

Согласовано
 Директор ООО «Эталон+»
 Подин В.А.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 3

кавалер
И.И. Иванов



Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

12.04.2021г

1-4классы

Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г	Калор ийнос ть,кка л	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
Дели,2011-544с,№139	Капуста тушеная	100		2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10	
СПб,2008.-800с,№272	Котлеты из говядины	60		10,080	12,000	12,320	200	0,060	0,000	2,880	0,000	9,600	120,000	19,200	1,600	
СПб,2008.-800с,№181	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5		3,600	4,600	37,700	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Дели,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400	
	Хлеб сельский,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 по питанию: 53,41					19,460	21,040	98,580	461	0,107	21,300	2,980	2,238	83,360	176,920	70,000	3,802

5-11классы

Дели,2011-544с,№139	Капуста тушеная	100	6,50	2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
СПб,2008.-800с,№181	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,92	9,900	11,500	44,300	320	0,200	0,000	0,100	5,500	26,100	145,300	217,100	5,000
СПб,2008.-800с,№272	Котлеты из говядины	80	34,85	7,100	15,800	5,300	191	0,100	0,000	0,000	1,500	10,200	11,100	71,100	1,200
Дели,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
	Хлеб сельский,1с/Хлеб	20/30	2,60	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого по питанию:			59,64	18,100	27,500	73,400	615	0,314	0,000	0,100	7,108	49,960	173,020	294,900	6,972

ГПД:															
	Завитушка	50		4,68	3,24	32,16	178,8	0,048	0	0,0972	0,048	9,696	6,708	0,54	4,176
Дели,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
Итого по питанию: 15,00				4,780	3,240	46,960	238,10	0,048	0,000	0,097	0,048	20,596	10,608	4,240	4,576

13.04.2021г

1-4классы

ДеЛи,2012-584с,№140	Свекла тушенная	100		2,000	5,200	10,400	95,4	0,000	4,200	0,000	1,800	45,700	20,800	52,000	1,300		
ДеЛи,2011-№304	Рис отварной	150/5		3,700	5,900	38,900	223	0,000	0,000	0,000	0,300	28,400	27,800	76,100	0,600		
СПб,2008.-800с,№272	Биточки из говядины	70		12,000	12,320	200	0,060	0,000	2,880	0,000	9,600	120,000	19,200	1,600	19,200		
ДеЛи,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400		
	Хлеб сельский,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 по питанию: 53,41						21,080	23,860	287,86	493	0,047	7,080	0,000	12,138	213,760	103,920	140,600	22,202

5-11классы

ДеЛи,2012-584с,№140	Свекла тушенная	100	6,75	2,000	5,200	10,400	95,4	0,000	4,200	0,000	1,800	45,700	20,800	52,000	1,300
ДеЛи,2011-544с,№96	Рассольник Ленинградский	250/10	16,43	2,300	5,300	16,400	122	0,100	6,700	0,200	2,500	51,800	26,600	70,100	1,300
№747,2004г	Сосиска в тесте	100	35,00	6,600	8,000	18,800	175	0,000	0,014	0,510	1,000	9,140	5,040	0,620	0,030
ДеЛи,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
	Хлеб сельский,1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого по питанию:			62,55	10,000	13,500	59,000	401	0,114	6,714	0,710	3,608	74,600	48,260	77,420	2,102

ГПД:

ДеЛи,2011-544с,№81	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10		1,700	5,700	9,800	100	0,000	8,400	0,200	2,300	53,700	22,600	42,800	1,300
ДеЛи,2011-544с,№349	Компот из сухофруктов	200		0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
	Хлеб белый,1с	40		4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию: 15,00				6,260	6,180	58,720	320	0,066	8,400	0,200	2,960	74,200	63,400	51,200	1,960

14.04.2021г															
1-4классы															
ДеЛи,2012-584с,№129	Морковь тушеная	100		1,700	2,800	24,600	134	0,000	1,000	0,800	0,500	33,700	36,000	49,900	1,000
ДеЛи,2011-544с,№202.	Макароны отварные с маслом	150/5		5,300	6,400	34,300	216	0,100	0,000	0,100	1,300	29,900	10,400	42,000	1,000
ДеЛи,2011-544с,№246	Гуляш из отварной говядины	50/50		7,800	8,700	2,800	121	0,000	1,200	0,100	1,400	14,300	12,900	72,200	1,200
ДеЛи,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
	Хлеб сельский,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 по питанию: 53,41				18,180	18,340	100,26	645	0,147	2,200	1,000	3,638	97,560	95,420	175,000	4,302
5-11классы															
ДеЛи,2012-584с,№129	Морковь тушеная	100	5,83	1,700	2,800	24,600	134	0,000	1,000	0,800	0,500	33,700	36,000	49,900	1,000
ДеЛи,2011-544с,№202.	Макароны отварные	150	7,90	5,600	0,700	35,900	172	0,100	0,000	0,000	1,100	30,500	11,000	42,900	1,100
ДеЛи,2011-544с,№246	Гуляш из отварной говядины	50/50	63,86	7,800	8,700	2,800	121	0,000	1,200	0,100	1,400	14,300	12,900	72,200	1,200
ДеЛи,2011-544с,№	Кофейный напиток	200	10,40	3,300	2,400	26,700	142	0,000	0,500	0,000	0,000	111,500	19,100	87,900	0,500
	Хлеб сельский,1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого по питанию:			90,59	19,400	14,800	99,000	614	0,114	2,700	0,900	3,108	192,760	91,720	255,900	4,172
ГПД:															
ДеЛи,2011-544с,№119	Суп картофельный гороховый	250/10		8,200	5,500	18,200	155	0,200	0,800	0,200	5,400	51,700	35,200	85,500	2,700
	Кисель фруктовый	200		1,000	0,050	27,500	110	0,010	0,800	0,500	0,000	28,690	18,270	0,670	0,320
	Хлеб белый,1с	40		4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию: 15,00				13,760	6,030	75,220	407	0,276	1,600	0,700	6,060	92,390	92,470	94,570	3,680

