



Генеральный директор ООО «Эталон»  
Подлин В.А.

Руководитель организации

*Александр*

Солн 8<sup>00</sup>  
*С.И.*



**ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (автрак)**

март месяц 2022 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															март месяц 2022 года
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 день</b>															
№ 47	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,08	1,64	4,70	37,78	0,2	8,240	0,010	0,100	25,65	0,010	9,80	0,380	
534	Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	80	8,32 0	7,15 0	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,01 0	127,0 20	6,00 0	1,100	
№ 266	Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	150	6,66 2	9,02 4	34,00 0	170	0,292	0	0,000	0,518	37,35 2	170,5 53	44,5 50	1,101	
№ 303	Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	200/ 15/7	0,08 4	0,01 2	15,18 5	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,84 0	0,087	

№ 377	Сбор. рец . На прод ию для обуч. Во	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0
	ДАРНИЦКИЙ							
	<b>Итого:</b>		<b>19,42</b>	<b>18,266</b>	<b>77,645</b>	<b>584,78</b>	<b>0,582</b>	<b>11,04</b>
	<b>2 день</b>							
№338Сб	ор. рец на прод- ю для обуч. во всех лет	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90
	ФРУКТЫ							
Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ.	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1
№388Сб	ор. рец на прод- ю для	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА							
	БАТОН	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0



	Итого:	17,7 0	10,7 9	87,80	556	0,284	91,81	0,36	2,2	256,8 3,	353,5 89	52,5 7	2,131	
<b>4 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85 5	3,65 3	11,58 0	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,0 90	84,58 2	12,5 40	0,198
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,2 40	5,37 0	19,36 0	159	0,080	0,000	0	0,000	89,43 0	158,0 00	0,64 0	0,300
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬ НОЕ	150	3,09 0	8,28 2	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,80 5	98,83 5	8,00 0	0,000
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60 0	2,67 0	29,20 0	155	0,030	1,470	0	0,000	158,6 70	132,0 00	29,3 30	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧ НЫЙ	30	2,28 0	0,24 0	14,76 0	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й ДАРНИЦКИ Й	20	1,00 0	0,20 0	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,0 65</b>	<b>20,4 15</b>	<b>105,9 67</b>	<b>658</b>	<b>0,33</b>	<b>15,523</b>	<b>0,1</b>	<b>3,100</b>	<b>425,7 55</b>	<b>505,6 37</b>	<b>65,9 00</b>	<b>3,600</b>
<b>5 день</b>														
№ 47Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,08	1,64 0	4,700	37,78	0,02	8,240	0,01	0,100	25,65 0	0,01	9,80 0	0,380



	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		22,92	16,07	90,25	661	0,337	96,23	0,1	12,75	276,16	450,82	92,71	5,052
№ РЕЦЕПТ УР	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины В С, мг	Витамины В А, мг	Витамины В Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Наименование блюд													
2-ая неделя													
1 день													
№ 206													
Сбор.реш . На прод ино для обуч. Во	80	9,66	12,412	9,45	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
№ 171													
Сбор.реш . На прод ино для обуч. Во	150	6,662	9,024	34	170	0,292	0	0	0,518	37,552	170,553	40,55	1,101
№ 378													
Сбор.реш . На прод ино для обуч. Во всех образ.уч	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1



	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й)	20	1,00 0	0,20 0	9,000	44	0,014	0	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>17,4 55</b>	<b>17,2 85</b>	<b>90,89 7</b>	<b>584</b>	<b>0,29</b>	<b>17,5</b>	<b>1,968</b>	<b>355,0 1</b>	<b>463,8 1</b>	<b>65,3 0</b>	<b>2,900</b>
<b>3 день</b>													
№ 534Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,08	1,64 0	4,70	27,78	0,2	8,240	0,010	25,65	0,010	9,80	0,380
№ 265 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2011	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/1 50	14,5 100	14,7 10	28,34 0	364	0,210	4,9	0,01	83,07	273,0 0	40,4 500	1,900
№378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/ 50/1 5	1,52	1,35	15,90 0	81	0,04	1,33	0,16	136,6 00	92,8	5,4	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧ НЫЙ	30	2,28 0	0,24 0	14,76 0	71	0,033	0	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й ДАРНИЦКИ Й	20	1,00 0	0,20 0	9,000	44	0,014	0	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,3 8</b>	<b>18,1 4</b>	<b>72,7</b>	<b>587,78</b>	<b>0,497</b>	<b>14,47</b>	<b>1,738</b>	<b>254,8 8</b>	<b>398,0 3</b>	<b>62,8 5</b>	<b>69,34</b>
<b>4 день</b>													
№ 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРУКТЫ	150	1,35 0	0,30 0	12,15 0	57	0,060	90,000	0	51,00 0	34,50 0	19,5 00	0,450



№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/5 0	11,6 50	10,7 56	11,63 2	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,18 5	163,1 98	15,7 16	1,800
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83 4	5,43 4	29,60 0	210	0,044	0	0,180	0,284	11,46 0	84,15 0	13,3 30	0,010
№388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИК А	200	0,70 0	0,30 0	28,80 0	132,5	0,000	0,200	80,000	0,000	18,90 0	3,100	4,80 0	0,500
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧ НЫЙ	30	2,28 0	0,24 0	14,76 0	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й ДАРНИЦКИ Й	20	1,00 0	0,20 0	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,8 14</b>	<b>17,2 30</b>	<b>105,9 42</b>	<b>679</b>	<b>0,32</b>	<b>96,526</b>	<b>80,18</b>	<b>1,978</b>	<b>175,3 05</b>	<b>317,1 7</b>	<b>60,5 46</b>	<b>3,462</b>
	<b>5 день</b>													
№ 52Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85 5	3,65 3	11,58 0	56,00	0,011	7,70	0,0	0,641	121,0 9	84,58 5	12,5 4	0,198



№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15/7	0,08 4	0,01 2	15,18 5	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,84 0	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧ НЫЙ	30	2,28 0	0,24 0	14,76 0	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,50 0	4,20 0	0,330
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫ Й ДАРНИЦКИ Й	20	1,00 0	0,20 0	9,000	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,72 0	3,00 0	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>25,4 00</b>	<b>8,62 2</b>	<b>84,00 5</b>	<b>514,30</b>	<b>0,400</b>	<b>2,800</b>	<b>0,000</b>	<b>1,152</b>	<b>199,4 40</b>	<b>265,0 6</b>	<b>74,9 8</b>	<b>4,889</b>