



Утверждаю: _____
 Генеральный директор ООО «Этапен +» Подин В. А.



Утверждаю: _____
 Директор МБОУ СОШ № 51 имени С.И. Виноградова г. Ульяновск
 Д.А. Косенко

Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях 2022 год

| 1 день 1 неделя март, апрель, май | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1-4классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Рецептура | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводты, г | Калорийность, ккал | Вит.В1, мг | Вит.С, мг | Вит.А, мг | Вит.Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| №45 сб | Капуста тушеная | 60 | 1,080 | 1,640 | 4,700 | 38 | 0,200 | 8,240 | 0,010 | 0,100 | 25,650 | 0,010 | 9,800 | 0,380 |
| №266 | Бифтекс 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 |
| №380 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,880 | 2,490 | 3,510 | 40 | 0,120 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 14,620 | 0,014 | 4,890 | 0,190 |
| №171 | Рис отварной | 150 | 3,834 | 5,434 | 29,600 | 210 | 0,044 | 0,000 | 0,180 | 0,284 | 11,450 | 84,150 | 13,330 | 0,010 |
| №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 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 |
| | Итого по питанию: | | 17,924 | 17,154 | 71,040 | 643 | 0,451 | 8,510 | 1,533 | 13,082 | 201,100 | 258,524 | 52,950 | 2,482 |
| 5-11классы | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 сб | Капуста тушеная | 100 | 2,160 | 3,280 | 9,400 | 76 | 0,400 | 16,480 | 0,020 | 0,200 | 51,300 | 0,020 | 19,600 | 0,760 |
| 380 | Соус Сметанный с томатом | 50 | 0,880 | 2,490 | 3,510 | 40 | 0,120 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 14,620 | 0,014 | 4,890 | 0,190 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,600 | 6,520 | 35,520 | 252 | 0,053 | 0,000 | 0,216 | 0,341 | 13,750 | 100,980 | 15,990 | 0,012 |
| №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 | 200/15 | 0,530 | 0,000 | 9,470 | 40 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 0,100 |
| | Хлеб 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 |
| | Итого по питанию: | | 19,770 | 19,880 | 81,660 | 723 | 0,660 | 16,750 | 0,236 | 3,572 | 113,040 | 282,370 | 65,410 | 2,864 |

ГПД:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №138,20 | 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 |
| | Сок | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 83 | 0,020 | 4,000 | 0,000 | 0,000 | 14,000 | 13,000 | 8,000 | 2,800 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | 0,00 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого по питанию: | | 8,730 | 5,710 | 51,490 | 240 | 0,248 | 4,000 | 0,000 | 0,330 | 34,220 | 54,110 | 47,770 | 5,180 |

2 день 1 неделя

1-4классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| №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 |
| 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 | Плов из птицы | 50/150 | 14,510 | 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 | 200/15 | 0,530 | 0,000 | 9,470 | 40 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 0,100 |
| | Хлеб 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 |

| Итого по питанию: | | 19,575 | 19,213 | 80,500 | 622 | 0,298 | 20,870 | 0,100 | 2,379 | 242,520 | 386,932 | 80,920 | 2,930 | |
|------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------|
| 5-11классы | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,425 | 6,088 | 19,300 | 93 | 0,018 | 12,830 | 0,018 | 12,830 | 201,810 | 140,970 | 20,900 | 0,330 |
| | Рассольник 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 | 200/15 | 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 |
| | Итого по питанию: | 11,23 | 16,74 | 92,82 | 533,00 | 0,22 | 20,66 | 0,02 | 13,27 | 272,29 | 267,27 | 65,78 | 2,53 | |
| ГПД: | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,000 | 0,050 | 27,500 | 110 | 0,010 | 0,010 | 0,320 | 0,010 | 0,010 | 18,270 | 10,000 | 0,610 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,173 | 0,32 | 19,68 | 94,66 | 0,044 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| | Итого по питанию: | 12,723 | 7,600 | 88,350 | 475 | 0,264 | 0,010 | 0,760 | 28,890 | 22,010 | 44,270 | 15,600 | 5,470 | |
| 3 день 1 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,880 | 2,490 | 3,510 | 40 | 0,120 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 14,620 | 4,890 | 0,014 | 0,190 |
| №295 | Котлеты рубленные из брел-цыплят | 80 | 10,240 | 5,370 | 19,370 | 190 | 0,080 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 89,430 | 158,00 | 0,640 | 0,300 |
| №378 | Чай с сахаром | 200/15 | 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 |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,700 | 2,300 | 23,300 | 126 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 6,000 | 24,900 | 4,400 | 0,300 |
| | 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 |
| | Итого по питанию: | | 23,130 | 15,468 | 115,260 | 745 | 0,363 | 8,270 | 0,100 | 2,704 | 164,867 | 152,149 | 41,463 | 2,482 |

