

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «ЭТАЛОН+»

Позин В.А.

Согласовано:

Руководитель учреждения

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ С СЕНТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ МЕСЯЦ 2021ГОДА.**

Наименование блюда	Выхо д, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическа я ценность, ккал	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первая неделя													
1 день													
Борщ из свежей капусты	250	1.68	3.53	7.34	68.18	0,17	3.19	0	0	35	0	0	0.6
Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,00	13,60 0	22,10 0	11,7	0,10
Хлеб ржан.	20	1.00	0.200	9.00	44	0.01 4	0	0	0.10 8	2.760	12.76 0	3.00	0.37 2
Итого:	470/ 15	3.21	3,73	25.81	149.18	0,18 4	3.463	0	0.10 8	51.36	34.86	14.7	1.07 2
2 день													
Суп картофельный с вермишелью	250	2.22	1.88	13.98	89.78	0,06	4.58			29			0.7
Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0,0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,00	13,60 0	22,10	11,70 0	0,10

Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
Итого:	500/ 15	6.5	3.38	47.75	255.78	0,18	4.85	0	1.25	41,27	69,85	26.5	1.7
3 день													
Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0,10	7.54	0		26.45	25.90	71.95	
Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0,00	9,470	40	0	0,27	0	0	13,6	22,10	11,70	0.1
Хлеб пшеничный	30	2,280	0.2	14.7	71	0,03 3	0	0	1,33	6	19.5	4.2	0.33
Печенье	20	1,88	2,44	18,600	105	0	0	0	0.0	7,250	5,00	23,00	0.5
Итого:	520/ 15	8,26	9,05	68,96	391,75	0,22	7.81	0	1.25	57,20	91,30	121,4 0	1.3
4 день													
Суп с картофельный с бобовами	250	2.26	2.44	16.1	185.8	0,32	4.3			47			2.1
Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,0 1	0,01	28,89	18,27	10	0,61
Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
Итого:	515	10.43	8.43	43.6	476.4	0,45	4.68	0.0 7	1.32	210.7 9	62.57	94.4	3.91
5 день													
Щи из свежей капусты	250	1,46	1.6	7.9	52.5	0,03	7.48	0	0.04	33			6.3
Чай с сахаром	15/20 0	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	0,1
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,24	14,760	71,00	0,03 3	0.0	0	0,33 0	6,00	19,50 0	7,00	0,55
Итого:	480/ 15	4,27	1,84	32,13	127,50	0,06 3	7.75	0	0.37	52,60	31,23	29,13	6,95

Вторая неделя													
1 день													
Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	0	0	24,60	0	0	1,09
Чай с сахаром	15/200	0,53	0,	9,47	40	0,	0,27	0	0,	26,00	38,3	14,8	0,5
Хлеб ржан	20	1	0.2	9.00	44	0.014	0	0	0.108	2.760	12.720	3.00	0.37
Итого:	530/15	8,02	16,44	58,78	353,05	0,174	0,29	0	0,108	79,56	89,32	121,92	2,00
2 день													
Рассольник Ленинградский	250	2.100	5.11	16,59	120.75	0,10	7.56	0	0	26.45	25.90	71.95	0
Чай с сахаром	15/200	0.53	0	9,47	40	0,0	0,27	0	0,	13,6	11,73	22,13	0,1
Хлеб ржан.	20	1	0.2	9.00	44	0,014	0	0	0.108	2.760	12.720	3.000	0,372
Печенье	20	1,88	2,44	18,600	105	0	0	0	0,0	7,250	5,00	23,00	0.5
Итого:	490/15	5,51	7,75	53,66	309,75	0,114	7,83	0	0,108	49,35	104,10	120,00	0.97
3 день													
Щи из свежей капусты со сметаной	250/11	1.95	2.13	10.53	70	0,04	9.98		0.05	44			8.4
Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10	0,61
Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.70	71	0,033	0	0	0.33	6.00	19.500	4.200	0.55

Итого:	480/ 11	5.23	2.42	52.73	251.00	0,08 3	10.3	0.0 1	1,39	84,81	37.77	14.20	9.56
4 день													
Борщ из свежей капусты	250	1.68	3.53	7.34	68.18	0.17	3.19		0.06	35			0.6
Чай с сахаром	15/20 0	0,53	0,	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	0,1
Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
Итого:	500/ 15	5.96	5.03	41.11	234.18	0,29	3.46	0	4.79	63.29	50.03	36.93	1.6
5 день													
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0,11	8.25			24.6			1.09
Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0,0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,0	13,60 0	22,13	11,73	0,10
Хлеб ржан	40	1,00	0.4	18	88	0,02 8	0	0	0.21 6	5,52	25,44	6,00	0,74 4
Печенье	20	1,88	2.44	18,6	105	0	0.0	0	0	7,250	5,00	23,00	0.5
Итого:	510/ 15	7.100	5.68	63,21	337,75	0,24	8.52	0	0.21 6	50,97	52,57	40,73	2,80 4