

Согласовано

Ген. директор ООО "Эталон"

Людмила

Подин В.А.



Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях



Утверждаю

М.И. Карлова
МБОУ, Землепольская СОШ
У. Карлова МО, МПР РТ
А.В. Анисахарова

1 день 1 неделя														
1-4 классы														
Рецептура	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	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 №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 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
			29,438	34,426	78,510	681	0,538	14,870	0,160	2,533	226,484	466,683	78,518	4,601
5-11 классы														
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 2021 Сборник тех карт 63	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 белокачанной 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 белокачанной 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 2021Сборные тех	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,№203.1	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,№256.1	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,2015-544с,№203.1	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 цыплат	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 2021Сбор	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 376	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 2-015	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 тушенная в томате с	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 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 Дели г	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	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,№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 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,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
№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,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
			21,990	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	Фрукты 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	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	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

2 неделя 1 день

1-4классы

Рецептура	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
Дели,2015,№338	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
Дели 2015 №45	Салат из белокачанной	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
Дели 2015 №280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
Дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,682	9,024	34,000	170	0,000	0,000	0,000	0,518	44,820	170,553	40,550	1,010
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 - 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
Итого:			20,002	19,547	81,644	583	0,120	15,170	0,100	2,472	230,690	392,954	65,707	3,082

5-11классы

дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	8,01	10,82	40,79	203,90	0,00	0,00	0,00	0,62	81,30	204,66	48,65	1,21
Дели 2015№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
	Хлеб ржан-пшеничный, 1 с	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
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 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
Итого:			20,150	19,003	77,214	534	0,077	0,920	0,100	2,314	204,190	369,081	67,657	3,012

ФГОС:

Уфа 2021 №63	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	5,4	24,2	179	0,12	15,02	0	0	15,02	0	22,85	0,96
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан - пше, 1 с	20	1	0,2	9	44	0,01	0	0	0,11	2,76	12,72	3	0,37
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
Итого:			10,410	5,840	57,430	334,00	0,163	15,290	0,000	0,440	37,380	54,350	41,780	1,760

2 день 2 неделя

1-4классы

Дели,2015,№52	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56,0	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	64,582	12,540	0,198
---------------	--------------------------	----	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Дели 2015 №291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
	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
Итого:			18,729	18,815	78,865	597	0,271	15,400	0,100	2,293	216,170	371,342	61,030	2,867

-11классы

Дели 2015 №52	Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,080	19,300	93,3	0,027	12,830	0,000	1,068	201,810	107,630	20,900	0,330
Дели 2015 № 291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
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
Итого:			19,740	21,230	80,870	612,3	0,284	18,000	0,100	2,706	224,170	434,980	80,280	3,032

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	46,610	0,000	52,310	2,770
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
Дели,2011-544с,№349	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
Итого:			12,364	5,852	77,845	430	0,290	8,390	0,000	0,452	58,620	33,760	60,350	3,539

3 день 2 неделя

1-4классы

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
Дели 2015 № 312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	90	7,250	4,770	8,420	131	0,056	0,540	0,110	0,726	49,520	154,190	13,500	0,000
Дели 2015 № 379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб ржан - пшенс	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
Итого:			18,120	18,862	89,880	629	0,317	13,753	0,190	1,395	285,595	417,245	69,030	3,642

5-11классы

Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	100	1,500	4,500	10,800	93	0,020	6,340	0,000	0,000	34,740	0,000	18,330	0,910
--------------	------------------	-----	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------

Дели 2015 № 312	Пюре картофельное	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,360	118,590	9,590	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	90	7,250	4,770	8,420	131	0,056	0,540	0,110	0,726	49,520	154,190	13,500	0,000
	Хлеб ржано-пшен, 1с	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Дели,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	0,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			16,258	17,240	69,840	585	0,319	16,680	0,205	4,764	163,980	327,130	60,350	1,712

ФГОС:

