

Утверждаю Директор ООО "Эталос" Подин В. А.

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

1 день 1 неделя

1 классы

Рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калори Йность, к:кал	Вит. В1, м г	Вит. С, мг	Вит. А, м г	Вит. Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№45	Сбор белокочанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,960	46,980	6,050	0,270
№293	Котлеты рубленные из брокколи	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
291	Каша гречневая рас	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>21,492</b>	<b>16,774</b>	<b>90,460</b>	<b>520</b>	<b>0,437</b>	<b>6,520</b>	<b>0,000</b>	<b>1,016</b>	<b>166,102</b>	<b>429,883</b>	<b>66,170</b>	<b>2,473</b>

5-11 классы

№291	Каша гречневая рас	180	7,990	10,820	40,790	204	0,350	0,000	0,000	0,561	44,820	204,660	48,600	1,310
293	Котлеты рубленные из брокколи	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	95	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	39,000	8,400	0,660
	Хлеб сельский,	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>23,800</b>	<b>16,910</b>	<b>107,300</b>	<b>586</b>	<b>0,502</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>1,217</b>	<b>161,370</b>	<b>449,230</b>	<b>75,370</b>	<b>3,114</b>

ГПД:

№138, 200	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,690	2,840	17,400	105	0,110	8,250	0,000	0,000	211,600	0,000	0,000	1,090
ДеЛи, 201	Компот из с/фруктов	200	1,000	0,005	27,500	110	0,010	0,320	0,010	0,010	28,890	10,000	18,970	0,610
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>5,970</b>	<b>3,085</b>	<b>59,660</b>	<b>286</b>	<b>0,120</b>	<b>8,570</b>	<b>0,010</b>	<b>0,340</b>	<b>246,490</b>	<b>29,500</b>	<b>23,170</b>	<b>1,700</b>



2 день 1 недели

1-4 классы

№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
	Пюре гороховое	150/5	14,700	5,100	33,150	240	0,450	0,000	0,000	6,370	78,150	0,000	0,000	6,370
№266	Дели	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>27,685</b>	<b>16,343</b>	<b>77,960</b>	<b>651</b>	<b>0,548</b>	<b>7,970</b>	<b>0,000</b>	<b>8,792</b>	<b>232,610</b>	<b>265,952</b>	<b>37,470</b>	<b>8,470</b>

5-11 классы

№392	Пюре гороховое	180/5	17,64	6,12	39,78	288,00	0,54	0,00	0,00	7,64	93,78	0,00	0,00	7,64
№266	Бифтекс рубный	80	8,32	7,15	0,00	200,00	0,04	0,00	0,00	1,34	11,01	127,02	6,00	1,10
№376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>29,87</b>	<b>13,71</b>	<b>73,01</b>	<b>643,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>9,42</b>	<b>127,15</b>	<b>181,37</b>	<b>24,93</b>	<b>9,54</b>

ГПД:

№388	Каша пшеничная молочная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,05	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,42
Дели	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,173	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>12,253</b>	<b>7,550</b>	<b>70,320</b>	<b>405</b>	<b>0,254</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>35,600</b>	<b>48,130</b>	<b>17,330</b>	<b>0,960</b>

3 день 1 недели

1-4 классы

№52	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50,00	0,03	13,43	0,00	0,23	23,30	10,85	2,47	0,16
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,20	46,00	11,00	0,10	0,00
№312	Пюре картофельное	150/5	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№234	Биточки рыбные	90	7,260	4,770	8,430	36	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,000	9,470	40,000	0	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>15,076</b>	<b>16,024</b>	<b>75,460</b>	<b>460</b>	<b>0,323</b>	<b>30,123</b>	<b>0,180</b>	<b>4,518</b>	<b>183,487</b>	<b>312,095</b>	<b>41,498</b>	<b>0,960</b>

**5-11классы**

№52	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50	0,03	13,43	0	0,23	23,3	10,85	2,47	0,16
№312	Пюре картофельное	180/5	3,708	9,930	26,396	224	0,104	0,000	0,120	0,979	19,740	68,410	10,175	1,030
№234	Биточки рыбные	90	7,260	4,770	8,430	36	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№377	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,33
	Хлеб сельский	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,290</b>	<b>17,470</b>	<b>81,500</b>	<b>509</b>	<b>0,212</b>	<b>14,180</b>	<b>0,220</b>	<b>2,179</b>	<b>108,940</b>	<b>276,610</b>	<b>45,370</b>	<b>2,364</b>

