

Утверждаю  
 Директор ООО "Эта ООО Меркурий"  
 Подин А.В.



*[Handwritten signature]*

Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организа

1 день 2 неделя

1-4 классы

| Рецептура                | Наименование блюд              | Выход, г | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Калорийность, ккал |
|--------------------------|--------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| №45 сб                   | Салат из свежей капусты        | 60       | 1,080         | 1,640         | 4,700         | 38                 |
| №293                     | Котлеты рубленые из брл.цыплят | 90       | 12,520        | 24,050        | 12,640        | 317                |
| №171                     | Каша пшеничная рас             | 150/5    | 8,550         | 7,230         | 41,170        | 272                |
| №376                     | Чай с сахаром                  | 200/8    | 0,530         | 0,000         | 9,470         | 40                 |
|                          | Хлеб сельский, 1с              | 20       | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44                 |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 30       | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71                 |
| <b>Итого по питанию:</b> |                                |          | <b>25,960</b> | <b>33,360</b> | <b>91,740</b> | <b>782</b>         |

5-11 классы

|                          |                                |       |               |               |               |            |
|--------------------------|--------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|------------|
| №171                     | Каша пшеничная рассыпчатая     | 180/5 | 10,260        | 8,710         | 49,400        | 325        |
| 293                      | Котлеты рубленые из брл.цыплят | 90    | 12,520        | 24,050        | 12,640        | 317        |
| №376                     | Чай с сахаром                  | 200/8 | 0,530         | 0,000         | 9,470         | 40         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 30    | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
|                          | Хлеб сельский,                 | 20    | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                                |       | <b>26,590</b> | <b>33,200</b> | <b>95,270</b> | <b>797</b> |

гпд:

|                          |                                   |     |              |              |               |            |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|------------|
| №138,20                  | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 2,690        | 2,840        | 17,400        | 105        |
| ДеЛи, 20                 | Компот из с/фруктов               | 200 | 1,000        | 0,005        | 27,500        | 110        |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                                   |     | <b>5,970</b> | <b>3,085</b> | <b>59,660</b> | <b>286</b> |

2 день 2 неделя

1-4 классы

|     |                          |    |       |       |        |    |
|-----|--------------------------|----|-------|-------|--------|----|
| №52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,855 | 3,653 | 11,580 | 56 |
|-----|--------------------------|----|-------|-------|--------|----|

|                          |                         |       |               |               |               |            |
|--------------------------|-------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                          | Пюре гороховое с маслом | 150/5 | 14,700        | 5,100         | 33,150        | 240        |
| №266<br>Дели20           | Бифтшекс рубный         | 90    | 15,070        | 20,480        | 14,810        | 253        |
| №376                     | Чай с сахаром           | 200/8 | 0,530         | 0,000         | 9,470         | 40         |
|                          | Хлеб сельский, 1с       | 20    | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
|                          | Хлеб пшеничный          | 30    | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                         |       | <b>34,435</b> | <b>29,673</b> | <b>92,770</b> | <b>704</b> |

#### 5-11классы

|                          |                         |        |              |             |              |               |
|--------------------------|-------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №175Де                   | Пюре гороховое с маслом | 180/5  | 8,90         | 6,90        | 42,56        | 253,41        |
| №376                     | Чай с сахаром           | 200/15 | 0,53         | 0,00        | 9,47         | 40,00         |
|                          | Фрукты                  | 100    | 0,40         | 0,40        | 7,35         | 47,00         |
|                          | Хлеб пшеничный          | 30     | 2,38         | 0,24        | 14,76        | 71,00         |
|                          | Хлеб сельский           | 20     | 1,000        | 0,200       | 9,000        | 44            |
| <b>Итого по питанию:</b> |                         |        | <b>13,21</b> | <b>7,74</b> | <b>83,14</b> | <b>455,51</b> |

#### ГПД:

|                          |                         |       |               |              |               |            |
|--------------------------|-------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|------------|
|                          | Каша пшеничная молочная | 150/5 | 8,55          | 7,23         | 41,17         | 270,05     |
| №388<br>Дели             | Чай с сахаром           | 200/8 | 0,530         | 0,000        | 9,470         | 40         |
|                          | Хлеб пшеничный          | 40    | 3,173         | 0,32         | 19,68         | 94,66      |
| <b>Итого по питанию:</b> |                         |       | <b>12,253</b> | <b>7,550</b> | <b>70,320</b> | <b>405</b> |

