

УТВЕРЖДАЮ :

Генеральный директор ООО "Эталон" Подин В.А.



СОГЛАСОВАНО :

Handwritten signatures and dates:
 Директору № 03.09.22
 "Старолиповская основная общеобразовательная школа" № 03.09.22



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 1-4 класс

зимний период 2022год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№45 Сбор.рец. . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 266 Сбор.рец. . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,32	7,15	0	200	0,04	0	0	1,343	11,01	127,02	6	1,1

№ 171 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАША РАССП.(ГРЕЧНЕВ АЯ)	150	6,662	9,024	34	170	0,292	0	0	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
№ 377 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	562	19,126	18,566	76,815	584	0,395	9,05	0	2,373	77,352	378,313	64,64	3,26
2 день														

№15 Сбор. реци на продажу для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109	0	0,12	0,12	0,12	249,96	139,2	12	2,4
№175 Сбор. реци на продажу для обуч. во всех образ. учреж.- Дели, 2011	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,2	11,4	43,5	305	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1
№376С6 ор. реци на прода- жу для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	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
	Итого:	490	18,32	21,78	77,27	580	0,22	0,49	0,62	2,27	393,46	356,53	79,23	4,4
3 день														

№ 338 Сбор.рец. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,2	46	11	0,1	0
№ 280Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
№ 203 Сбор.рец. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869

№ 378 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	0	136,6	92,8	5,4	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	630	18,63	14,401	78704	605	0.234	9,98	0,36	2,71	308,347	303,1	21,26	2,681
	4 день													
№ 56 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,37	0	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9

№ 295 Сбор.рец . На прод- ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,24	5,37	19,36	0	0,08	0	0	0	89,43	158	0,64	0,3
№ 312 Сбор.рец . На прод- ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8	0
№ 378Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	СОК	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372

	Итого:	540	21,11	20,402	95,22	494	0,321	23,313	0,08	3,838	286,875	422,465	65,17	5,702
5 день														
№ 338 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03
№304 Сбор реп На продукц ию для обуч Во всех образ учрез	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,13	13,33	0,01
№ 268Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ ГОВ	80	9,66	12,412	9,43	182	0,168	3,861	0	1,384	54,974	155,28	21,93	1,678

№ 376 Сбор.рец . На прод- ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	595	17,258	18,686	35,325	616	0,292	14,661	0,36	2,22	94,444	284,17	52,3	2,507
6 день														
№ 7162Сбо р.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,518	2,132	4,45	50	0,029	13,43	0	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158

№ 392Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34	12,175	20,34	237	0,159	0,491	0,18	1,293	79,453	239,018	10,57	0.01
№ 382 Сбор.рец. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0,012	133,33	111,11	25,56	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	495	17,918	145,417	74,55	527	0,226	15,251	0,18	1,977	244,845	393,198	45,8	2,86
№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													

№ 338 Сбор.репц . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,2	46	11	0,1	0
№ 268 Сбор.репц . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,66	12,412	9,45	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
№ 171 Сбор.репц . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34	170	0,292	0	0	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101

№ 376 Сбор.реп. . На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	595	20,532	22,276	84,03	554	0,54	12,131	0	2,54	150,686	390,929	81,5	3,58
2 день														
№ 52 Сбор.р ец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198

№ 234 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№ 312 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8	0
№ 378Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	0	136,6	92,8	5,4	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372

	Итого:	555	15,195	17,965	80,73	540	0,312	17,453	0,34	1,956	358,275	445,497	45,14	0,9	
3 день															
№ 62 Сбор.реп. . На прод- ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	0	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9	
№ 291Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2011	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,72	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	237	40,45	1,9	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:	510	22,29	21,47	82,2	686	0,287	20,21	0,1	2,038	232,71	402,63	96,98	7,302	
4 день															

№ 62 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43	0	0,234	23,302	10,35	2,468	0,158
№ 280 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,971	0,077	1
№ 203 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869

№ 379 Сбор.реп. . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	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 ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,38
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	375	20,826	17,453	89,104	682	0,223	15,55	0,1	2,744	307,719	342,15	47,55	5,1
5 день														
№ 338 Сбор.реп. . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03

№ 290 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,72	1,8
№ 304 Сбор.реп . На прод ию для обуч. Во всех образ.уч реж- Дели 2015	ГИС СТАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
№388С6 ор. реп на прод- ю для обуч. во всех образ. учреж. - Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	-0,372
	Итого:	600	19,864	17,33	10,142	669	0,29	14,526	80,18	1,778	140,305	293,67	50,05	3,042

