



Согласовано

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С.



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	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С,м г	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
Дели,2012-584с,№62	Салат из моркови сахаром	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0,000	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
дели 2015№268	Котлеты из говядины	90	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0,000	1,560	61,840	175,420	24,670	1,890
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
			22,848	26,906	88,740	621	0,598	19,100	0,160	2,750	267,854	481,843	84,288	3,961
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№268	Котлеты из говядины	100	12,080	15,510	11,810	228	0,210	4,820	0,000	1,730	68,710	194,910	27,410	2,100
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
			25,870	28,320	101,270	672	0,661	6,150	0,160	2,896	261,050	537,310	96,47	4,595

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,№45	Салат из белокочанной капусты	60	0,900	3,000	5,100	51,9	0,000	8,500	0,000	1,300	20,800	6,900	13,300	0,500
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
			20,260	21,770	84,710	605	0,268	17,906	0,180	3,850	220,550	352,141	72,454	3,313

5-11классы

ДеЛи,2051- 544с,№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,500	0,075	8,500	86,5	0,000	14,160	0,000	2,160	34,600	11,500	22,160	0,830
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 свеклы 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 свеклы 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 176	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	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

56 Дели 2-0:	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310		0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
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 . Тушеная 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
			19,300	17,232	69,830	545	0,231	20,823	0,080	3,838	205,135	273,595	77,940	2,992

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 . Тушеная 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 (Москва)	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	3,00	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,№59	Салат из моркови с яблоками	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
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 из говядины	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,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
			18,954	19,756	80,990	602	0,333	15,191	0,340	2,506	220,190	380,700	59,860	2,840

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
Дели	Котлеты из говядины	90	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0,000	1,560	61,840	175,420	24,670	1,890
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,1с	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
			21,270	22,470	94,800	697	0,640	5,670	0,376	2,422	223,710	414,140	56,260	3,085

УФОС:

Уфа 2021 65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	60	0,900	2,700	6,500	56	0,020	3,800	0,000	0,000	20,840	0,000	11,000	0,540
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 ,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
			35,780	29,810	105,110	898	0,237	14,130	0,000	0,538	245,410	175,220	98,190	6,512

5-11классы

Дели 2015 №338	Плоды 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