

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Эталон» Подина В.А.



СОГЛАСОВАНО :

Handwritten signatures and notes: "Директор ООО", "Согласовано", "Иванова А. В.", "12.12.2022".



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 5-11класс

Зимний период 2022г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витам ин В1, мг	Витам и С, мг	Витам и А, мг	Витам и 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.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННО Й КАПУСТЫ	100	1,3	3,23	6,45	60	0,021	10,41	0	0,1	28,3	78,3	10,08	0,45
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	БИФСШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100

№ 303 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	7,994	10,82	40,79	203,99	0,35	0	0,000	0,621	44,82	204,66	53,46	1,32 1
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	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	0,08 7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,5	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:		22,99 8	21,912	100,485	711,32	0,49	13,21	0	2,8	101,52	463,07 5	81,88	4,05 8
2 день														
№15 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,840	8,880	0,000	109	0,000	0,120	0,12	0,120	249,96 0	139,20 0	12,00 0	2,40 0

№175 Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж- Дели, 2011	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	10/200	7,200	11,400	43,500	305	0,100	0,100	0,500	0,900	120,00 0	156,90 0	40,70 0	1,00 0
№388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж.- Дели 2011.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,47	40	0,000	0,27	0,000	0,000	13,600	22,13	11,73	0,1
	БАТОН	50	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,80 0	0,90 0
	Итого:		18,32 0	21,780	77,270	579	0,220	0,490	0,5	2,270	393,46	356,53 0	82,30 0	4,40 0
3 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 280Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,07	0,077	1

ж-Дели 2015															
№ 203 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,12	5,36	34,2	224,39	0,104	0	0,110	0,97	19,74	68,41	10,17	1,04	
№ 378 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/1 5	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,60 0	92,8	5,4	0,11 0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55	
	Итого:		21,67	15,29	84,40	642,39	0,234	9,98	3,134	3,138	311,62	314,50	22,91	2,85	
	4 день														
№ 56 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,83	10,18	16,50	206,66	0,017	18,95	0	0,667	211,46	200,68	68,88	3,67	

ж-Дели 2015														
№ 295 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,24 0	5,370	19,360	0	0,080	0,000	0	0,000	89,430	158,00 0	0,640	0,30 0
№ 312 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,708	9,93	26,39	206,39	0,196	9,53	0,095	3,6	57,36	118,59	9,59	0,00 0
Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4,0	0	0,000	14	13	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		26,07	26,38	146,83	680,38	0,389	28,48	0,095	4,979	386,39	541,82	98,61	7,87

5 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,03 0
№ 338 Сбор.ре- ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34 0	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,01 8	10,57 9	0,01 0
№ 376 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		16,57	13,275	75,16	508,33	0,265	8,761	0	2,095	123,19 3	323,69	42,8	1,24
6 день														

№ 62 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	САЛАТ ИЗ МЛОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,864	3,55	7,41	8,33	0,049	22,380	0	0,342	38,83	18,08	4,110	0,26 4
№ 289 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	50/150	12,30 0	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,91 1	26,39 4	0,11 1
№ 382 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	40	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,500	4,500	0,55
	Итого:		22,24	22,58	101,26	630,66	0,346	31,786	0,180	3,166	243,96	383,1	67,56	3,47
№ РЕЦЕПТУ Р	Наименование блюда	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													

1 день														
№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 268 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,02 6	21,93 0	1,67 8
№ 171 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	7,943	10,82	40,79	203,99	0,350	0	0,000	0,5621	44,822	204,66	48,65	1,31
№ 376 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,500	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		23,83 3	24,332	129,39	657,32	0,622	12,131	0	2,858	173,53 4	444,36	93,91	4,18 8
2 день														
№ 52 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,08	19,38	93,33	0,019	12,83	0	1,069	201,81	140,97	20,90	0,33
№ 234 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,06 0	12,00 0	0,00 0
№ 312 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,708	9,93	26,39	206,39	0,196	9,53	0,095	3,6	57,36	118,59	9,59	0,00 0
№ 382 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00 0

ж-Дели 2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		20,66	21,62	117,26	725,05	0,361	24,17	0,195	6,03	450,66	559,28	79,55	3,43
	3 день													
№ 71 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКОМ	100	5,83	10,18	16,500	206,66	0,017	18,950	0	0,667	211,46	200,68	68,88	3,67
№ 265 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2011	ПЛОВ ИЗ курицы	50/180	17,42	17,66	34	436,80	0,250,	5,87	0,11	1,44	99,68	284,40	48,53	2,79
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,80 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		29,55	28,74	108,7	910,79	0,363	28,82	0,11	2,819	339,29	549,63	130,00	10,36
4 день														
№ 62 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,516	3,55	7,41	83,33	0,048	22,38	0	0,39	38,83	18,08	4,11	0,26
№ 280 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 203 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,120	5,360	34,2	224,39	0,104	0	0,119	0,979	19,74	68,411	10,170	1,040
№ 379 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400

ж-Дели 2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,500	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55 8
	Итого:		22,84	19,13	125,43	784,93	0,271	24,5	0,2	3,174	328,62	368,70 9	53,49	5,63 7
5 день														
№ 338 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,03 0
№ 290 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65 0	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,19 8	15,71 6	1,80 0
№ 304 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	6,514	35,51	252	0,052	0	0,216	0,340	13,75	100,98	15,99	0,01 1

ж-Дели 2015														
№388Сбор. рец на прод-ю для обуч. во всех образ. учреж. - Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ЩИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	133	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,50 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,3	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:		22,65	18,57	121,29	780,33	0,29	14,526	80,18	1,778	140,30 5	293,67	50,04 6	3,04 2
	6 день													
№15Сбор.р ец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,84	8,88	0	109	0	0,12	0,12	0,12	249,96	139,2	12,00	2,4
№ 175Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	КАША МОЛОЧНАЯ ««ДРУЖБА»	200/10	7,2	11,4	43,5	305	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,90	40,7	1

ж-Дели 2015															
№ 377 Сбор.реп. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ И 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	0,08 7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,230	13,050	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55	
	Итого:		19,42	20,92	96,23	660,33	0,179	3,02	0,62	1,749	387,35	349,19	65,04	4,58	