



Подин В. А.

Утверждено: 08.09.2022  
 Генеральный директор ООО «Этюдон +»

Утверждено: 08.09.2022  
 Руководитель: Александр Савельев  
 Руководитель: Александр Савельев

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2022 год														
1 день 2 неделя														
1-4 классы														
рецептура	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№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	отварной	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Фрукты	180/5		14,720	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	237,000	40,450	1,900
№376	Пельмени отварные	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
	чай с сахаром	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 сельский,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 пшеничный		<b>5,050</b>	<b>19,170</b>	<b>73,880</b>	<b>592</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>
	Итого по питанию:													
5-11 классы														
	Рассольник	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
	(вег)Ленинградский со сметаной	50	3,8	5,1	23,7	164,3	0,05	0,02	0	0	21,67	0	0	0,42
	Булочка сдобная	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
№376	чай с сахаром	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
	Фрукты	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 пшеничный		<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>
	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
	Хлеб пшеничный		<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>
	Итого по питанию:													
ПД:														
	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	4,42
	молочная	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
	чай с сахаром	40	3,173	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный		<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>
	Итого по питанию:													
2 день 2 неделя														

№45 сбор р	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	90	15,070	20,490	14,810	252	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>22,486</b>	<b>31,344</b>	<b>74,490</b>	<b>629</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**

№45 сбор р	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	90	15,070	20,490	14,810	252	0,040	0,000	1,343	11,010	127,020	120,000	6,000	1,100
№312	Пюре картофельное	180	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>22,486</b>	<b>31,344</b>	<b>74,490</b>	<b>629</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>

**ГПД:**

№138,2004г	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	2,28	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>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 недели**

**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	7,260	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	0,000	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>

**5-11 классы**

№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
	Хлеб сельский	30	1,500	0,300	132,500	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,140	19,080	4,500	0,558
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>19,970</b>	<b>10,910</b>	<b>214,120</b>	<b>508</b>	<b>0,241</b>	<b>0,750</b>	<b>0,220</b>	<b>1,841</b>	<b>87,020</b>	<b>272,120</b>	<b>44,405</b>	<b>2,348</b>

**ГПД:**

Дели	Борщ(вет) из свежей капусты со сметаной	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>

**4 День 2 неделя**

**1-4 классы**

№59 Дели 2011	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
------------------	-----------------------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

№377	Пюре гороховое	150		8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,060	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№243,дели 2011	Колбасные изделия отварные ( сосиски)	50	3,700	5,450	0,300	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
	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 отварные ( сосиски)	50	7,4	10,9	0,8	108	0,87	0	0	1	35	139	16	0
Дели,2011-544с,№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	0,20	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>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 молочная с маслом	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
	Чай с сахаром	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
	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>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**

№280 Сбор	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
	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 гречневая рас	150/5	6,660	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	44,553	1,100
№376 Дели 2011	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	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	0,000	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	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>21,900</b>	<b>21,700</b>	<b>89,510</b>	<b>642</b>	<b>0,890</b>	<b>29,510</b>	<b>0,120</b>	<b>2,650</b>	<b>270,360</b>	<b>345,980</b>	<b>88,150</b>	<b>3,730</b>	

**5-11 классы**

№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
№171	Каша гречневая рас	180/5	7,990	10,820	40,800	204	0,359	0,000	0,000	0,620	44,820	204,660	53,460	1,310
№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>20,130</b>	<b>19,003</b>	<b>77,224</b>	<b>534</b>	<b>0,436</b>	<b>0,920</b>	<b>0,100</b>	<b>2,314</b>	<b>167,710</b>	<b>369,080</b>	<b>72,467</b>	<b>3,112</b>

**ГПД:**

№138, 2004г	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
Дели, 2011-544с, №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 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>

**6 день 2 недели**

**1-4 классы**

№52 Дели 2	Салат из свежлы 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 дели	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
№685,2004	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 дели	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
№685,2004	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
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>18,380</b>	<b>16,390</b>	<b>101,520</b>	<b>641</b>	<b>0,663</b>	<b>3,770</b>	<b>0,119</b>	<b>2,214</b>	<b>80,880</b>	<b>184,411</b>	<b>33,070</b>	<b>2,317</b>