

Директор ООО "Эталон+" Подин В А  
 Сергей Владимирович  
 Сергей Владимирович



Директор ООО "Эталон+" Подин В А

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

Рецептура	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Калории,ккал	Вит.В1,мг	Вит.С,мг	Вит.А,мг	Вит.Е,мг	2022 ГОД			
											Мг,мг	Мг,мг	Fe,мг	
<b>1-4 классы</b>														
№52	Салат из свеклы	60	0,840	3,610	4,960	25,68.	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
338	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
3291	Пельмени отварные	180/5		14,720	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	237,000	40,450	1,900
№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>5,050</b>	<b>19,170</b>	<b>73,880</b>	<b>591,68.</b>	<b>0,298</b>	<b>20,870</b>	<b>0,100</b>	<b>2,379</b>	<b>242,520</b>	<b>386,932</b>	<b>80,920</b>	<b>2,930</b>
<b>5-11 классы</b>														
	Рассольник (без)Ленинградский со сметаной	250/10	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,95	0,98
	Булочка сдобная	50	3,8	5,1	23,7	164,3	0,05	0,02	0	0	21,67	0	0	0,42
№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
	Фрукты	100	0,40	0,40	7,36	47,00	0,03	8,00	0,00	0,1	16,00	11,00	9,00	0,03
	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>10,21</b>	<b>11,05</b>	<b>80,88</b>	<b>487,05</b>	<b>0,23</b>	<b>15,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>86,48</b>	<b>137,30</b>	<b>53,88</b>	<b>2,20</b>
<b>ГПД:</b>														
	Каша пшеничная молочная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,42
	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>4,960</b>

## 2 день 2 неделя

## 1-4классы

№45	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
№266	Бифштекс руб	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	1,343	11,010	127,020	120,000	6,000	1,100
№312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№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>15,736</b>	<b>18,004</b>	<b>59,630</b>	<b>577</b>	<b>0,280</b>	<b>21,643</b>	<b>1,423</b>	<b>14,682</b>	<b>220,487</b>	<b>284,035</b>	<b>35,398</b>	<b>2,060</b>

## 5-11классы

№304	Пюре картофельное	180	3,708	9,930	26,396	224	0,104	0,000	0,120	0,979	19,740	68,410	10,175	1,030
№266	Бифштекс руб	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 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
	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>15,830</b>	<b>17,520</b>	<b>59,620</b>	<b>579</b>	<b>0,191</b>	<b>0,270</b>	<b>0,120</b>	<b>2,760</b>	<b>53,110</b>	<b>249,780</b>	<b>35,100</b>	<b>2,930</b>

## ГПД:

№138, 204	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	14,220	21,610	35,570	2,050
	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	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0	0,330	6	19,5	4,2	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>8,260</b>	<b>5,510</b>	<b>40,760</b>	<b>197</b>	<b>0,261</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,330</b>	<b>33,820</b>	<b>63,240</b>	<b>51,500</b>	<b>2,480</b>

## 3 день 2 неделя

## 1-4классы

№62	Фрукты	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№203	Макаронные изделия отварные	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,860

№234	Биточки рыбные	90	7,200	4,770	8,430	36	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,560	12,000	0,000
№378	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>16,570</b>	<b>10,078</b>	<b>77,510</b>	<b>425</b>	<b>0,213</b>	<b>8,750</b>	<b>0,200</b>	<b>2,000</b>	<b>98,837</b>	<b>259,419</b>	<b>48,409</b>	<b>1,692</b>
<b>5-11 классы</b>														
№203	Макаронные изделия отварные	180	6,120	5,362	34,200	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
№378	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	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,66
	<b>Итого по питанию:</b>	<b>30</b>	<b>19,970</b>	<b>10,910</b>	<b>132,500</b>	<b>66</b>	<b>0,021</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,162</b>	<b>4,140</b>	<b>19,080</b>	<b>4,500</b>	<b>0,558</b>
<b>Итого по питанию:</b>														
<b>ГПД:</b>														
Дели	Борщ(вег) из свежей капусты со сметанной	250/10	1,550	1,870	9,330	57	0,040	9,970	0,000	0,000	40,000	0,000	0,000	1,200
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	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>5,120</b>	<b>2,190</b>	<b>38,480</b>	<b>191</b>	<b>0,084</b>	<b>10,240</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>61,600</b>	<b>48,130</b>	<b>17,330</b>	<b>1,740</b>
<b>4 день 2 неделя</b>														
<b>1-4 классы</b>														
Дели 2011 №312 сбор.	Салат из свеклы отварной	60	0,840	3,610	4,960	25,68	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№243 де ли 2011	Пюре гороховое Колбасные изделия отварные ( сосиски)	150	8,282	22,000	22,000	172	0,164	7,943	0,060	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
		50	3,700	5,450	0,300	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000

