

Согласовано

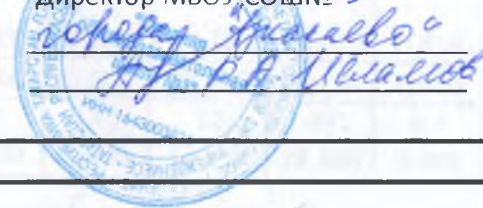
Директор ООО "Эталон"

Подин В.А.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 5



Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

19.04.2021г															
1-4классы															
Рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калор ийнос ть,кка л	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.А, мг	Вит.Е,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
	Овощи соленые	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
СПб,2008.- 800с,№272	Котлеты из говядины	60		10,080	12,000	12,320	200	0,060	0,000	2,880	0,000	9,600	120	19,200	1,600
СПб,2008.- 800с,№181	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5		3,600	4,600	37,700	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Дели,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
	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 белый,1с	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого по питанию:		53,41		17,540	17,100	89,600	382	0,119	3,000	2,880	0,498	43,060	170,52	38,500	3,062
5-11классы															
	Овощи соленые	60	4,02	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
СПб,2008.- 800с,№181	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,93	9,900	11,500	44,300	320	0,200	0,000	0,100	5,500	26,100	145,3	217,100	5,000
Дели,2011- 544с,№294	Котлеты из говядины	80	20,91	8,900	15,400	8,100	205	0,000	0,400	0,000	1,800	24,900	14,900	96,100	1,300
Дели,2011- 544с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400
	хлеб 1с/хлеб белый,1с	20/30	2,60	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:			43,23	10,000	15,600	31,900	308	0,014	0,400	0,000	1,908	38,560	31,520	102,800	2,072

ГПД:

№138,2004г	Суп картофельный с крупой	250	9,30	2,400	2,300	17,400	102	0,080	0,050	0,000	8,300	14,220	21,610	0,830	6,300
	Кисель фруктовый	200	3,53	1,000	0,050	27,500	110	0,010	0,800	0,500	0,000	28,690	18,270	0,670	0,320
	Хлеб белый,1с	40	2,08	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию:			14,91	7,960	2,830	74,420	354	0,156	0,850	0,500	8,960	54,910	78,880	9,900	7,280

20.04.2021г

1-4классы

ДеЛи,2012-584с,№129	Морковь тушенная	100		1,700	2,800	24,600	134	0,000	1,000	0,800	0,500	33,700	36,000	49,900	1,000		
ДеЛи,2011-№304	Рис отварной	150/5		3,700	5,900	38,900	223	0,000	0,000	0,000	0,300	28,400	27,800	76,100	0,600		
ттк-деЛи,2011-544с,№376	Фрикассе из куриных грудок	50/50		9,025	11,037	6,749	145	0,107	5,700	38,000	2,690	25,050	147,72	29,290	1,141		
	Чай с сахаром	200/15		0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900	3,900	3,700	0,400		
	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 белый,1с	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого по питанию: 53,41						17,805	20,177	108,809	677	0,154	6,700	38,800	3,928	106,810	247,64	166,190	3,843

5-11классы

ДеЛи,2012-584с,№129	Морковь тушенная	100	5,83	1,700	2,800	24,600	134	0,000	1,000	0,800	0,500	33,700	36,000	49,900	1,000
№138,2004г	Суп с гречневой крупой	250	9,30	2,40	2,30	17,40	102,00	0,08	0,05	0,00	8,30	14,22	21,61	0,83	6,30
	Булочка	50	8,80	4,68	3,24	32,16	178,8	0,048	0	0,0972	0,048	9,696	6,708	0,54	4,176
ДеЛи,2011-544с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40
	Хлеб 1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	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:			28,30	8,18	5,74	73,36	384,10	0,14	0,05	0,10	8,46	37,58	44,94	8,07	11,25

ГПД:

№138,2004г	Суп с гречневой крупой	250	9,30	2,40	2,30	17,40	102,00	0,08	0,05	0,00	8,30	14,22	21,61	0,83	6,30
ДеЛи,2011-544с,№349	Компот из сухофруктов	200	3,53	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
	Хлеб белый,1с	40	2,08	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию:			14,91	6,960	2,780	66,320	321	0,146	0,050	0,000	8,960	34,720	62,410	9,230	6,960

04.2021

4классы

Ли,2011-4с,№139	Капуста тушеная	100		2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
Ли,2011-4с,№128	Картофельное пюре	150/5		3,000	17,200	21,000	252	0,200	10,100	0,100	3,400	41,700	29,500	83,500	1,200
Ли,2011-234	Котлеты рыбные	60		6,300	6,000	7,900	112	0,000	0,100	0,000	2,300	33,700	15,900	89,100	0,900
Ли,2011-4с,№431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,32	0,110	16,420	66,960	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	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 белый,1с	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого по питанию: 53,41				15,300	27,750	79,080	633	0,247	31,500	0,200	7,938	138,260	98,420	219,700	3,902

11классы

Ли,2011-4с,№139	Капуста тушеная	100	6,50	2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
	Перловка отварная	180/5	7,90	5,600	0,700	35,900	172	0,100	0,000	0,000	1,100	30,500	11,000	42,900	1,100
Ли,2011-234	Котлеты рыбные	80	21,15	6,300	6,000	7,900	112	0,000	0,100	0,000	2,300	33,700	15,900	89,100	0,900
Ли,2011-4с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40
	Хлеб 1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	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:			39,92	13,000	6,900	67,600	388	0,114	0,100	0,000	3,508	77,860	43,520	138,700	2,772

