

Утверждаю; _____

Генеральный директор ООО «Эталон +» Подин В А



Согласовано: *[Signature]*
 Руководитель организации: *[Signature]*
 2021.11.18

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 5-11 класс
 ноябрь - декабрь месяц 2021г.

№ рецептуры	наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Вита мин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 266 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРИКАДЕ ЛЬКИ мясные	55/50	8,33	7,743	23,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,07	0,077	1
№ 171 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧ АТАЯ (ГРЕЧНЕВ АЯ)	150/5	7,943	10,82	40,79	203,99	0,35	0	0	0,5621	44,82	204,66	48,65	1,321

№ 377 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРО М	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	485/70	22,103	19,26	111,72	603,32	0,46	0,92	0,1	2,5301	173,09	388,41	71,95	3,521
2 день														
№45Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧ ЕННОЙ КАПУСТ Ы	60	0,789	1,94	3,87	36	0,01	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№289 Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	12,3	17,86	29,85	313	0,2	8,078	0,18	2,1	57,66	201,91	26,39	0,11
№3382 Дели 2015	КАКАО С МОЛОКО М	200	3,78	0,67	26,00	125	0,02	1,33	0	0,012	133,33	111,11	25,56	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ НЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,02	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ХЛЕБ РЖАН	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	540	22,169	21,17	71,72	658,33	0,28	15,658	0,18	2,884	222,11	411,55	69,5	3,48
3 день														

№ 71 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,01	7,7	0	1,641	121	84,582	12,54	0,198
№ Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/50	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273	40,45	1,9
	СОК	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	540	21,665	19,263	98,12	687,33	0,32	16,6	0,1	3,553	232,21	422,132	72,49	5,998
4 день														
№56Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,37	0	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9

Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015 №303	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВ АЯ	150	6,662	9,024	34	170	0,29	0	0	0,518	37,352	170,55	44,55	1,1
№15 Сбор реп ева прод для обуч учре	СЫР ПОРЦИЯ МИ	30	6,84	8,88	0	109	0	0,12	0,12	0,12	249,96	139,2	12	2,4
№ 376Сбор.р еп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРО М	200/15	0,53	0	9,47	40,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13		0,1
	ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	475	19,332	18,604	81,47	463,33		0,39	0,12	1,35	315,052	383,43	68,05	4,7
	2-ая неделя													
	1 день													

№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,2	46	11	0,1	0
№ 280 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРИКАДЕ ЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,258	100,07	110,07	0,077	1
№ 171 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧ АТАЯ (ГРЕЧНЕВ АЯ)	150	6,662	9,024	34	170	0,29	0	0	0,518	37,352	170,55	40,55	1,1
№ 376 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРО М	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55

	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	610/15	21,222	17,867	92,014	616,33	0,43	8,92	0,1	2,688	211,162	365,3	63,957	3,3
2 день														
№ 52Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНО Й	60	0,855	3,653	11,58	56	0,01	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 234 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№ 312 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕ ЛЬНОЕ	150	3,09	8,282	22	172	0,16	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8	0

№ 377Сбор.р ец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНО М	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,067	
	ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,02	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55	
	Итого:	592	15,779	16,887	94,255	590,33	0,3	18,923	0,18	5,013	230,305	373,567	44,88	1,365	
	3 день														
№ 338Сбор.р ец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	САЛАТ ОВОЩНО Й С ЯБЛОКО М	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,2	46	11	0,1	0	
№ 291Сбор.р ец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2011	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	14,51	14,72	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	237	40,45	1,9	

Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВ И С САХАРО М	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43	0	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
№ 280 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ФРИКАДЕ ЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,07	0,077	1
№ 203 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРО ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРН ЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,86
№ 379 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙН ЫЙ НАПИТО К С МОЛОКО М	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4

	ИЧНЫИ ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого:	545/55	22,84	17,713	103,34	751,33	0,252	15,55	0,2	3,018	313,099	361,48	51,854	5,468	
5 день															
№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03	
№ 290 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕНН АЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,2	15,716	1,8	
№ 304 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	РИС ОТВАРНО Й	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,011	

ДИЮ

Fe,
г

№388Сбор . рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. - Дели 2011.	НАПИТО- К ИЗ ШИПОВН ИКА	200	0,7	0,3	28,8	133	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55	
	Итого:	580/50	21,88	17,488	115,38	738,33	0,318	14,526	80,18	2,052	145,685	313	54,34	3,441	
6 день															
№173Сбор . рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША МОЛОЧН АЯ " ДРУЖБА"	200/10	7,2	11,4	43,5	305	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1	
№377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРО М И ЛИМОНО М	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	

ХЛЕБ ПШЕНИН ИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧ НЫЙ ДАРНИЦК ИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
Итого:	512	12,584	12,012	96,885	551,33	0,179	2,9	0,5	1,626	137,39	209,99	53,04	2,187

ЭСИДИЮ

21г.

Fe,
мг