15.04.2021г																	
1-4классы																	
	Овощи натуральные соленые	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360		
ДеЛи,2011- 544с,№128	Картофельное пюре	150/5		3,000	17,200	21,000	252	0,200	10,100	0,100	3,400	41,700	29,500	83,500	1,200		
ДеЛи,2011- 544с,№288	Птица отварная	100		23,200	30,700	0,400	370	0,100	1,200	0,200	0,500	20,700	21,700	197,700	1,900		
ДеЛи,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400		
	Хлеб сельский,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 по питанию: 53,41						30,060	48,400	60,980	804	0,359	14,300	0,300	4,398	95,860	101,720	300,500	4,562
5-11классы																	
	Овощи натуральные соленые	60	4,00	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360		
ДеЛи,2011- 544с,№119	Суп картофельный гороховый	250	9,08	8,200	5,500	18,200	155	0,200	0,800	0,200	5,400	51,700	35,200	85,500	2,700		
№747,2004г	Сосиска в тесте	100	18,27	6,600	8,000	18,800	175	0,000	0,014	0,510	1,000	9,140	5,040	0,620	0,030		
ДеЛи,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400		
	Хлеб сельский,1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372		
Итого по питанию:			35,72	16,380	13,760	61,820	441	0,226	3,814	0,710	6,568	88,300	71,260	101,220	3,862		
ГПД:																	
ДеЛи,2011- 544с,№175	Каша ячневая молочная с маслом	200/5		8,50	11,60	36,50	283,40	0,20	0,50	0,10	3,40	109,10	96,80	197,70	3,10		
№686,2004	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 белый,1с	40		4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
Итого по питанию: 15,00						13,144	12,092	81,205	487	0,269	3,300	0,100	4,074	124,350	137,340	206,940	3,847

04.2021г

-10 классы

Ли,2011-4с,№139	Капуста тушеная	100		2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
Ли,2011-4с,№289	Рагу из птицы	50/150		12,900	16,300	13,800	253	0,100	7,100	0,400	2,400	25,300	32,600	143,000	1,800
Ли,2011-4с,№382	Какао с молоком	200		3,800	3,700	24,400	147	0,000	0,500	0,000	0,000	111,500	27,500	95,600	0,900
	Хлеб сельский,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 по питанию: 53,41				19,980	20,440	61,960	515	0,147	7,600	0,400	2,838	145,560	92,320	245,800	3,402

-11 классы

ДеЛи,2011-544с,№139	Капуста тушеная	100	6,49	2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
ДеЛи,2011-544с,№289	Рагу из птицы	50/150	38,52	12,900	16,300	13,800	253	0,100	7,1000	0,400	2,400	25,300	32,600	143,000	1,800
ДеЛи,2011-544с,№382	Какао с молоком	200	10,79	3,800	3,700	24,400	147	0,000	0,500	0,000	0,000	111,500	27,500	95,600	0,900
	Хлеб сельский,1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого по питанию:			58,4	20,100	24,200	57,200	531	0,114	28,900	0,500	4,308	193,660	93,620	281,500	4,172

ГПД:

№138,2004г	Суп картофельный с крупой	250		2,400	2,300	17,400	102	0,080	0,050	0,000	8,300	14,220	21,610	0,830	6,300
ДеЛи,2011-544с,№349	Компот из сухофруктов	200		0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
	Хлеб белый,1с	40		4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию: 15,00				6,960	2,780	66,320	321	0,146	0,050	0,000	8,960	34,720	62,410	9,230	6,960

17.04.2021г

1-4классы

	Яблоко	100		0,360	0,480	10,320	48	0,036	12,000	0,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№664,1996г	Пельмени отварные	180/5		11,940	13,375	27,340	279	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,918	25,579	2,401
№685,2004	Чай с сахаром	200/15		0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый,1с	50		2,85	0,3	18,45	88,75	0,0413	0	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125
Итого по питанию: 53,41				14,990	13,675	59,490	424	0,208	6,241	32,251	1,771	61,923	232,793	37,329	3,011

5-11классы

№747,2004г	Сосиска в тесте	100	35,00	6,600	8,000	18,800	175	0,000	0,014	0,510	1,000	9,140	5,040	0,620	0,030
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого по питанию:			36,77	0,200	0,000	13,700	56	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197