

Согласовано

ООО "Эталон+"

Утверждаю

Генеральный директор



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	Мг, 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 - пшеничн	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
	<b>Итого:</b>		<b>20,432</b>	<b>17,667</b>	<b>77,774</b>	<b>602</b>	<b>0,137</b>	<b>11,450</b>	<b>0,100</b>	<b>3,252</b>	<b>241,630</b>	<b>372,974</b>	<b>75,857</b>	<b>3,412</b>
<b>5-11классы</b>														
	Каша гречневая													
Дели 2015 №171	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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>20,150</b>	<b>19,003</b>	<b>77,214</b>	<b>534</b>	<b>0,077</b>	<b>0,920</b>	<b>0,100</b>	<b>2,314</b>	<b>204,190</b>	<b>369,081</b>	<b>67,657</b>	<b>3,012</b>	

**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, 1с	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	
	<b>Итого:</b>		<b>10,410</b>	<b>5,840</b>	<b>57,430</b>	<b>334,00</b>	<b>0,163</b>	<b>15,290</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>37,380</b>	<b>54,350</b>	<b>41,780</b>	<b>1,760</b>	

**2 День 2 неделя**

<b>1-4классы</b>															
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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>18,729</b>	<b>18,815</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,271</b>	<b>15,400</b>	<b>0,100</b>	<b>2,293</b>	<b>216,170</b>	<b>371,342</b>	<b>61,030</b>	<b>2,867</b>	

**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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>19,740</b>	<b>21,230</b>	<b>80,870</b>	<b>612,3</b>	<b>0,284</b>	<b>18,000</b>	<b>0,100</b>	<b>2,706</b>	<b>224,170</b>	<b>434,980</b>	<b>80,280</b>	<b>3,032</b>	

**ФГОС:**

Уфа 2021 №65	Сул картофельный с бобовыми и гречками	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	
	<b>Итого:</b>		<b>12,364</b>	<b>5,852</b>	<b>77,845</b>	<b>430</b>	<b>0,290</b>	<b>8,390</b>	<b>0,000</b>	<b>0,452</b>	<b>58,620</b>	<b>33,760</b>	<b>60,350</b>	<b>3,539</b>	

**3 День 2 неделя**

**1-4 классы**

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 №334	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	
	<b>Итого:</b>		<b>18,860</b>	<b>20,402</b>	<b>89,110</b>	<b>640</b>	<b>0,347</b>	<b>14,973</b>	<b>12,070</b>	<b>3,095</b>	<b>276,485</b>	<b>456,385</b>	<b>72,510</b>	<b>3,642</b>	

**5-11 классы**

Дели, 2015- 544с, №40 Дели 2015	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
№ 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
Дели, 2011- 544с, №376	Хлеб ржано-пшен, 1	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	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
	<b>Итого:</b>		<b>16,258</b>	<b>17,240</b>	<b>69,840</b>	<b>585</b>	<b>0,319</b>	<b>16,680</b>	<b>0,205</b>	<b>4,764</b>	<b>163,980</b>	<b>327,130</b>	<b>60,350</b>	<b>1,712</b>

**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	0,108	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	0,108	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>12,380</b>	<b>20,010</b>	<b>134,560</b>	<b>774</b>	<b>0,127</b>	<b>1,470</b>	<b>0,000</b>	<b>0,216</b>	<b>172,310</b>	<b>157,440</b>	<b>68,580</b>	<b>3,894</b>

**4 День 2 неделя**

**1-4классы**

Дели 2015 №967	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	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
№ 382	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,900</b>	<b>16,210</b>	<b>87,330</b>	<b>596</b>	<b>0,170</b>	<b>8,410</b>	<b>0,100</b>	<b>3,966</b>	<b>185,377</b>	<b>226,299</b>	<b>62,648</b>	<b>5,371</b>

**5-11классы**

Уфа 2021	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
№80	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	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
№382	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,880</b>	<b>11,870</b>	<b>98,560</b>	<b>621</b>	<b>0,181</b>	<b>2,880</b>	<b>0,110</b>	<b>1,537</b>	<b>174,300</b>	<b>224,460</b>	<b>57,545</b>	<b>4,456</b>

**ФГОС:**

Уфа 2021	Каша ячневая	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
№ 194	Молочная с маслом	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
	<b>Итого:</b>		<b>12,510</b>	<b>10,440</b>	<b>77,930</b>	<b>468</b>	<b>0,207</b>	<b>0,880</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>202,070</b>	<b>54,412</b>	<b>60,170</b>	<b>1,892</b>

**5 День 2 неделя**

**1-4классы**

Уфа 2021	Каша молочная	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
№ 210	"Дружба"	30	7,900	8,000	0,000	105	0,210	0,010	0,000	0,00	300,000	0,000	16,500	0,210
Уфа 2021	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

