

Согласовано

Директор МБОУ
«Камышловская ООШ»
В.А. Балашова ВМ

Утверждаю

ООО "Эталон"

Генеральный директор Подин В.А.



Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2 неделя 1 день															
1-4классы															
Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
Дели,2015, №338	плоты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000	
Дели,2015- 544с,№75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,33	54,720	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600	
Дели 2015 №280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000	
Дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,682	9,024	34,000	170	0,000	0,000	0,000	0,518	44,820	170,553	40,550	1,010	
Дели,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100	
	Хлеб ржан - пшеничны	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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого:		20,432	17,667	77,774	602	0,137	11,450	0,100	3,252	241,630	372,974	75,857	3,412	
5-11классы															
дели 2015 №171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	8,01	10,82	40,79	203,90	0,00	0,00	0,00	0,62	81,30	204,66	48,65	1,21	
Дели 2015№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000	
	Хлеб ржан -	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	

ДеЛи,2011-	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
Итого:			20,150	19,003	77,214	534	0,077	0,920	0,100	2,314	204,190	369,081	67,657	3,012
ФГОС:														
Уфа 2021 №63	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	5,4	24,2	179	0,12	15,02	0	0	15,02	0	22,85	0,96
	Хлеб пшеничный , 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан - пше , 1 с	20	1	0,2	9	44	0,01	0	0	0,11	2,76	12,72	3	0,37
ДеЛи,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
Итого:			10,410	5,840	57,430	334,00	0,163	15,290	0,000	0,440	37,380	54,350	41,780	1,760
2 дечь 2 неделя														
1-4классы														
ДеЛи,2015, №52	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56,0	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	64,582	12,540	0,198
Дели 2015 №291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
Дели 2015 №377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,067
	Хлеб ржан - пшен,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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			18,729	18,815	78,865	597	0,271	15,400	0,100	2,293	216,170	371,342	61,030	2,867
5-11классы														
Дели 2015 №52	Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,080	19,300	93,3	0,027	12,830	0,000	1,068	201,810	107,630	20,900	0,330
Дели 2015 № 291	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83.070	273,000	40,450	1,900

ДеЛи,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб ржан - пшен,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 белый,1с	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:			19,740	21,230	80,870	612.3	0,284	18,000	0,100	2,706	224,170	434,980	80,280	3,032

ФГОС:

Уфа 2021 №65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/25	9,000	5,400	38,900	253	0,240	5,590	0,000	0,000	46,610	0,000	52,310	2,770
Дели 2015 №377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,067
ДеЛи,2011-544с,№349	Хлеб белый , 1 с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржан - пшен,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
Итого:			12,364	5,852	77,845	430	0,290	8,390	0,000	0,452	58,620	33,760	60,350	3,539

3 день 2 неделя

1-4классы

ДеЛи,2015-544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,640	4,240	5,73	67,620	0,050	5,020	11,880	1,700	11,730	39,140	14,480	0,540
Дели 2015 № 312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	90	7,250	4,770	8,420	131	0,056	0,540	0,110	0,726	49,520	154,190	13,500	0,000
Дели 2015 № 379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб ржан - пшенс	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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			18,860	20,402	89,110	640	0,347	14,973	12,070	3,095	276,485	456,385	72,510	3,642

5-11классы

Дели,2015-544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,730	7,070	9,550	112,7	0,080	8,370	19,800	2,830	19,550	65,230	24,130	0,900
Дели 2015 № 312	Пюре картофельное	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,360	118,590	9,590	0,000
Дели 2015 №234	Котлеты рыбные	90	7,250	4,770	8,420	131	0,056	0,540	0,110	0,726	49,520	154,190	13,500	0,000
	Хлеб ржано-пшен , 1	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Дели,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	0,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		16,258	17,240	69,840	585	0,319	16,680	0,205	4,764	163,980	327,130	60,350	1,712
ФГОС:														
Уфа 2021 №90	Каша рисовая молочная	250	5,500	16,900	81,600	504	0,050	0,000	0,000	0,000	8,120	0,000	33,250	0,750
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб белый , 1 с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Хлеб ржан - пшен,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
	Итого:		12,380	20,010	134,560	774	0,127	1,470	0,000	0,216	172,310	157,440	68,580	3,894
4 день 2 неделя														
1-4классы														
Дели 2015 №67	Винегрет овощной	60	0,840	6,020	4,370	75,06	0,026	5,780	0,000	2,700	18,740	25,960	11,720	0,500
Уфа 2021 №80	Рыба тушеная с овощами	50/50	8,900	4,400	4,700	94	0,010	1,300	0,000	0,000	8,090	0,000	9,689	1,300
Дели 2015 №203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,680	28,500	187	0,067	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869

Дели 2015 № 382	Какао с молоком	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 ржан- пшен,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 белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			21,900	16,210	87,330	596	0,170	8,410	0,100	3,966	185,377	226,299	62,648	5,371

5-11классы

Уфа 2021 №80	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,700	5,200	5,600	113	0,020	1,550	0,000	0,000	9,710	0,000	11,610	0,340
Дели 2015 №203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,080	0,000	0,110	0,979	19,740	68,410	10,170	1,042
Дели 2015 №382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,565	2,000
	Хлеб ржан- пшен,1с	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			24,880	11,870	98,560	621	0,181	2,880	0,110	1,537	174,300	224,460	57,545	4,456

ФГОС:

Уфа 2021 № 194	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	8,70	10,00	44,70	313,00	0,16	0,61	0,00	0,00	179,71	0,00	41,24	1,09
	Хлеб ржан- пшен , 1с	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,78	3,00	0,37
№686,2004	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			12,510	10,440	77,930	468	0,207	0,880	0,000	0,438	202,070	54,412	60,170	1,892

5 день 2 неделя

1-4классы

Уфа 2021 № 210	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,700	7,800	30,100	216	0,140	0,480	0,000	0,000	114,700	0,000	33,380	0,720
Уфа 2021 №1,4	Сыр (порциями)	30	7,900	8,000	0,000	105	0,210	0,010	0,000	0,00	300,000	0,000	16,500	0,210

5-1 классы														
№378	Чай с молоком	150/50	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
Итого:			18,400	17,590	69,760	517	0,437	1,820	0,160	0,438	560,060	125,020	62,480	1,742
6 день 2 недели														
1-4 классы														
№338														
№338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
Итого:														
Итого:			12,810	5,640	63,130	368	0,287	5,590	0,000	0,438	55,170	32,220	59,510	3,472
ФПС:														
№210														
№210	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,700	7,800	30,100	216	0,140	0,480	0,000	0,000	114,700	0,000	33,380	0,720
№1.4	Сыр (порциями)	30	7,900	8,000	0,000	105	0,210	0,010	0,000	0,000	300,000	0,000	16,500	0,210
Итого:			19,690	16,480	78,090	547	0,430	0,760	0,000	0,768	443,060	73,850	73,010	2,062
№61														
№61	Суп картофельный с бобовыми и грибами	300/25	9,000	5,400	38,900	253	0,240	5,590	0,000	0,000	46,410	0,000	52,310	2,770
Итого:			1,000											
№349														
№349	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№349														
№349	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			12,810	5,640	63,130	368	0,287	5,590	0,000	0,438	55,170	32,220	59,510	3,472