

Директор ООО "Эталон" Подлин В.А.  
 Т.К. Цыганарова



Директор ООО "Эталон" Подлин В.А.

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2022 год

1 день 2 недели

Рецептура	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е, мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
Наименование блюд													
№52 Салат из свеклы отварной	60	0,840	3,610	4,960	25,68	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 Пельмени отварные	180/5		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	200/8	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
<b>Итого по питанию:</b>		<b>5,050</b>	<b>19,170</b>	<b>73,880</b>	<b>592</b>	<b>0,298</b>	<b>20,870</b>	<b>0,100</b>	<b>2,379</b>	<b>242,520</b>	<b>386,932</b>	<b>80,920</b>	<b>2,930</b>

5-11 классы

Расольник (вег)/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
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
Фрукты	100	0,40	0,40	7,36	47,00	0,03	8,00	0,00	0,1	16,00	11,00	9,00	0,03
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
<b>Итого по питанию:</b>		<b>10,21</b>	<b>11,05</b>	<b>80,88</b>	<b>487,05</b>	<b>0,23</b>	<b>15,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>86,48</b>	<b>137,30</b>	<b>53,88</b>	<b>2,20</b>

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
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	3,173	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого по питанию:</b>		<b>12,253</b>	<b>7,550</b>	<b>70,320</b>	<b>405</b>	<b>0,254</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>35,600</b>	<b>48,130</b>	<b>17,330</b>	<b>4,960</b>

2 день 2 недели

1-4 классы



№45 сбор	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
№266	Бифштекс руб	90	15,070	20,490	14,810	252	0,040	0,000	1,343	11,010	127,020	120,000	6,000	1,100
№312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№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
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>22,486</b>	<b>31,344</b>	<b>74,490</b>	<b>629</b>	<b>0,280</b>	<b>21,643</b>	<b>1,423</b>	<b>14,682</b>	<b>220,487</b>	<b>284,035</b>	<b>35,398</b>	<b>2,060</b>

**5-11классы**

№45 сбор	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
№266	Бифштекс руб	90	15,070	20,490	14,810	252	0,040	0,000	1,343	11,010	127,020	120,000	6,000	1,100
№312	Пюре картофельное	180	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№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
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>22,486</b>	<b>31,344</b>	<b>74,490</b>	<b>629</b>	<b>0,280</b>	<b>21,643</b>	<b>1,423</b>	<b>14,682</b>	<b>220,487</b>	<b>284,035</b>	<b>35,398</b>	<b>2,060</b>

**ГПД:**

№138,20	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	14,720	21,610	35,570	2,050
	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	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 по питанию:</b>		<b>8,260</b>	<b>5,510</b>	<b>40,760</b>	<b>197</b>	<b>0,261</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,330</b>	<b>33,820</b>	<b>63,240</b>	<b>51,500</b>	<b>2,480</b>

**3 день 2 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	5,00	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
№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	0,000
№378	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	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
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,570</b>	<b>10,078</b>	<b>77,510</b>	<b>425</b>	<b>0,213</b>	<b>8,750</b>	<b>0,200</b>	<b>2,000</b>	<b>98,837</b>	<b>259,419</b>	<b>48,409</b>	<b>1,692</b>
<b>5-11классы</b>														
№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
№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	0,000
№378	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 пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,66
	Хлеб сельский	30	1,500	0,300	132,500	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,140	19,080	4,500	0,558
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>19,970</b>	<b>10,910</b>	<b>214,120</b>	<b>508</b>	<b>0,241</b>	<b>0,750</b>	<b>0,220</b>	<b>1,841</b>	<b>87,020</b>	<b>272,120</b>	<b>44,405</b>	<b>2,348</b>
<b>ГПД:</b>														
Дели	Борщ(veg) из свежей капусты со сметанной	250/10	1,550	1,870	9,330	57	0,040	9,970	0,000	0,000	40,000	0,000	0,000	1,200
Дели	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
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>5,120</b>	<b>2,190</b>	<b>38,480</b>	<b>191</b>	<b>0,084</b>	<b>10,240</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>61,600</b>	<b>48,130</b>	<b>17,330</b>	<b>1,740</b>
<b>4 день 2 неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2011	Салат из свеклы отварной	60	0,840	3,610	4,960	25,68	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198







303	Каша гречневая рас	150/5	6,660	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	44,553	1,100
Дели															
2011	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	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	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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>21,900</b>	<b>21,700</b>	<b>89,510</b>	<b>642</b>	<b>0,890</b>	<b>29,510</b>	<b>0,120</b>	<b>2,650</b>	<b>2,650</b>	<b>270,360</b>	<b>345,980</b>	<b>88,150</b>	<b>3,730</b>
<b>5-11 классы</b>															
№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
№171	Каша гречневая рас	180/5	7,990	10,820	40,800	204	0,359	0,000	0,000	0,620	0,620	44,820	204,660	53,460	1,310
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	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	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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>20,130</b>	<b>19,003</b>	<b>77,224</b>	<b>534</b>	<b>0,436</b>	<b>0,920</b>	<b>0,100</b>	<b>2,314</b>	<b>2,314</b>	<b>167,710</b>	<b>369,080</b>	<b>72,467</b>	<b>3,112</b>
<b>ГПД:</b>															
№138,20	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	0,000	42,670	88,100	35,570	2,050
11-															
544с, №3	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	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	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>9,020</b>	<b>5,590</b>	<b>45,680</b>	<b>220</b>	<b>0,272</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>0,440</b>	<b>64,270</b>	<b>136,230</b>	<b>52,900</b>	<b>2,590</b>
<b>6 день 2 недели</b>															
<b>1-4 классы</b>															
№52	Салат из свеклы	60	0,840	3,610	4,960	25,68.	0,011	7,700	0,000	0,641	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Булочка сдобная	50	3,800	5,100	23,700	164	0,050	0,020	0,000	0,000	0,000	21,670	0,000	0,000	0,420
	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,435	0,000	0,000	0,500	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000



Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,451	57,009	8,476	0,860
№685,200 Чай с сахаром	200/8	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	0,04125	0	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125
<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,490</b>	<b>18,928</b>	<b>89,710</b>	<b>550</b>	<b>0,632</b>	<b>11,470</b>	<b>0,100</b>	<b>2,445</b>	<b>194,187</b>	<b>242,966</b>	<b>40,766</b>	<b>2,088</b>
<b>5-11классы</b>													
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
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
Булочка сдобная	50	3,800	5,100	23,700	164	0,050	0,020	0,000	0,000	21,670	0,000	0,000	0,420
№685,200 Чай с сахаром	200/8	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
<b>Итого по питанию:</b>		<b>18,380</b>	<b>16,390</b>	<b>101,520</b>	<b>641</b>	<b>0,663</b>	<b>3,770</b>	<b>0,119</b>	<b>2,214</b>	<b>80,880</b>	<b>184,411</b>	<b>33,070</b>	<b>2,317</b>