

№138,201	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,690	2,840	17,400	105	0,110	8,250	0,000	0,000	211,600	0,000	0,000	1,090
Дели,201	Компот из с/фруктов	200	1,000	0,005	27,500	110	0,010	0,320	0,010	0,010	28,890	10,000	18,970	0,610
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого по питанию:		5,970	3,085	59,660	286	0,120	8,570	0,010	0,340	246,490	29,500	23,170	1,700

2 День 1 неделя

1-4классы

№52	Салат из свежлы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№266	Пюре гороховое	150/5	14,700	5,100	33,150	240	0,450	0,000	0,000	6,370	78,150	0,000	0,000	6,370
Дели201	Бифтекс рубный	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский,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 пшеничный	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 по питанию:		27,685	16,343	77,960	651	0,548	7,970	0,000	8,792	232,610	265,952	37,470	8,470

5-11классы

№392	Пюре гороховое	180/5	17,64	6,12	39,78	288,00	0,54	0,00	0,00	7,64	93,78	0,00	0,00	7,64
№266	Бифтекс рубный	80	8,32	7,15	0,00	200,00	0,04	0,00	0,00	1,34	11,01	127,02	6,00	1,10
№376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372

№377	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,33
	Хлеб сельский	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
	Итого по питанию:		15,480	16,940	80,560	589	0,212	14,180	0,220	2,179	108,940	276,610	45,370	2,364
ГЛА:														
	Борщ из свежей капусты	250	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого по питанию:		4,590	2,190	48,410	239	0,084	9,970	34,270	6,239	38,500	231,800	46,200	2,310
4 День 1 неделя														
1-4классы														
Дели 2011 №312	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
Рец. сбор.	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,650	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,390	0,111
№382 Де	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 сельский,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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого по питанию:		19,760	19,170	86,760	600	0,298	17,406	0,180	2,750	245,750	356,241	59,250	2,813
5-11классы														
№449, 194	Борщ из с/кап со смет	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
№413 Де	Сосиска в тесте	120	11,81	19,88	41,9	380	0	0	0	0	98,29	128,33	21,92	1,33

	Хлеб сельский	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
	Хлеб пшеничный	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 по питанию:		16,620	28,120	71,934	582	0,129	0,920	0,316	2,034	136,640	265,400	34,997	1,813
ГЛД:														
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	42,670	88,100	35,570	2,050
11-	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого по питанию:		3,007	5,590	45,680	220	0,272	0,270	0,000	0,440	64,270	136,230	52,900	2,590
6 День 1 недели														
1-Классы														
	№52 Дел Салат из свежлы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Дели 201 Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,476	0,860
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого по питанию:		14,455	15,361	80,140	493	0,196	9,030	0,260	2,397	300,407	336,111	41,616	1,868
5-11классы														
№413 дел	Сосиска в тесте	120	11,810	19,880	41,090	380	0,000	0,000	0,000	0,000	98,290	128,330	21,920	1,330
	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110

Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,119	2,760	12,720	3,000	0,370
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого по питанию:		17,010	22,070	88,100	623	0,113	9,330	0,160	0,549	259,650	264,350	43,520	2,170

Утверждаю:

И. П. Фадеева

Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2022 год

Согласовано:
Суперинтендант
И. П. Фадеева

1-4 классы

Рецепту ра	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность, ккал	Вит.В1,м г	Вит.С,м г	Вит.А,м г	Вит.Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
№45 сбод	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0,000	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№266	Бифитекс руб	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	1,343	11,010	127,020	120,000	6,000	1,100
№312	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский, 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 пшеничный	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 по питанию:		15,736	18,004	59,680	577	0,280	21,643	1,423	14,682	220,487	284,035	35,398	2,060

5-11 классы

№304	Пюре картофельное	180			35,520	252	0,053	0,000	0,216	0,341	13,750	100,980	15,990	0,012
№266	Бифитекс руб	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	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 сельский,	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 по питанию:		18,890	17,390	78,125	683	0,540	16,750	0,236	2,320	98,420	282,370	60,520	2,670

ПД:

№138, 200	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	14,220	21,610	35,570	2,050
-----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Итого по питанию:		8,260	5,510	40,760	197	0,261	0,270	0,000	0,330	33,820	63,240	51,500	2,480	

2 День 2 неделя

1-Классы

№52	Салат из свежлы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
338	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
3291	Пельмени отварные	180/5		14,720	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	237,000	40,450	1,900
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский, 1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого по питанию:		5,065	19,213	80,500	622	0,298	20,870	0,100	2,379	242,520	386,932	80,920	2,930

