	46,410	0,000	52,310	2,770
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
ДеЛи,2015-544с,№378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			13,800	7,190	78,560	449	0,327	6,920	0,160	0,438	191,770	125,020	64,910	3,582
6 день 1 неделя														
1-4классы														
Дели 2015№ 338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
ДеЛи,2015-544с,№75	Икра свекольная	60	1,420	0,060	13,720	111,18	0,020	3,400	0,000	12,060	35,530	36,550	18,090	1,020
Уфа2021 №132	Куры отварные	90	22,500	18,900	0,300	295	0,050	0,860	0,000	0,000	18,470	0,000	18,880	1,780

Уфа 2021 № 184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,500	4,700	38,000	229	0,060	0,000	0,000	0,000	22,670	0,000	22,780	1,060
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	156	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
			36,700	27,170	112,330	842	0,237	13,730	0,000	12,598	260,100	211,770	105,280	6,992
5-11классы														
Дели 2015 №338	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03
Уфа 2021 №132	Куры отварные	100	26,1	24,06	0,3	327	0,08	1,27	0	0	22,58	0	24,33	2,14
Уфа 2021 №184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,50	4,70	38,00	229,00	0,06	0,00	0,00	0,00	22,67	0,00	22,78	1,06
	Хлеб ржано - пшеничный ,1с	40	2,00	0,40	18,00	88,00	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
	Хлеб белый , 1 с	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Дели 2015 № 379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	156	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	7,500	6,500	0,197
			39,880	32,470	107,610	918	0,253	10,740	0,000	0,428	228,200	56,660	71,610	4,539