

Директор ООО "Эталое +"
 В.А. Подин



Утверждаю: Директор ООО "Эталое +" Подин В.А.

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях 6 классов 2022 года

Рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калории, ккал	Вит. В1, мг	Вит. С, мг	Вит. А, мкг	Вит. Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№45	Салат из капусты белокочанной	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,960	46,980	6,050	0,270
	Котлеты рубленные из бр.л. цыплят	90	12,520	24,050	12,640	317	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
	Каша гречневая рас	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№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
Итого по питанию:			23,772	35,454	83,740	678	0,432	6,520	0,000	1,016	166,102	429,883	66,170	2,473
5-11 классы														
№291	Каша гречневая рас	180	7,990	10,820	40,790	204	0,350	0,000	0,000	0,561	44,820	204,660	48,600	1,310
	Котлеты рубленные из бр.л. цыплят	90	12,520	24,050	12,640	317	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
	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
№376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	95	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	39,000	8,400	0,660
	Хлеб сельский,	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
Итого по питанию:			26,080	35,590	100,580	744	0,502	0,270	0,000	1,217	161,370	449,230	75,370	3,114
Итого:														
№138, 20	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,690	2,840	17,400	105	0,110	8,250	0,000	0,000	211,600	0,000	0,000	1,090

Дели, 20	Компот из с/фруктов	200	1,000	0,005	27,500	110	0,010	0,320	0,010	0,010	28,890	10,000	18,970	0,610
	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:		5,970	3,085	59,660	286	0,120	8,570	0,010	0,340	246,490	29,500	23,170	1,700
2 день 1 недели														
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
№266	Пюре гороховое	150/5	14,700	5,100	33,150	240	0,450	0,000	0,000	6,370	78,150	0,000	0,000	6,370
Дели201	Бифтшекс рубный	90	15,070	20,480	14,810	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№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
	Итого по питанию:		34,435	29,673	92,770	651	0,548	7,970	0,000	8,792	232,610	265,952	37,470	8,470
5-11классы														
№392	Пюре гороховое	180/5	17,64	6,12	39,78	288,00	0,54	0,00	0,00	7,64	93,78	0,00	0,00	7,64
№266	Бифтшекс рубный	90	15,07	20,48	14,81	200,00	0,04	0,00	0,00	1,34	11,01	127,02	6,00	1,10
№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:		36,62	27,04	87,82	643,00	0,63	0,27	0,00	9,42	127,15	181,37	24,93	9,54

ГПД:

№388	Каша пшеничная молочная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,05	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,12
Дели	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,173	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	5,6	5,6	0,44
	Итого по питанию:		12,253	7,550	70,320	405	0,254	0,270	0,000	0,440	35,600	48,130	17,330	48,130	17,330	0,960
3 день 1 недели																
1-4классы																
№52	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50,00	0,03	13,43	0,00	0,23	23,30	10,85	2,47	2,47	0,16	0,16
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,20	46,00	11,00	0,10	0,10	0,00	0,00
№312	Пюре картофельное	150/5	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	8,000	0,000	0,000
№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	12,000	0,000	0,000
№376	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	3,000	3,000	0,372
	Хлеб сельский,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	4,200	4,200	0,330	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330	0,330
	Итого по питанию:		15,076	16,024	75,460	460	0,323	30,123	0,180	4,518	183,487	312,095	41,498	312,095	41,498	0,960
5-11классы																
№52	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50	0,03	13,43	0	0,23	23,3	10,85	2,47	2,47	0,16	0,16
№312	Пюре картофельное	180/5	3,708	9,930	26,396	224	0,104	0,000	0,120	0,979	19,740	68,410	10,175	10,175	1,030	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	12,000	0,000	0,000
№377	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	11,73	0,10	0,10

Хлеб пшеничный	30	2,24	0,24	14,76	71,00	0,033	0,00	0,00	0,11	2,76	2,72	3,00	0,33
Хлеб сельский	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
Итого по питанию:		16,290	17,470	81,500	509	0,212	14,180	0,220	2,179	108,940	276,610	45,370	2,364
СПД:													
Борщ из свежей капусты (вегетарианский) с сметаной	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
Компот из сухофруктов	200	0,000	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	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого по питанию:		4,590	2,190	48,410	239	0,084	9,970	34,270	6,239	38,500	231,800	46,200	2,310
4 день 1 неделя													
1-4классы													
Дели 2011 сбор. Рец.	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,650	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,390	0,111
№382 Дели	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 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:		19,760	19,170	86,760	600	0,298	17,406	0,180	2,750	245,750	356,241	59,250	2,813
5-11классы													
№449,194 Борщ (вегет) из св. капусты	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
№413 Дели, 20	120	11,81	19,88	41,9	380	0	0	0	0	98,29	128,33	21,92	1,33
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	4,00	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
	Итого по питанию:		17,170	22,190	84,460	678	0,137	10,450	34,270	6,327	142,650	386,680	81,450	4,002
ГПД:														
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,07	7,60	36,80	245,34	0,14	0,50	0,00	0,14	146,92	33,86	159,07	0,90
	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
	Итого по питанию:		10,640	7,920	65,950	380	0,184	0,770	0,000	0,580	168,520	81,990	176,400	1,440
5 день 1неделя.														
1-4классы														
Дели 2011	Салат из белокоч.капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№280 Сб	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	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
№388	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	156,670	132,000	29,330	2,400
	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:		19,820	18,230	89,620	691	0,160	8,370	0,280	2,040	294,400	405,420	55,990	4,380
5-11классы														
№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	Рис отварной	180	4,480	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,340	13,750	100,980	15,990	0,011
№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
	Итого по питанию:		16,620	28,120	71,934	582	0,129	0,920	0,316	2,034	136,640	265,400	34,997	1,813
ГПД:														
№138,200	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
11-	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
544с,№3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Итого по питанию:		3,007	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
Дели 201	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203 дел	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
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого по питанию:		14,455	15,361	80,140	493	0,196	9,030	0,260	2,397	300,407	336,111	41,616	1,868
5-11классы														
№413 дел	Сосиска в тесте	120	11,810	19,880	41,090	380	0,000	0,000	0,000	0,000	98,290	128,330	21,920	1,330
	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
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110

Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	4-	0,010	0,000	0,000	0,119	2,760	12,720	3,000	0,370
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого по питанию:		17,010	22,070	88,100	623	0,113	9,330	0,160	0,549	259,650	264,350	43,520	2,170