Дели 2015	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	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
	<b>Итого:</b>		<b>18,400</b>	<b>17,590</b>	<b>69,760</b>	<b>517</b>	<b>0,437</b>	<b>1,820</b>	<b>0,160</b>	<b>0,438</b>	<b>560,060</b>	<b>125,020</b>	<b>62,480</b>	<b>1,742</b>

**5-11классы**

Уфа 2021	Каша молочная													
№210	"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	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
№1.4	Хлеб белый 1 с	60	4,560	0,480	29,520	142	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
Дели,2011-														
544с,№349	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 ржано - пшеничн	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,690</b>	<b>16,480</b>	<b>78,090</b>	<b>547</b>	<b>0,430</b>	<b>0,760</b>	<b>0,000</b>	<b>0,768</b>	<b>443,060</b>	<b>73,850</b>	<b>73,010</b>	<b>2,062</b>

**ФГОС:**

Уфа 2021	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
№ 61	Хлеб ржаной-пшеничный , 1 с	20	1,000											
Дели														
2015 №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
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>12,810</b>	<b>5,640</b>	<b>63,130</b>	<b>368</b>	<b>0,287</b>	<b>5,590</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>55,170</b>	<b>32,220</b>	<b>59,510</b>	<b>3,472</b>

**6 День 2 неделя**

**1-4классы**

Дели 2015	Фрукты и ягоды													
№338	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

Дели, 2015-54дс, №75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,330	54,72	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600
Уфа 2021 №7,5	Пюре из бобовых с маслом	180/9	18,600	10,000	40,400	350	0,380	0,000	0,000	0,000	132,150	0,000	88,070	5,170
Уфа2021 №132	Куры отварные	90	22,600	18,900	0,300	295	0,050	0,860	0,000	0,000	18,470	0,000	18,880	1,780
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-пшенич,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
	<b>Итого:</b>		<b>46,174</b>	<b>29,812</b>	<b>99,325</b>	<b>924</b>	<b>0,540</b>	<b>14,190</b>	<b>0,000</b>	<b>1,392</b>	<b>206,550</b>	<b>71,760</b>	<b>140,190</b>	<b>8,349</b>

**5-1Классы**

Дели 2015 №338	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03
Уфа 2021 №132	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	0,08	1,27	0	0	22,58	0	24,33	2,14
Уфа 2021 №7,5	Пюре из бобовых с маслом	180/9	18,60	10,00	40,40	350,00	0,38	0,00	0,00	0,00	132,15	0,00	88,07	5,17
	Хлеб белый, 1 с	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшен	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
№685,2004	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
	<b>Итого:</b>		<b>48,910</b>	<b>35,440</b>	<b>81,280</b>	<b>879</b>	<b>0,537</b>	<b>9,540</b>	<b>0,000</b>	<b>0,538</b>	<b>193,090</b>	<b>65,350</b>	<b>140,330</b>	<b>8,142</b>

Согласовано

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО "Эталон+"  
 Дюмин В.А.



Примерное недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

1 день 1 неделя

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	Мг,мг	Fe,мг
Дели, 2015-544с, №75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,330	54,72	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600
Дели 2015 №266	Бифштекс рубленый	90	17,460	21,480	0,400	265	0,130	0,110	0,000	1,343	20,470	160,260	18,900	2,530
303 сбор рецептур														
Дели 2015	Каша вязкая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
Дели, 2015-544с, №378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб ржанл- пшенич., 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
			30,132	32,354	86,390	686	0,539	3,970	0,160	3,139	231,102	482,833	92,250	5,043

5-11классы

303 Сбор. Рец. Дели														
2015	Каша вязкая (гречневая)	180	7,99	10,82	40,80	203,99	0,35	0,00	0,00	0,62	44,82	204,66	53,46	1,32
Дели 2015 "266	Бифштекс рубленый	100	19,380	23,880	0,440	294	0,140	0,120	0,000	1,490	22,740	178,060	21,000	2,810
Дели 2015 378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	0,00	136,00	92,80	5,40	0,10
	Хлеб ржан- пшен	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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
			33,170	36,690	89,900	738	0,591	1,450	0,160	2,656	215,080	520,460	90,06	5,305



**ФГОС:**

УФА 2021Сборн не тех карт	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,6	5,4	24,2	179	0,12	15,02	0	0	15,02	22,85	0,96	
	Хлеб ржан - пшен	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб белый, 1с	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Дели,2015- 544с,№378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
			<b>11,400</b>	<b>7,190</b>	<b>63,860</b>	<b>375,00</b>	<b>0,207</b>	<b>16,350</b>	<b>0,160</b>	<b>0,438</b>	<b>160,380</b>	<b>125,020</b>	<b>35,450</b>	<b>1,772</b>

