

Утверждаю: *Тюгуф*
 Генеральный директор ООО «Эталон» Подин В.А.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (обед) 2022 год

Согласовано:
 Директор *МБОУ Гимназия им. Ленинского*
Г.Г. Маринкина

№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2011.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В	I	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день															
82	Борщ из свежей капусты	250	1.69	3.53	7.34	68.18	0,17	3.19	0	0	35	0	0	0	0.6
376Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,00	13,60	22,10	11,7	0,10	
рецер дели 2015	Булочка	50	4,53	6,11	27.8	197,16	0,05	0,02	0	0	26	0	0	0,5	
	Хлеб ржан.	20	1.00	0.200	9.00	44	0.01	0	0	0.10	2.760	12.76	3.00	0.37	
							4			8		0		2	
	Итого:		7.74	9.84	53.61	349.34	0,23	3.48	0	0.10	77.36	34.86	14.7	1.57	2
	2 день														
112	Суп картофельный с вермишелью	250	2.22	1.88	13.98	89.78	0,06	4.58			29				0.7
378	Сок	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4,00	0,0	0,00	14,00	13,00	8,00	2,8	
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9	
	Итого:		6.97	3.58	58.48	298.78	0,3	8.58	0	1.25	52,9	51,3	22.8	4.4	
	3 день														
95	Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0,10	7.54	0		26.45	25.90	71.95		

378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0.16	0	136,6	92,8	5,4	0.11
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Булочка	50	2,7	2,3	23,3	125,9	0	0	0	0.1	6	4.4	24.9	0.3
	Итого:		9.08	8.91	73.66	412.65	0,22	7.81	0	1.35	55.95	90.7	123.3	1.3
	4 день													
15	Сыр	15	3,42	4,44	0	54,6	0	0,06	0,06	0,06	125	6	69,6	1,2
102	Суп с картофельный с бобовыми	250	2.26	2.44	16.1	185.8	0,32	4.3			47			2.1
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10	0,61
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		10.43	8.43	67,9	476.4	0,45	4.68	0.07	1.32	210.79	62.57	94.4	4,81
	5 день													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,95	2.13	10.53	79	0,04	9.98	0	0.05	44			8.4
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	0,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб ржанной	20	1,00	0,200	9,00	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,760	3,00	0,372
	Булочка сдобная	50	4,53	6.11	27.8	197.16	0,05	0.02	0	0	26.00	38,3	14,8	0,5
	Итого:		7.56	8.452	62.51	382,16	0,103	10.8	0	0,172	76.01	52.6	18.64	9,359
	Вторая неделя													
	1 день													
101	Суп картофельный с рисом	250	18.48	1.99	9.9	145,6	0,07	5.47		13.18	52			0,7
378	Сок	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14,00	13,0	8	2,8
	Хлеб ржан	20	1	0.2	9.00	44	0.014	0	0	0.108	2.760	12.720	3.00	0.37

	Булочка сдобная	50	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,02	0	0	26,00	38,3	14,8	0,5
	Итого:		25,01	8,5	66,9	468,76	0,154	9,49	0	13,28	94,76	64,02	18,6	4,37
	2 день													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,100	5,11	16,59	120,75	0,10	7,56	0	0	26,45	25,90	71,95	0
376	Чай с сахаром	15/200	0,53	0	9,47	40	0,0	0,27	0	0,	13,6	11,73	22,13	0,1
	Хлеб ржан.	20	1	0,2	9,00	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Булочка	50	2,7	2,3	23,3	125,9	0	0	0	0,1	6	4,4	24,9	0,3
	Итого:		6,33	7,61	58,36	330,65	0,114	7,83	0	0,208	48,81	54,75	121,98	0,772
	3 день													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,95	2,13	10,53	70	0,04	9,98		0,05	44			8,4
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10	0,61
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		6,7	3,68	62,33	306,00	0,17	10,30	0,01	1,31	82,79	56,57	24,80	9,91
	4 день													
82	Борщ из свежей капусты	250	1,69	3,53	7,34	68,18	0,17	3,19		0,06	35			0,6
376	Чай с сахаром	15/200	0,53	0,	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	0,1
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Булочка сдобная	50	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,02	0	0	26	0	0	0,5
	Итого:		10,49	11,14	68,91	431,34	0,34	3,48	0	1,31	84,5	50,03	36,93	2,4
	5 день													
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,6			1,09

349	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,05	27,5	110	0,01	0,32	4,3	0,32	4,30	0,00	0,00	2,10
	Хлеб ржан	20	1,00	0.2	9	44	0,01 4	0	0	0.10 8	2.760	12.72 0	3.00	0,37 2
	Булочка	50	2.7	2.3	23.3	125.9		0.1	0	0	6	4.4	24.9	0.3
	Итого:		7.39	5.39	76.94	384.65	0,25 4	8.67	4.3	0.42 8	37.66	17.12	27.9	3.86