

нов 2411

Утверждаю  
 Директор ООО "Эталон"  
 Подин В.А.

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 3 города Фряковского

*В.И. Маламов*

Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

1 день 1 неделя Осень - зима														
1-4 классы														
Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
ДеЛи,2012-584с,№62	Салат из моркови 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
Дели 2015 №266	Бифштекс рубленный(п/ф)	100	11,000	14,000	0,000	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
303 сбор рецептов 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
			<b>22,978</b>	<b>26,946</b>	<b>78,110</b>	<b>586</b>	<b>0,408</b>	<b>14,760</b>	<b>0,160</b>	<b>1,190</b>	<b>206,014</b>	<b>306,423</b>	<b>59,618</b>	<b>2,071</b>
5-11 классы														
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 рубленный(п/ф)	100	11,000	14,000	0,000	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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
			<b>24,790</b>	<b>26,810</b>	<b>89,460</b>	<b>614</b>	<b>0,451</b>	<b>1,330</b>	<b>0,160</b>	<b>1,166</b>	<b>192,340</b>	<b>342,400</b>	<b>69,06</b>	<b>2,495</b>

Соорн ие 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,№45	Салат из белокочанной капусты	60	0,900	3,000	5,100	51,9	0,000	8,500	0,000	1,300	20,800	6,900	13,300	0,500
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>20,260</b>	<b>21,770</b>	<b>84,710</b>	<b>605</b>	<b>0,268</b>	<b>17,906</b>	<b>0,180</b>	<b>3,850</b>	<b>220,550</b>	<b>352,141</b>	<b>72,454</b>	<b>3,313</b>

**5-11классы**

ДеЛи,2051- 544с,№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,500	0,075	8,500	86,5	0,000	14,160	0,000	2,160	34,600	11,500	22,160	0,830
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

			17,610	18,175	71,580	555	0,248	22,500	0,180	4,690	114,620	267,760	67,480	1,742
БУФА	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	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
ДеЛи,2011-544с,№349	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
			5,810	5,840	46,030	266	0,097	8,220	0,000	0,438	63,070	54,350	41,830	1,892
<b>3 день 1 неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
ДеЛи,2015-584с,№52	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
ДеЛи,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
ДеЛи,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
ДеЛи,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
			19,819	19,603	82,209	616	0,268	14,390	0,100	2,272	216,362	390,525	59,223	3,286
<b>5-11классы</b>														
ДеЛи,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
ДеЛи,2015-544с,№243	Сосиски	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	0,000	0,000	1,000	35,000	139,001	16,000	0,000
Дели 2015 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	0,110
	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>17,330</b>	<b>16,700</b>	<b>68,230</b>	<b>487</b>	<b>0,157</b>	<b>0,270</b>	<b>0,119</b>	<b>2,417</b>	<b>77,100</b>	<b>261,760</b>	<b>45,100</b>	<b>1,854</b>

Итого:

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 /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 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

1-4классы

56 Дели 2-0	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310		0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
Дели,2015-544с,№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
Дели 2015 №234	Котлета рыбная (п/ф)	100	11,100	7,510	5,730	132	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Дели,2015-544с,№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 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>21,500</b>	<b>20,342</b>	<b>70,860</b>	<b>583</b>	<b>0,221</b>	<b>19,523</b>	<b>0,080</b>	<b>3,838</b>	<b>197,045</b>	<b>273,595</b>	<b>68,260</b>	<b>2,702</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
Дели 2015 № 234	Котлета рыбная	80	6,450	4,250	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,330

	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>16,248</b>	<b>12,460</b>	<b>81,870</b>	<b>548</b>	<b>0,326</b>	<b>10,280</b>	<b>0,195</b>	<b>5,014</b>	<b>129,740</b>	<b>329,500</b>	<b>44,720</b>	<b>1,462</b>

**ГПД:**

Уфа 2021 190	Каша рисовая молочная вязкая	250	5,50	16,90	81,60	504,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,12	0,00	33,25	0,75
№376,2015 Дели гМосква	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	3,000	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>9,310</b>	<b>17,340</b>	<b>114,830</b>	<b>659</b>	<b>0,097</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,438</b>	<b>30,480</b>	<b>54,350</b>	<b>49,180</b>	<b>1,552</b>

**5 день 1 неделя**

**1-4классы**

ДеЛи,2015- 544с,№59	Салат из моркови с яблоками	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
Дели 2015 сбор 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
Уфа 109	Котлеты гов(п/ф)	100	12,500	10,000	7,000	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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>21,794</b>	<b>17,344</b>	<b>78,540</b>	<b>590</b>	<b>0,167</b>	<b>11,330</b>	<b>0,340</b>	<b>1,122</b>	<b>165,220</b>	<b>224,770</b>	<b>37,930</b>	<b>1,162</b>

**5-11классы**

	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
Уфа 109	Котлета гов (п/ф)	100	12,500	10,000	7,000	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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 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>22,900</b>	<b>18,510</b>	<b>91,170</b>	<b>662</b>	<b>0,450</b>	<b>1,330</b>	<b>0,376</b>	<b>0,862</b>	<b>161,870</b>	<b>238,720</b>	<b>31,590</b>	<b>1,195</b>

**ГПД:**

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 /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 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**

**1-4классы**

Дели 2015№ 338	Фрукты 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
Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	60	0,900	2,700	6,500	56	0,020	3,800	0,000	0,000	20,840	0,000	11,000	0,540
Дели2015 №391	Пельмени отварные с маслом (п/ф)	180/5	18,050	23,230	42,170	452	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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	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	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>26,230</b>	<b>29,440</b>	<b>108,980</b>	<b>826</b>	<b>0,127</b>	<b>13,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,538</b>	<b>204,270</b>	<b>175,220</b>	<b>56,530</b>	<b>3,672</b>