**2 день 1 неделя**

**1-4Классы**

Дели,2015- 544с,№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,640	4,240	5,730	67,62	0,050	5,020	11,880	1,700	11,730	39,140	14,480	0,540
Дели,2015 №289	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
Дели,2015- 544с,№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
			<b>21,000</b>	<b>23,010</b>	<b>85,340</b>	<b>621</b>	<b>0,318</b>	<b>14,426</b>	<b>12,060</b>	<b>4,250</b>	<b>211,480</b>	<b>384,381</b>	<b>73,634</b>	<b>3,353</b>

**5-11Классы**

Дели,2051- 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 №289	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,110
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
			<b>17,610</b>	<b>18,175</b>	<b>71,580</b>	<b>555</b>	<b>0,248</b>	<b>22,500</b>	<b>0,180</b>	<b>4,690</b>	<b>114,620</b>	<b>267,760</b>	<b>67,480</b>	<b>1,742</b>

**ФЛОС:**

58УФА	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,000	5,400	12,800	111	0,050	7,950	0,000	0,000	40,710	0,000	22,900	1,080
2021Сборн														
ДелЛи, 2011-544с, №349	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	0,110
	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
	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
			<b>5,810</b>	<b>5,840</b>	<b>46,030</b>	<b>266</b>	<b>0,097</b>	<b>8,220</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>63,070</b>	<b>54,350</b>	<b>41,830</b>	<b>1,892</b>

**3 День 1 неделя**

**1-4классы**

ДелЛи, 2015-584с, №52	Салат из свекла 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
ДелЛи, 2015-544с, №203.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,067	0,000	0,100	0,816	16,456	57,009	8,479	0,869
ДелЛи, 2015-544с, №256.	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	0,000	0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
ДелЛи, 2015-544с, №377	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	0,087
	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
			<b>19,819</b>	<b>19,603</b>	<b>82,209</b>	<b>616</b>	<b>0,268</b>	<b>14,390</b>	<b>0,100</b>	<b>2,272</b>	<b>216,362</b>	<b>390,525</b>	<b>59,223</b>	<b>3,286</b>

**5-11классы**

ДелЛи, 2015-584с, №52	Салат из свекла отварной	100	1,420	6,080	93,300	0	12,830	0,000	1,068	201,81	140,970	11,500	20,900	0,330
ДелЛи, 2015-544с, №203.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	224	0,080	0,000	0,119	0,979	19,740	68,410	10,170	1,042
ДелЛи, 2015-544с, №295	Котлета рубленнная из Брод цыплят	100	15,300	29,400	15,450	388	0,100	1,040	0,000	0,000	55,530	97,530	20,800	1,420

Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,110
	Хлеб ржано- пшени	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		
			<b>26,650</b>	<b>41,280</b>	<b>176,180</b>	<b>767</b>	<b>13,570</b>	<b>1,310</b>	<b>1,187</b>	<b>203,23</b>	<b>238,600</b>	<b>231,790</b>	<b>70,800</b>	<b>3,604</b>	

**ФЛОС:**

194Уфа 2021	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	8,700	10,000	44,700	313	0,160	0,610	0,000	0,000	179,710	0,000	41,240	1,090
Дели 2015 3	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
	Хлеб белый , 1 с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано- пшенич, 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
			<b>13,500</b>	<b>11,790</b>	<b>84,360</b>	<b>509</b>	<b>0,247</b>	<b>1,940</b>	<b>0,160</b>	<b>0,438</b>	<b>325,070</b>	<b>125,020</b>	<b>53,840</b>	<b>1,902</b>

**4 День 1 неделя**

<b>1-4: тассы</b>															
Дели, 2015-54дс, №75	Икра морковная	60	1,210	0,060	12,330	54,72	0,030	2,530	0,000	0,840	27,920	27,000	16,200	0,600	
Дели, 2015-54дс, №312	Картофельное пюре	150	3,090	6,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000	
Уфа 2021 №80	Рыба . Тушеная в томате с овощами	50/50	8,900	4,400	4,700	94	0,010	1,300	0,000	0,000	8,090	0,000	9,680	0,290	
Дели, 2015-54дс, №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 ржано - пшенич, 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		
			<b>17,010</b>	<b>11,182</b>	<b>72,260</b>	<b>476</b>	<b>0,251</b>	<b>12,043</b>	<b>0,080</b>	<b>4,278</b>	<b>106,175</b>	<b>180,185</b>	<b>52,810</b>	<b>1,692</b>	