№377	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			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>8,350</b>	<b>17,782</b>	<b>60,490</b>	<b>381</b>	<b>0,237</b>	<b>15,913</b>	<b>0,060</b>	<b>1,810</b>	<b>208,755</b>	<b>307,267</b>	<b>47,470</b>	<b>1,000</b>

5-11классы

330	Пюре гороховое	180/5	14,150	3,350	30,830	214	0,324	0,000	3,110	0,830	117,590	87,950	79,560	4,550
Дели	Колбасные изделия	50	7,4	10,9	0,8	108	0,87	0	0	1	35	139	16	0
Дели, 20	отварные (сосиски)	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,50	22,13	11,73	0,10
11-	Чай с сахаром	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 сельский	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>25,360</b>	<b>14,690</b>	<b>64,860</b>	<b>477</b>	<b>1,240</b>	<b>0,270</b>	<b>3,110</b>	<b>2,350</b>	<b>174,950</b>	<b>281,300</b>	<b>114,490</b>	<b>5,350</b>

ГПД:

	Каша пшеничная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,50
	молочная с маслом	200/6	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,087
	Чай с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный		<b>12,120</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>5,030</b>

5 день 2 недели

1-4классы

	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
303	Каша вяз. мол. из риса и пш	200/10	6,080	11,180	33,480	260	0,100	0,960	54,800	0,900	133,380	156,720	40,700	0,910
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
2011	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>10,290</b>	<b>12,020</b>	<b>74,060</b>	<b>462</b>	<b>0,177</b>	<b>9,230</b>	<b>54,800</b>	<b>1,538</b>	<b>201,740</b>	<b>222,070</b>	<b>59,730</b>	<b>1,712</b>

5-11классы

№175	Каша вязкая молочная	200/10	6,080	11,180	33,480	260	0,100	0,960	54,800	0,900	133,380	156,720	40,700	0,810
№376	Из риса и пшена 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>9,890</b>	<b>11,620</b>	<b>66,710</b>	<b>415</b>	<b>0,147</b>	<b>1,230</b>	<b>54,800</b>	<b>1,338</b>	<b>155,740</b>	<b>211,070</b>	<b>59,630</b>	<b>1,612</b>
<b>ГПД:</b>														
№138,201	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
	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>9,020</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 2 недели</b>														
<b>1-4классы</b>														
№52	Салат из свеклы Дел отварной	60	0,840	3,610	4,960	25,68	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Булочка сдобная	50	3,800	5,100	23,700	164	0,050	0,020	0,000	0,000	21,670	0,000	0,000	0,420
	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,435	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203	Макаронные изделия отварные 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
№685,201	Чай с сахаром	200/8	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	0,04125	0	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,490</b>	<b>18,928</b>	<b>89,710</b>	<b>550</b>	<b>0,632</b>	<b>11,470</b>	<b>0,100</b>	<b>2,445</b>	<b>194,187</b>	<b>242,966</b>	<b>40,766</b>	<b>2,088</b>
<b>5-11классы</b>														
	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,435	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,104	0,000	0,119	0,979	19,740	68,411	10,170	1,040
	Булочка сдобная	50	3,800	5,100	23,700	164	0,050	0,020	0,000	0,000	21,670	0,000	0,000	0,420
№685,201	Чай с сахаром	200/8	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	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:	18,380	16,390	101,520	641	0,663	3,770	0,119	2,214	80,880	184,411	33,070	2,317
-------------------	--------	--------	---------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------