Уфа 2021 №90	Каша рисовая молочная	250	5,500	16,900	81,600	504	0,050	0,000	0,000	0,000	8,120	0,000	33,250	0,750
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб белый, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	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
Итого:			12,380	20,010	134,560	774	0,127	1,470	0,000	0,216	172,310	157,440	68,580	3,894

4 день 2 неделя

1-4классы

Дели 2015 №62	Салат из моркови с 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
Уфа 2021 №80	Рыба тушеная с овощами	50/50	8,900	4,400	4,700	94	0,010	1,300	0,000	0,000	8,090	0,000	9,689	1,300
Дели 2015 №203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,680	28,500	187	0,067	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
Дели 2015 № 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
Итого:			21,576	12,322	87,410	571	0,173	16,060	0,100	1,500	189,939	211,189	53,396	5,029

5-11классы

Уфа 2021 №80	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,700	5,200	5,600	113	0,020	1,550	0,000	0,000	9,710	0,000	11,610	0,340
Дели 2015 №203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,080	0,000	0,110	0,979	19,740	68,410	10,170	1,042
Дели 2015 №382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,565	2,000
	Хлеб ржан- пшен,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
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			24,880	11,870	98,560	621	0,181	2,880	0,110	1,537	174,300	224,460	57,545	4,456

ФГОС:

Уфа 2021 № 194	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	8,70	10,00	44,70	313,00	0,16	0,61	0,00	0,00	179,71	0,00	41,24	1,09
	Хлеб ржан- пшен , 1с	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,78	3,00	0,37
№686,2004	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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			12,510	10,440	77,930	468	0,207	0,880	0,000	0,438	202,070	54,412	60,170	1,892

5 день 2 неделя

1-4классы

Уфа 2021 № 210	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,700	7,800	30,100	216	0,140	0,480	0,000	0,000	114,700	0,000	33,380	0,720
Уфа 2021 №1,4	Сыр (порциями)	30	7,900	8,000	0,000	105	0,210	0,010	0,000	0,00	300,000	0,000	16,500	0,210
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 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
Итого:			18,400	17,590	69,760	517	0,437	1,820	0,160	0,438	560,060	125,020	62,480	1,742

5-11классы

Уфа 2021 №210	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,700	7,800	30,100	216	0,140	0,480	0,000	0,000	114,700	0,000	33,380	0,720
Уфа 2021 №1.4	Сыр (порциями)	30	7,900	8,000	0,000	105	0,210	0,010	0,000	0,000	300,000	0,000	16,500	0,210
	Хлеб белый 1 с	60	4,560	0,480	29,520	142	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
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	0,100
	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
Итого:			19,690	16,480	78,090	547	0,430	0,760	0,000	0,768	443,060	73,850	73,010	2,062

ФГОС:

Уфа 2021 № 61	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 , 1 с	20	1,000											
Делми 2015 №349	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	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
Итого:			12,810	5,640	63,130	368	0,287	5,590	0,000	0,438	55,170	32,220	59,510	3,472

6 день 2 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 №56	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,050	11,310	0,000	0,4	126,880	120,410	41,330	1,900
Уфа 2021 №7,5	Пюре из бобых с маслом	180/9	18,600	10,000	40,400	350	0,380	0,000	0,000	0,000	132,150	0,000	88,070	5,170
Уфа2021 № 132	Куры отварные	90	22,600	18,900	0,300	295	0,050	0,860	0,000	0,000	18,470	0,000	18,880	1,780
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
	Хлеб ржан-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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			48,464	35,862	96,895	993	0,560	22,970	0,000	0,552	305,510	165,170	165,320	9,649

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	24,6	0,3	327	0,08	1,27	0	0	22,58	0	24,33	2,14
Уфа 2021 №7,5	Пюре из бобовых с маслом	180/9	18,60	10,00	40,40	350,00	0,38	0,00	0,00	0,00	132,15	0,00	88,07	5,17
	Хлеб белый , 1 с	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано- пшен	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
№685,2004	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
Итого:			48,910	35,440	81,280	879	0,537	9,540	0,000	0,538	193,090	65,350	140,330	8,142