**ГПД:**

	Борщ из свежей капусты (вегетарианский) с сметаной	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,500	1,870
	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>4,590</b>	<b>2,190</b>	<b>48,410</b>	<b>239</b>	<b>0,084</b>	<b>9,970</b>	<b>34,270</b>	<b>6,239</b>	<b>38,500</b>	<b>231,800</b>	<b>46,200</b>	<b>2,310</b>

**4 день 1 неделя**

**1-4классы**

Дели 2011 №312 сбор.	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,200	155	0,030	1,470	0,000	156,67	132,000	201,911	26,390	0,111
№382 Де	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	156,670	132,000	29,330	2,400
	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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>19,580</b>	<b>21,170</b>	<b>89,510</b>	<b>472</b>	<b>0,137</b>	<b>10,940</b>	<b>0,000</b>	<b>0,638</b>	<b>343,430</b>	<b>377,131</b>	<b>63,020</b>	<b>3,213</b>
<b>5-11 классы</b>														
№449, 198	Борщ ( вегет ) из св. капусты с смет	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
№413 Де	Сосиска в тесте	120	11,81	19,88	41,9	380	0	0	0	0	98,29	128,33	21,92	1,33
Дели, 20 11-	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,20	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>17,170</b>	<b>22,190</b>	<b>84,460</b>	<b>678</b>	<b>0,137</b>	<b>10,450</b>	<b>34,270</b>	<b>6,327</b>	<b>142,650</b>	<b>386,680</b>	<b>81,450</b>	<b>4,002</b>
<b>ГПД:</b>														
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,07	7,60	36,80	245,34	0,14	0,50	0,00	0,14	146,92	33,86	159,07	0,90
	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>10,640</b>	<b>7,920</b>	<b>65,950</b>	<b>380</b>	<b>0,184</b>	<b>0,770</b>	<b>0,000</b>	<b>0,580</b>	<b>168,520</b>	<b>81,990</b>	<b>176,400</b>	<b>1,440</b>
<b>5 день 1неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2011	Салат из белокоч.капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
331	Соус сметанный с томатами	30	0,52	1,40	2,10	24,00	0,07	0,00	0,00	0,75	8,77	2,92	0,01	0,11

№280 Сб	Биточки рыбные	90	7,260	4,770	8,430	36	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№171	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0,000	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№388	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	156,670	132,000	29,330	2,400
	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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>19,270</b>	<b>16,650</b>	<b>96,960</b>	<b>576</b>	<b>0,260</b>	<b>8,200</b>	<b>0,280</b>	<b>2,180</b>	<b>246,660</b>	<b>435,330</b>	<b>67,920</b>	<b>3,490</b>
<b>5-11 классы</b>														
№280	Биточки рыбные	90	7,260	4,770	8,430	36	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
331	Соус сметанный с томатами	30	0,520	1,400	2,100	24	0,070	0,000	0,000	0,750	8,770	2,920	0,010	0,110
№171	Рис отварной	180	4,480	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,340	13,750	100,980	15,990	0,011
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб сельский	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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,070</b>	<b>28,120</b>	<b>79,270</b>	<b>467</b>	<b>0,219</b>	<b>0,750</b>	<b>0,316</b>	<b>2,174</b>	<b>88,900</b>	<b>295,310</b>	<b>46,930</b>	<b>0,923</b>
<b>ГПА:</b>														
№138, 200	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	42,670	88,100	35,570	2,050
11-	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
544с, №3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>3,007</b>	<b>5,590</b>	<b>45,680</b>	<b>220</b>	<b>0,272</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>64,270</b>	<b>136,230</b>	<b>52,900</b>	<b>2,590</b>
<b>6 День 1 недели</b>														
<b>1-4 классы</b>														
№52 Дел	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 201	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000

№203 дел	Макаронные изделия* Затварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,476	0,860
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>14,455</b>	<b>15,361</b>	<b>80,140</b>	<b>493</b>	<b>0,196</b>	<b>9,030</b>	<b>0,260</b>	<b>2,397</b>	<b>300,407</b>	<b>336,111</b>	<b>41,616</b>	<b>1,868</b>
<b>5-11 классы</b>														
№413 дел	Сосиска в тесте	120	11,810	19,880	41,090	380	0,000	0,000	0,000	0,000	98,290	128,330	21,920	1,330
	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,119	2,760	12,720	3,000	0,370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>17,010</b>	<b>22,070</b>	<b>88,100</b>	<b>623</b>	<b>0,113</b>	<b>9,330</b>	<b>0,160</b>	<b>0,549</b>	<b>259,650</b>	<b>264,350</b>	<b>43,520</b>	<b>2,170</b>