5-11классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| №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 |
| №331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,880 | 2,490 | 3,510 | 40 | 0,120 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 14,620 | 4,890 | 0,014 | 0,190 |
| №295 | Котлеты рубленные из брел-цыплят | 80 | 10,240 | 5,370 | 19,370 | 190 | 0,080 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 89,430 | 158,000 | 0,640 | 0,300 |
| №378 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 2,76 | 12,72 | 3,00 | 0,33 |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,70 | 2,30 | 23,30 | 125,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 6,00 | 24,90 | 4,40 | 0,30 |
| | 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 |

| Итого по питанию: | | 23,750 | 15,960 | 113,610 | 735 | 0,318 | 0,270 | 0,120 | 2,545 | 148,910 | 303,770 | 32,850 | 2,622 |
|------------------------|---|--------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ГПД: | | | | | | | | | | | | | |
| Дели | Борщ из свежей капусты со сметанной КОМПОТ ИЗ | 250/10 | 1,870 | 9,330 | 57 | 0,040 | 9,970 | 0,000 | 0,000 | 40,000 | 0,000 | 0,000 | 1,200 |
| Дели | сухофруктов | 200 | 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 | 19,68 | 94,66 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Итого по питанию: | | 4,590 | 48,410 | 229 | 0,084 | 9,970 | 0,000 | 0,440 | 56,500 | 27,800 | 5,600 | 1,640 |
| 4 День 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-4классы | | | | | | | | | | | | | |
| Дели 2011 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,120 | 2,280 | 14 | 0,036 | 10,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,340 |
| сбор. Рец. №256 | Пюре картофельное | 150 | 3,090 | 22,000 | 172 | 0,164 | 7,943 | 0,060 | 0,231 | 47,805 | 98,835 | 8,000 | 0,000 |
| Дели | Биточки рыбные | 80 | 6,450 | 7,490 | 116 | 0,050 | 0,480 | 0,100 | 0,646 | 44,02 | 137,060 | 12,000 | 0,000 |
| №331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,880 | 3,510 | 40 | 0,120 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 14,620 | 4,890 | 0,014 | 0,190 |
| №377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,530 | 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 | 9,000 | 44 | 0,014 | 0,000 | 0,000 | 0,108 | 2,760 | 12,720 | 3,000 | 0,372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 14,760 | 71 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого по питанию: | | 14,230 | 68,510 | 497 | 0,417 | 18,693 | 0,160 | 2,985 | 93,185 | 310,735 | 50,944 | 1,332 |
| 5-11классы | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | Пюре гороховое | 180/5 | 14,150 | 30,830 | 214 | 0,324 | 0,000 | 3,110 | 0,830 | 117,590 | 87,950 | 79,560 | 4,550 |
| 413 Дели | Сосиска отварная | 100 | 7,4 | 0,8 | 108 | 0,87 | 0 | 0 | 1 | 35 | 139 | 16 | 0 |
| Дели,2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | 9,47 | 40,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 0,10 |
| 011- | Хлеб сельский | 20 | 1,00 | 9,00 | 44,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,76 | 12,72 | 3,00 | 0,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| №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 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 |
| | Итого по питанию: | | 22,230 | 22,283 | 86,624 | 610 | 0,836 | 17,400 | 0,120 | 2,514 | 219,010 | 369,100 | 92,067 | 3,872 |

ГПД:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №138,20 Дели,2 011- | 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 |
| | 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,66 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Итого по питанию: | | 9,020 | 5,590 | 45,680 | 220 | 0,272 | 0,270 | 0,000 | 0,440 | 64,270 | 136,230 | 52,900 | 2,590 |

6 день 1 недели

1-4классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| №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 |
| | 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 де | 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 |
| №685,20 | 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: | | 12,705 | 13,871 | 72,630 | 442 | 0,582 | 11,450 | 0,100 | 2,445 | 172,517 | 242,966 | 40,766 | 1,668 |

5-11классы

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 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 де | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №685,20 | 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 | 40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого по питанию: | | | 14,580 | 11,290 | 77,820 | 476 | 0,613 | 3,750 | 0,119 | 2,214 | 59,210 | 184,411 | 33,070 | 1,897 |