#### 3 день 2 неделя

#### 1-4классы

|                          |                   |       |               |               |               |            |
|--------------------------|-------------------|-------|---------------|---------------|---------------|------------|
| №62                      | Капуста тушенная  | 60    | 1,08          | 1,64          | 4,70          | 38,00      |
| №338                     | Фрукты            | 100   | 0,40          | 0,40          | 7,35          | 47,00      |
| №312                     | Пюре картофельное | 150/5 | 3,090         | 8,282         | 22,000        | 172        |
| №234                     | Биточки рыбные    | 80    | 6,450         | 4,240         | 7,490         | 116        |
| №376                     | Чай с сахаром     | 200/8 | 0,53          | 0,000         | 9,470         | 40,000     |
|                          | Хлеб сельский, 1с | 20    | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
|                          | Хлеб пшеничный    | 30    | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                   |       | <b>14,830</b> | <b>15,002</b> | <b>74,770</b> | <b>528</b> |

#### 5-11классы

|      |                   |       |       |       |        |     |
|------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-----|
| №312 | Пюре картофельное | 180/5 | 3,708 | 9,930 | 26,396 | 224 |
|------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-----|

|                          |                |       |               |               |               |            |
|--------------------------|----------------|-------|---------------|---------------|---------------|------------|
| №234                     | Биточки рыбные | 80    | 6,450         | 4,240         | 7,490         | 116        |
| №377                     | Чай с сахаром  | 200/8 | 0,53          | 0,00          | 9,47          | 40,00      |
|                          | Хлеб пшеничный | 30    | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00      |
|                          | Хлеб сельский  | 20    | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                |       | <b>13,960</b> | <b>14,610</b> | <b>67,110</b> | <b>495</b> |

**ГПД:**

|                          |                               |     |              |              |               |            |
|--------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|------------|
|                          | Борщ из свежей капусты вегет. | 250 | 1,550        | 1,870        | 9,330         | 67         |
|                          | Компот из сухофруктов         | 200 | 0,000        | 0,000        | 19,400        | 77         |
|                          | Хлеб пшеничный                | 40  | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94,66      |
| <b>Итого по питанию:</b> |                               |     | <b>4,590</b> | <b>2,190</b> | <b>48,410</b> | <b>239</b> |

**4 день 2 неделя**

**1-4классы**

|                          |                   |        |               |               |               |            |
|--------------------------|-------------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|
| Дели 2011                | Фрукты            | 100    | 0,400         | 0,400         | 7,350         | 47         |
| сбор. Рец.               | Плов из птицы     | 50/150 | 14,510        | 14,720        | 28,340        | 364        |
| №382 Дели                | Какао с молоком   | 200    | 3,780         | 0,670         | 26,000        | 125        |
|                          | Хлеб сельский, 1с | 20     | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
|                          | Хлеб пшеничный    | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                   |        | <b>21,970</b> | <b>16,230</b> | <b>85,450</b> | <b>651</b> |

**5-11классы**

|                          |                |        |               |               |               |            |
|--------------------------|----------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------|
| № Дели, Дели, 2011-      | Плов из птицы  | 50/150 | 14,51         | 14,72         | 28,34         | 364        |
|                          | Чай с сахаром  | 200/8  | 0,53          | 0,00          | 9,47          | 40,00      |
|                          | Хлеб сельский  | 20     | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00      |
|                          | Хлеб пшеничный | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                |        | <b>19,870</b> | <b>17,030</b> | <b>70,900</b> | <b>586</b> |

**ГПД:**

|                          |                                |       |               |              |               |            |
|--------------------------|--------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|------------|
|                          | Каша ячневая молочная с маслом | 200/5 | 7,07          | 7,60         | 36,80         | 245,34     |
|                          | Чай с сахаром                  | 200/8 | 0,530         | 0,000        | 9,470         | 40         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 40    | 3,04          | 0,32         | 19,68         | 94,66      |
| <b>Итого по питанию:</b> |                                |       | <b>10,640</b> | <b>7,920</b> | <b>65,950</b> | <b>380</b> |