5-11классы

	Рассолыник Ленинградский со сметаной	250/10	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,95	0,98
	Булочка сдобная	50	3,8	5,1	23,7	164,3	0,05	0,02	0	0	21,67	0	0	0,42
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб сельский	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 по питанию:		9,81	10,65	73,52	440,05	0,20	7,83	0,00	0,44	70,48	126,30	44,88	2,20

ГПД:

Каша пшеничная Молочная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,42
----------------------------	-------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0,44	8	26	5,6	48,130	17,330	4,960
Итого по питанию:		12,253	7,550	70,320	405	0,254	0,270	0,000	0,440	35,600	48,130	17,330	4,960	

3 День 2 неделя

1-4 классы

№62	Фрукты	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№203	Макаронные изделия отварные	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,860
№234	Биточки рыбные	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№378	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,000	9,470	40,000	0	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский, 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 пшеничный	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 по питанию:		15,760	9,548	76,570	505	0,213	8,750	0,200	2,000	98,837	259,419	48,409	1,692

5-11 классы

№203	Макаронные изделия отварные	180	6,120	5,362	34,200	224	0,104	0,000	0,120	0,979	19,740	68,410	10,175	1,030
№234	Биточки рыбные	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№378	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,66
	Хлеб сельский	30	1,500	0,300	132,500	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,140	19,080	4,500	0,558
	Итого по питанию:		19,160	10,382	231,180	588	0,241	0,750	0,220	1,841	87,020	272,120	44,405	2,348

ГПД:

Дели	Борщ из свежей капусты со сметанной	250/10	1,550	1,870	9,330	57	0,040	9,970	0,000	0,000	40,000	0,000	0,000	1,200
Дели	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого по питанию:			5,120	2,190	38,480	191	0,084	10,240	0,000	0,440	61,600	48,130	17,330	1,740

4 День 2 недели

1-4 классы

Дели 2011 гвсггг	Салат из свежкы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
Рец. №243де	Пюре гороховое Колбасные изделия отварные (сосиски)	150		8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,060	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
ли 2011	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский, 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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого по питанию:			8,365	17,825	67,110	437	0,237	15,913	0,060	1,810	208,755	307,267	47,470	1,000

5-11 классы

330	Пюре гороховое Колбасные изделия отварные (сосиски)	180/5	14,150	3,350	30,830	214	0,324	0,000	3,110	0,830	117,590	87,950	79,560	4,550
Дели Дели, 20 11-	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,20	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб пшеничный	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 по питанию:			25,360	14,690	64,860	477	1,240	0,270	3,110	2,350	174,950	281,300	114,490	5,350

ГДА:

	Каша пшеничная	150/5	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,50
	Молочная с маслом													
	Чай с сахаром	200/6	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,087
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого по питанию:		12,120	7,550	70,320	405	0,254	0,270	0,000	0,440	35,600	48,130	17,330	5,030

5 День 2 неделя

1-4классы

Дели 2011	Капуста тушеная	60	1,08	1,64	4,70	38,00	0,20	8,24	0,01	0,10	25,65	0,01	9,80	0,33
№280 Сб	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
	303 Каша гречневая рас	150/5	6,660	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	44,553	1,100
Дели 2011	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб сельский,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 пшеничный	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 по питанию:		20,280	19,250	82,470	585	0,600	17,160	0,100	2,510	231,890	345,980	73,460	3,230

5-11классы

№45Дел и 2011	Капуста тушеная	100	2,10	3,28	9,40	76,00	0,40	16,48	0,02	0,20	51,30	0,02	19,60	0,76
№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
№171	Каша гречневая рас	180/5	7,990	10,820	40,800	204	0,359	0,000	0,000	0,620	44,820	204,660	53,460	1,310
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб сельский	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
	Хлеб пшеничный	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 по питанию:		22,230	22,283	86,624	610	0,836	17,400	0,120	2,514	219,010	369,100	92,067	3,872	
ГПД:														
№138,201	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	42,670	88,100	35,570	2,050	
11-														
544с,№3	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого по питанию:			9,020	5,590	45,680	220	0,272	0,270	0,000	64,270	136,230	52,900	2,590	
6 День 2 недели														
1-Классы														
№52 Дел	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0,000	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,435	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203 дел	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,476	0,860
№685,201	Чай с сахаром	200/8	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый, 1с	50	2,85	0,3	18,45	88,75	0,04125	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125	
Итого по питанию:			12,705	13,871	72,630	442	0,582	11,450	0,100	2,445	172,517	242,966	40,766	1,668
5-11классы														
	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,435	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203 Дел	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,104	0,000	0,119	0,979	19,740	68,411	10,170	1,040
№685,201	Чай с сахаром	200/8	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый, 1с	40	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Итого по питанию:			14,580	11,290	77,820	476	0,613	3,750	0,119	2,214	59,210	184,411	33,070	1,897