**5-11классы**

Дели, 2015-544с, №312	Картофельное пюре	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,360	118,590	9,590	0,000
Уфа 2021 № 80	Рыба . Тушенная в томате с овощами	60/60	10,700	5,200	5,600	120	0,020	1,550	0,000	0,000	9,710	0,000	11,610	0,340
№376,2015	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 ржано - пшенич,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	60	4,560	0,480	29,520	142	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
			<b>20,498</b>	<b>13,410</b>	<b>79,980</b>	<b>552</b>	<b>0,296</b>	<b>11,350</b>	<b>0,095</b>	<b>4,368</b>	<b>95,430</b>	<b>192,440</b>	<b>44,330</b>	<b>1,472</b>

**ФГОС:**

Уфа 2021 191	Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,20	9,90	48,90	319,00	0,05	0,26	0,00	0,00	144,75	0,00	40,68	0,67
№376,2015 Дели	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 ржано - пшенич	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,00	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
			<b>11,010</b>	<b>10,340</b>	<b>82,130</b>	<b>474</b>	<b>0,097</b>	<b>0,530</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>167,110</b>	<b>54,350</b>	<b>56,610</b>	<b>1,472</b>

**5 День 1 неделя**

**1-4классы**

Дели, 2015-544с, №40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,640	4,240	5,730	67,62	0,050	5,020	11,880	1,700	11,730	39,140	14,480	0,540
Дели 2015 сббор 304	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0,000	0,180	0,264	11,460	84,150	13,330	0,010
Дели 2015№268	Котлеты гов	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0,000	1,384	54,970	155,930	21,930	1,678
Дели 2015 378	Чай с молоком	150/50 /15	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110

	Хлеб ржано - пшеничный	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
			<b>19,934</b>	<b>23,876</b>	<b>84,440</b>	<b>656</b>	<b>0,347</b>	<b>10,211</b>	<b>12,220</b>	<b>3,786</b>	<b>223,520</b>	<b>404,240</b>	<b>62,340</b>	<b>3,040</b>

**5-11 классы**

Дели, 2015-544с, №304	Рис отварной	180	4,600	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,316	13,750	100,980	15,990	0,011
№747, 2004г	Котлета гов	90	11,590	13,960	10,630	205	0,186	4,340	0,000	1,550	61,840	175,420	24,670	1,880
Дели, 2015-544с, №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
	Хлеб белый, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,330	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,000	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
			<b>21,990</b>	<b>22,470</b>	<b>94,800</b>	<b>697</b>	<b>0,636</b>	<b>5,670</b>	<b>0,376</b>	<b>2,412</b>	<b>223,710</b>	<b>414,140</b>	<b>56,260</b>	<b>3,075</b>

**ФГОС:**

Уфа 2021 65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Дели, 2015-544с, №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
	Хлеб белый, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
			<b>13,800</b>	<b>7,190</b>	<b>78,560</b>	<b>449</b>	<b>0,327</b>	<b>6,920</b>	<b>0,160</b>	<b>0,438</b>	<b>191,770</b>	<b>125,020</b>	<b>64,910</b>	<b>3,582</b>

**6 день 1 неделя**

**1-4 классы**

Дели 2015 № 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
Дели, 2015-544с, №75	Икра свекольная	60	1,420	0,060	13,720	111,18	0,020	3,400	0,000	12,060	35,530	36,550	18,090	1,020
Уфа2021 №132	Куры отварные	90	22,500	18,900	0,300	295	0,050	0,860	0,000	0,000	18,470	0,000	18,880	1,780

Уфа 2021 № 184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,500	4,700	38,000	229	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	22,670	0,000	22,780	1,060
Дели 2015 №379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	156	0,030	1,470	0,000	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	0,330	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
<b>5-11классы</b>			<b>36,700</b>	<b>27,170</b>	<b>112,330</b>	<b>842</b>	<b>0,237</b>	<b>13,730</b>	<b>0,000</b>	<b>12,598</b>	<b>260,100</b>	<b>211,770</b>	<b>105,280</b>	<b>6,992</b>	
Дели 2015 №338	Флоды и ягоды свежие ( Яблоки )	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03	
Уфа 2021 №132	Курь отварные	100	26,1	24,06	0,3	327	0,08	1,27	0	0	22,58	0	24,33	2,14	
Уфа 2021 №184	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,50	4,70	38,00	229,00	0,06	0,00	0,00	0,00	22,67	0,00	22,78	1,06	
	Хлеб ржано- пшеничный, 1с	40	2,00	0,40	18,00	88,00	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74	
	Хлеб белый, 1 с	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
Дели 2015 № 379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	156	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	7,500	6,500	0,197	
			<b>39,880</b>	<b>32,470</b>	<b>107,610</b>	<b>918</b>	<b>0,253</b>	<b>10,740</b>	<b>0,000</b>	<b>0,428</b>	<b>228,200</b>	<b>56,660</b>	<b>71,610</b>	<b>4,539</b>	