


Утверждаю: 
 Генеральный директор ООО «Эталон» Подин В.А.



Согласовано:

Анна Котова
И.И. Котова / 10.10.2022 г.
А.В. Котова / 10.10.2022 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (обед) 2022 год

№ Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2011.	Наименование блюд	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал	В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Первая неделя													
	1 день													
82	Борщ из свежей капусты	250	1.69	3.53	7.34	68.18	0,17	3.19	0	0	35	0	0	0.6
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,00	13,600	22,100	11,7	0,10
	Булочка	50	4,53	6,11	27.8	197,16	0,05	0,02	0	0	26	0	0	0,5
	Хлеб ржан.	20	1.00	0.200	9.00	44	0.014	0	0	0.108	2.760	12.760	3.000	0.372
	Итого:		7.74	9.84	53.61	349.34	0,234	3.48	0	0.108	77.36	34.86	14.7	1.572
	2 день													
112	Суп картофельный с вермишелью	250	2.22	1.88	13.98	89.78	0,06	4.58			29			0.7
377	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,0	9,470	40	0,00	0,27	0	0,00	13,600	22,100	11,700	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:		6.5	3.38	47.75	255.78	0,18	4.85	0	1.25	52,5	60,4	26.5	1.7
	3 день													
95	Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0,10	7.54	0		26.45	25.90	71.95	
388	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,470	40	0	0,27	0	0	13,6	22,10	11,70	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
	Булочка	50	2,7	2,3	23,3	125,9	0	0	0	0.1	6	4.4	24.9	0.3
	Итого:		9.08	8.91	73.66	412.65	0,22	7.81	0	1.35	55.95	90.7	123.35	1.3
	4 день													
15	Сыр	15	3,42	4,44	0	54,6	0	0,06	0,06	0,06	125	6	69,6	1,2
102	Суп с картофельный с бобовами	250	2.26	2.44	16.1	185.8	0,32	4.3			47			2.1
349	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
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		10.43	8.43	67,9	476.4	0,45	4.68	0.07	1.32	210.79	62.57	94.4	4,81
	5 день													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,95	2.13	10.53	79	0,04	9.98	0	0.05	44			8.4
376	Чай с сахаром	15/200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	0,1
	Хлеб ржанной	20	1,00	0,200	9,00	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,760	3,00	0,372
	Булочка сдобная	50	4,53	6.11	27.8	197.16	0,05	0.02	0	0	26.00	38,3	14,8	0,5
	Итого:		7.52	7.91	54.17	333,66	0,09	7.77	0	0,148	75.36	62.79	39.93	7,57

	Вторая неделя													
	1 день													
101	Суп картофельный с рисом	250	18.48	1.99	9.9	145,6	0,07	5.47		13.1 8	52			0,7
377	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	0.01 4	0	0	0.10 8	2.760	12.72 0	3.00	0.37
	Булочка сдобная	50	4,53	6,11	27,8	197,16	0.05	0.02	0	0	26.00	38.3	14.8	0.5
	Итого:		24.54	8.3	56.17	426.76	0,13	5.76	0	13.2 8	106,7 6	89.32	32,6	2,07
	2 день													
96	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	0,01 4	0	0	0.10 8	2.760	12.72 0	3.000	0,37 2
	Булочка	50	2,7	2,3	23,3	125,9	0	0	0	0,1	6	4.4	24,9	0.3
	Итого:		6,33	7.61	58.36	330.65	0,11 4	7.83	0	0.20 8	48.81	54,75	121.9 8	0.77 2
	3 день													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,95	2.13	10.53	70	0,04	9.98		0.05	44			8.4
349	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:		6,7	3,68	62.33	306.00	0,17	10.3 0	0.0 1	1.31	82.79	56.57	24.80	9.91

	4 день													
82	Борщ из свежей капусты	250	1.69	3.53	7.34	68.18	0.17	3.19		0.06	35			0.6
388	Чай с сахаром	15/200	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
	Булочка сдобная	50	4,53	6.11	27.8	197.16	0.05	0.02	0	0	26	0	0	0.5
	Итого:		10.49	11.14	68.91	431.34	0,34	3.48	0	1,31	84,5	50.03	36,93	2,4
	5 день													
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0,11	8.25			24.6			1.09
377	Чай с сахаром	200/15	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	20	1,00	0.2	9	44	0,01 4	0	0	0.10 8	2.760	12.72 0	3.00	0,37 2
	Булочка	50	2.7	2.3	23.3	125.9		0.1	0	0	6	4.4	24.9	0.3
	Итого:		6.92	5.34	58.91	314.65	0,12 4	8.62	0	0.10 8	46.96	39.25	39.63	1.86