Д:

	Перловка отварная	180/5	7,90	8,200	5,500	18,200	155	0,200	0,800	0,200	5,400	51,700	35,200	85,500	2,700
Ли,2011-	Компот из	200	3,53	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
	Хлеб белый,1с	40	2,08	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию:			13,51	12,760	5,980	67,120	374	0,266	0,800	0,200	6,060	72,200	76,000	93,900	3,360

04.2021г

классы

и,2011- с,№139	Капуста тушеная	100		2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
19,1996г	Плов с курицей	50/150		14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	22,000	204	40,600	1,870
и,2011- с,№382	Какао с молоком	200		3,800	3,700	24,400	147	0,000	0,500	0,000	0,000	111,500	27,5	95,600	0,900
	Хлеб сельский,1с	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,72	3,000	0,372
	Хлеб белый,1с	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,5	4,200	0,330
Итого по питанию: 53,41				21,080	23,640	90,160	662	0,111	1,120	34,270	6,237	142,260	263,72	143,400	3,472

классы

и,2011- №139	Капуста тушеная	100	6,50	2,40	4,00	10,00	87,00	0,00	21,30	0,10	1,80	54,10	20,80	39,90	1,10
и,2011- №128	Картофельное пюре	150/5	14,28	3,000	17,200	21,000	252	0,200	10,100	0,100	3,400	41,700	29,500	83,500	1,200
и,2011- №288	Куры отварные	100	34,74	23,200	30,700	0,400	370	0,100	1,200	0,200	0,500	20,700	21,700	197,700	1,900
и,2011- №376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40
	Хлеб 1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	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:			59,89	29,700	52,100	55,200	812	0,314	32,600	0,400	5,808	130,160	88,620	327,800	4,972

и,2004г	Суп картофельный с крупой	250	9,06	2,400	2,300	17,400	102	0,080	0,050	0,000	8,300	14,220	21,610	0,830	6,300
и,2011- №376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40
	Хлеб белый,1с	40	2,08	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию:			12,91	7,060	2,780	61,720	303	0,146	0,050	0,000	8,960	37,120	64,510	12,930	7,360

.04.2021г**1классы**

Ли,2012-4с,№129	Морковь тушенная	100		1,700	2,800	24,600	134	0,000	1,000	0,800	0,500	33,700	36,000	49,900	1,000
4с,№202.	Макароны отварные с маслом	150/5		5,300	6,400	34,300	216	0,100	0,000	0,100	1,300	29,900	10,400	42,000	1,000
413,2004	Колбасные изделия	100		12,000	7,600	16,000	180	0,300	0,000		0,500	33,400	182,8	19,780	2,400
	Кисель фруктовый	200		1,000	0,050	27,500	110	0,010	0,800	0,500	0,000	28,690	18,270	0,670	0,320
	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 белый,1с	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого по питанию: 53,41				23,280	17,290	126,160	755	0,457	1,800	1,400	2,738	134,450	279,69	119,550	5,422

11классы

Ли,2012-4с,№140	Свекла тушенная	60	6,75	100	2,000	5,200	10,400	95,4	0,000	4,200	0,000	1,800	45,700	20,800	52,000
Ли,2011-4с,№81	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	14,78	1,700	5,700	9,800	100	0,000	8,400	0,200	2,300	53,700	22,600	42,800	1,300
747,2004г	Сосиска в тесте	100	18,27	6,600	8,000	18,800	175	0,000	0,014	0,510	1,000	9,140	5,040	0,620	0,030
Ли,2011-4с,№376	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40
	Хлеб 1с/Хлеб белый,1с	20/30	2,60	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:			44,17	7,700	8,200	42,600	278	0,014	0,014	0,510	1,108	22,800	21,66	7,320	0,802

ПД:

Ли,2011-4с,№175	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	14,57	8,50	11,60	36,50	283,40	0,20	0,50	0,10	3,40	109,10	96,80	197,70	3,10
686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	1,77	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	Хлеб белый,1с	40	2,08	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого по питанию:			18,42	13,144	12,092	81,205	487	0,269	3,300	0,100	4,074	124,350	137,34	206,940	3,847

04.2021г															
классы															
64,1996г	Пельмени отварные	180/5		11,940	13,375	27,340	279	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,92	25,579	2,401
85,2004	Чай с сахаром	200/15		0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,5	6,500	0,197
	Хлеб белый,1с	50		2,85	0,3	18,45	88,75	0,0413	0	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125
Итого по питанию: 53,41				14,990	13,675	59,490	424	0,208	6,241	32,251	1,771	61,923	232,79	37,329	3,011
классы															
64,1996г	Пельмени отварные	180/5	60,15	11,940	13,375	27,340	279	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,918	25,579	2,401
85,2004	Чай с сахаром	200/15	1,77	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб белый,1с	50	2,6	2,85	0,3	18,45	88,75	0,0413	0	0	0,4125	7,5	24,375	5,25	0,4125
Итого по питанию:			64,52	14,990	13,675	59,490	424	0,208	6,241	32,251	1,771	61,923	232,79	37,329	3,011