

Согласовано  
 Директор ООО "Эталон"  
 Подин В.А.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 2



Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2 неделя 1 день Осень- зима														
1-4классы														
Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
Дели, 2015, №338	плоды и ягоды свежие ( яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
Дели 2015 №45	Салат из белокачанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
Дели 2015 №243	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	0,000	0,000	1,000	35,000	139,001	16,000	0,000
Дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,682	9,024	34,000	170	0,000	0,000	0,000	0,518	44,820	170,553	40,550	1,010
Дели, 2011-544с, №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 ржан - пшеничный	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,072</b>	<b>22,704</b>	<b>79,250</b>	<b>516</b>	<b>0,120</b>	<b>14,520</b>	<b>0,000</b>	<b>2,216</b>	<b>165,160</b>	<b>421,884</b>	<b>81,630</b>	<b>2,082</b>
5-11классы														
дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	8,01	10,82	40,79	203,90	0,00	0,00	0,00	0,62	81,30	204,66	48,65	1,21
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
	Хлеб ржан -	40	2,00	0,40	18,00	88,00	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74

Дели, 2011-	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 белый, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,270</b>	<b>15,700</b>	<b>90,510</b>	<b>519</b>	<b>0,103</b>	<b>0,750</b>	<b>0,100</b>	<b>1,816</b>	<b>150,440</b>	<b>408,790</b>	<b>82,58</b>	<b>1,640</b>

<b>ггд:</b>														
Уфа 2021 №63	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	5,4	24,2	179	0,12	15,02	0	0	15,02	0	22,85	0,96
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан - пше, 1с	20	1	0,2	9	44	0,01	0	0	0,11	2,76	12,72	3	0,37
Дели, 2011-544с, №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
	<b>Итого:</b>		<b>10,410</b>	<b>5,840</b>	<b>57,430</b>	<b>334,00</b>	<b>0,163</b>	<b>15,290</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>37,380</b>	<b>54,350</b>	<b>41,780</b>	<b>1,760</b>

**2 день 2 неделя**

**1-4классы**

Дели, 2015, №52	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56,0	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	64,582	12,540	0,198
Дели 2015 №291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
	Хлеб ржан - пшен, 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
	<b>Итого:</b>		<b>18,729</b>	<b>18,815</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,271</b>	<b>15,400</b>	<b>0,100</b>	<b>2,293</b>	<b>216,170</b>	<b>371,342</b>	<b>61,030</b>	<b>2,867</b>

**5-11классы**

Дели 2015 №52	Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,080	19,300	93,3	0,027	12,830	0,000	1,068	201,810	107,630	20,900	0,330
Дели 2015 № 291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900



Дели, 2011-544с, №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 ржан - пшен, 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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>			<b>19,740</b>	<b>21,230</b>	<b>80,870</b>	<b>612,3</b>	<b>0,284</b>	<b>18,000</b>	<b>0,100</b>	<b>2,706</b>	<b>224,170</b>	<b>434,980</b>	<b>80,280</b>	<b>3,032</b>

**ГПД:**

Уфа 2021 №65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,000	5,400	38,900	253	0,240	5,590	0,000	0,000	46,610	0,000	52,310	2,770
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
Дели, 2011-544с, №349	Хлеб белый, 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 ржан - пшен, 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
<b>Итого:</b>			<b>12,364</b>	<b>5,852</b>	<b>77,845</b>	<b>430</b>	<b>0,290</b>	<b>8,390</b>	<b>0,000</b>	<b>0,452</b>	<b>58,620</b>	<b>33,760</b>	<b>60,350</b>	<b>3,539</b>

**3 день 2 неделя**

**1-4 классы**

Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	60	0,900	2,700	6,500	56	0,020	3,800	0,000	0,000	20,840	0,000	11,000	0,540
Дели 2015 №312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб ржан - пшенс	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
<b>Итого:</b>			<b>17,320</b>	<b>18,332</b>	<b>88,950</b>	<b>614</b>	<b>0,311</b>	<b>13,693</b>	<b>0,180</b>	<b>1,315</b>	<b>280,095</b>	<b>400,115</b>	<b>67,530</b>	<b>3,642</b>

**5-11 классы**

Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	100	1,500	4,500	10,800	93	0,020	6,340	0,000	0,000	34,740	0,000	18,330	0,910
--------------	------------------	-----	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------

Дели 2015 № 312	Пюре картофельное	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,360	118,590	9,590	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	80	6,450	4,250	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
	Хлеб ржано-пшен, 1	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Дели, 2011- 544с, №376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	0,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб белый, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>13,968</b>	<b>12,220</b>	<b>58,110</b>	<b>477</b>	<b>0,293</b>	<b>10,280</b>	<b>0,195</b>	<b>4,684</b>	<b>123,740</b>	<b>310,000</b>	<b>40,520</b>	<b>0,802</b>
<b>ГПД:</b>														
Уфа 2021 №191	Каша рисовая молочная	250/10	7,200	9,900	48,900	319	0,050	0,260	0,000	0,000	144,750	0,000	40,680	0,670
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб белый, 1 с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб ржан - пшен, 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
	<b>Итого:</b>		<b>14,080</b>	<b>13,010</b>	<b>101,860</b>	<b>589</b>	<b>0,127</b>	<b>1,730</b>	<b>0,000</b>	<b>0,216</b>	<b>308,940</b>	<b>157,440</b>	<b>76,010</b>	<b>3,814</b>
<b>4 день 2 неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2015 №62	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
Дели 2015 №243	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	0,000	0,000	1,000	35,000	139,001	16,000	0,000
Дели 2015 №203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,680	28,500	187	0,067	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
Дели 2015 № 382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб ржан- пшен, 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