**5 день 2неделя**

**1-4классы**

|          |                         |    |      |      |      |       |
|----------|-------------------------|----|------|------|------|-------|
| №45 Дели | Салат из свежей капусты | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36,00 |
|----------|-------------------------|----|------|------|------|-------|

|                          |                      |       |               |               |                |            |
|--------------------------|----------------------|-------|---------------|---------------|----------------|------------|
| №280 Сб                  | Фрикадельки в соусе  | 55/50 | 8,330         | 7,743         | 3,194          | 175        |
|                          | Фрукты               | 100   | 0,400         | 0,400         | 7,350          | 47         |
| №171                     | Каша гресневая рас   | 150   | 6,662         | 9,024         | 34,000         | 170        |
| №388                     | Напиток из шиповника | 200   | 0,700         | 0,800         | 28,800         | 133        |
|                          | Хлеб сельский, 1с    | 20    | 1,000         | 0,200         | 9,000          | 44         |
|                          | Хлеб пшеничный       | 30    | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                      |       | <b>20,150</b> | <b>20,350</b> | <b>100,970</b> | <b>676</b> |

#### 5-11классы

|                          |                      |       |               |               |               |            |
|--------------------------|----------------------|-------|---------------|---------------|---------------|------------|
| №280                     | Фрикадельки в соусе  | 55/50 | 8,330         | 7,743         | 3,194         | 175        |
| №171                     | Каша гречневая расп. | 180   | 7,943         | 10,820        | 40,790        | 204        |
| №376                     | Чай с сахаром        | 200/8 | 0,53          | 0,00          | 9,47          | 40,00      |
|                          | Хлеб сельский        | 20    | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00      |
|                          | Хлеб пшеничный       | 30    | 2,280         | 0,240         | 14,760        | 71         |
| <b>Итого по питанию:</b> |                      |       | <b>20,083</b> | <b>28,120</b> | <b>77,214</b> | <b>534</b> |

#### ГПД:

|                          |                             |       |              |              |               |            |
|--------------------------|-----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------|
| №138,20                  | Суп картофельный с бобовыми | 250   | 5,450        | 5,270        | 16,530        | 86         |
| Дели,2                   |                             |       |              |              |               |            |
| 011-                     | Чай с сахаром               | 200/8 | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00      |
|                          | Хлеб пшеничный              | 40    | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94,66      |
| <b>Итого по питанию:</b> |                             |       | <b>3,007</b> | <b>5,590</b> | <b>45,680</b> | <b>220</b> |

#### 6 день 2 недели

#### 1-4классы

|                          |                                      |          |               |               |               |            |
|--------------------------|--------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|------------|
| №52 Дел                  | Салат из свеклы отварной             | 60       | 0,855         | 3,653         | 11,580        | 56         |
| Дели 20:                 | Сосиска отварная                     | 50       | 3,700         | 8,460         | 0,400         | 54         |
| №203 де                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5    | 5,100         | 4,468         | 28,500        | 187        |
| №378 де                  | Чай с сахаром и молоком              | 150/50/8 | 1,520         | 1,350         | 15,900        | 81         |
|                          | Хлеб белый, 1с                       | 50       | 2,85          | 0,3           | 18,45         | 88,75      |
| <b>Итого по питанию:</b> |                                      |          | <b>14,025</b> | <b>18,231</b> | <b>74,830</b> | <b>467</b> |

#### 5-11классы

|         |                         |          |       |       |        |     |
|---------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-----|
| №413 де | Сосиска отварная        | 50       | 3,700 | 8,460 | 0,400  | 54  |
| №203    | Макарон отварные с      | 180/5    | 6,100 | 5,360 | 34,200 | 224 |
| №378 де | Чай с сахаром и молоком | 150/50/8 | 1,520 | 1,350 | 15,900 | 81  |

|  |                          |    |               |               |               |            |
|--|--------------------------|----|---------------|---------------|---------------|------------|
|  | Хлеб белый,1с            | 40 | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142        |
|  | <b>Итого по питанию:</b> |    | <b>15,880</b> | <b>15,650</b> | <b>80,020</b> | <b>501</b> |