<b>Итого:</b>		<b>20,076</b>	<b>18,822</b>	<b>83,510</b>	<b>585</b>	<b>0,193</b>	<b>14,760</b>	<b>0,100</b>	<b>2,500</b>	<b>216,849</b>	<b>350,190</b>	<b>59,707</b>	<b>3,729</b>	
<b>5-11классы</b>														
Уфа 2021 №21	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,900	10,800	41,900	300	0,011	0,480	0,000	0,000	159,300	0,000	46,370	1,000
Уфа 2021 №1.4	Сыр ( порц)	15	3,950	4,000	0,000	63	0,005	0,105	0,000	0,000	150,000	0,000	8,250	0,105
Дели 2015 №382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,565	2,000
	Хлеб ржан- пшен,1с	40	2,000	0,4	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,160	12,720	25,440	6,000	0,744
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>			<b>19,910</b>	<b>15,710</b>	<b>100,660</b>	<b>647</b>	<b>0,097</b>	<b>1,915</b>	<b>0,000</b>	<b>0,502</b>	<b>461,350</b>	<b>156,050</b>	<b>90,385</b>	<b>4,179</b>
<b>ГПД:</b>														
Уфа 2021 № 194	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250/10	7,20	9,10	30,80	239,00	0,16	0,18	0,00	0,00	120,32	0,00	57,76	1,46
	Хлеб ржан- пшен , 1с	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,78	3,00	0,37
№686,2004	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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>			<b>11,010</b>	<b>9,540</b>	<b>64,030</b>	<b>394</b>	<b>0,207</b>	<b>0,450</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>142,680</b>	<b>54,412</b>	<b>76,690</b>	<b>2,262</b>
<b>5 день 2 неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2015 №59	Салат из моркови с яблоками	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
Дели 2015 №304	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
Дели 2015 №268	Котлеты гов	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0,000	1,364	54,970	155,026	21,930	1,678

Дели 2015 №378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб ржан . пшен.,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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>			<b>18,954</b>	<b>19,756</b>	<b>80,990</b>	<b>602</b>	<b>0,333</b>	<b>15,191</b>	<b>0,340</b>	<b>2,506</b>	<b>220,190</b>	<b>379,796</b>	<b>59,860</b>	<b>2,840</b>
<b>5-11классы</b>														
Дели 2015 №304	Рис отварной	180	4,600	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,316	13,750	100,980	15,990	0,011
Дели 2015 №268	Котлета гов	90	12,075	13,960	10,630	205	0,186	4,340	0,000	1,530	61,840	174,400	24,670	1,880
	Хлеб белый 1 с	60	4,560	0,480	29,520	142	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
Дели,2011- 544с,№349	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 ржано - пшеничн	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:</b>			<b>22,765</b>	<b>21,160</b>	<b>94,130</b>	<b>683</b>	<b>0,318</b>	<b>4,610</b>	<b>0,216</b>	<b>2,614</b>	<b>103,950</b>	<b>349,230</b>	<b>63,790</b>	<b>3,023</b>
<b>ГПД:</b>														
Уфа 2021 № 65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,000	5,400	38,900	253	0,240	5,590	0,000	0,000	46,410	0,000	52,310	2,770
	Хлеб ржаной- пшеничный , 1 с	20	1,000											
Делми 2015 №349	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	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
<b>Итого:</b>			<b>12,810</b>	<b>5,640</b>	<b>63,130</b>	<b>368</b>	<b>0,287</b>	<b>5,590</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>55,170</b>	<b>32,220</b>	<b>59,510</b>	<b>3,472</b>
<b>6 день 2 неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2015 №338	Флоды и ягоды свежие ( яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030



Дели 2015 N	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	0,000	0,4	126,880	120,410	41,330	1,900
Дели 2015 №392	Пельмени отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,456	239,018	10,570	0,010
Дели 2015 №377	Чай с 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	0,067
	Хлеб ржан-пшенич,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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>17,604</b>	<b>19,137</b>	<b>76,535</b>	<b>585</b>	<b>0,239</b>	<b>22,601</b>	<b>0,180</b>	<b>1,835</b>	<b>234,346</b>	<b>404,188</b>	<b>68,940</b>	<b>2,709</b>

**5-11классы**

Дели 2015 №338	Фрукты и ягоды свежие ( яблоки )	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03
Дели 2015 №392	Пельмени отварные	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,16	0,49	0,18	1,28	79,46	239,02	10,57	0,01
	Хлеб белый , 1 с	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано- пшен	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
№685,2004	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
	<b>Итого:</b>		<b>14,550</b>	<b>13,015</b>	<b>60,920</b>	<b>439</b>	<b>0,236</b>	<b>8,761</b>	<b>0,180</b>	<b>1,821</b>	<b>117,810</b>	<b>304,360</b>	<b>38,500</b>	<b>0,842</b>