

ООО "Эталон +"
 Подин В.А



Утверждаю.

Директор МБОУ СОШ №5 *город Буа*

Г.А. Чалышев
 ИИН

Недельное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях

2 неделя 1 день Осень- зима

1-4классы

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,2015, №338	плоды 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 №45	Салат из белокачанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
Дели 2015 №295	Котлета Пожарские (п/ф)(куриные)	100	12,500	11,000	7,100	175	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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 - пшеничны	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:			24,172	22,804	85,550	583	0,090	14,520	0,000	1,216	130,160	282,883	65,630	2,082

5-11классы

дели 2015 №171	Каша гречневая 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№295	Котлеты Пожарские (П/Ф)	100	12,500	11,000	7,100	175	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржан -	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

2011-	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	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
Итого:			25,320	22,460	90,120	578	0,053	0,270	0,000	1,170	106,420	271,730	70,58	1,640

ГПД:

Уфа 2021 №61	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 , 1 с	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
Итого:			10,410	5,840	57,430	334,00	0,163	15,290	0,000	0,440	37,380	54,350	41,780	1,760

2 день 2 неделя

1-4классы

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

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

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
Итого:			19,740	21,230	80,870	612.3	0,284	18,000	0,100	2,706	224,170	434,980	80,280	3,032

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	46,610	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, 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
Итого:			12,364	5,852	77,845	430	0,290	8,390	0,000	0,452	58,620	33,760	60,350	3,539

3 день 2 неделя

1-4 классы

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
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 №234	Котлеты рыбные (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 № 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
Итого:			21,970	21,602	87,190	630	0,261	13,213	0,080	0,669	236,075	263,055	55,530	3,642

5-11 классы

Уфа 2021 №21	Салат Витаминный	100	1,500	4,500	10,800	93	0,020	6,340	0,000	0,000	34,740	0,000	18,330	0,910
-----------------	------------------	-----	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------

№235	Пюре картофельное	180	3,708	7,530	26,390	206	0,196	9,530	0,095	3,600	57,260	118,590	9,590	0,000
№234	Стелеты рыбные (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
	Хлеб ржано-пшен, 1	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Дели, 2011- 544с, №376	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
Итого:			20,118	19,980	67,150	586	0,263	16,140	0,095	4,038	114,460	172,940	46,850	1,712

ГПД:

Уфа 2021 №191	Каша рисовая молочная	250/10	7,200	9,900	48,900	319	0,050	0,260	0,000	0,000	144,750	0,000	40,680	0,670
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, 1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	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	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			14,080	13,010	101,860	589	0,127	1,730	0,000	0,216	308,940	157,440	76,010	3,814

день 2 неделя

4 классы

ли 2015 2	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
и 2015 13	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	0,000	0,000	1,000	35,000	139,001	16,000	0,000
и 2015 3	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
2015 2	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

		Итого:	20,076	18,822	83,510	585	0,193	14,760	0,100	2,500	216,849	350,190	59,707	3,729
5-11классы														
Уфа 2021№21	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,900	10,800	41,900	300	0,011	0,480	0,000	0,000	159,300	0,000	46,370	1,000
Уфа 2021№1.4	Сыр (порц)	15	3,950	4,000	0,000	63	0,005	0,105	0,000	0,000	150,000	0,000	8,250	0,105
Дели 2015 №382	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,565	2,000
	Хлеб ржан- пшен,1с	40	2,000	0.4	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,160	12,720	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
Итого:			19,910	15,710	100,660	647	0,097	1,915	0,000	0,502	461,350	156,050	90,385	4,179
ГПД:														
Уфа 2021 № 192	Каша овсяная " Геркулес " молочная	250/10	10,00	12,70	42,80	332,00	0,21	0,26	0,00	0,00	167,12	0,00	80,22	2,08
	Хлеб ржан- пшен , 1с	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
Итого:			13,810	13,140	76,030	487	0,257	0,530	0,000	0,438	189,480	54,412	99,150	2,882
5 день 2 неделя														
1-4классы														
Дели 2015 №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 №304	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	0,000	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
Уфа 2018	Котлеты гов (п/ф)	100	12,500	10,000	7,000	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,240	0,000	0,000	0,000

2,400 | 69,06 | 0,330
2,495

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 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
Итого:			21,794	17,344	78,540	590	0,167	11,330	0,340	1,142	165,460	224,770	37,930	1,162

5-11классы

Дели 2015 №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
уфа 104	Котлета гов (п/ф)	100	12,500	10,000	7,010	170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	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
Итого:			23,190	17,200	90,510	648	0,132	0,270	0,216	1,084	42,110	174,830	39,120	1,143

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 ржаной- пшеничный , 1 с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Делми 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
Итого:			12,810	5,840	72,130	412	0,301	5,590	0,000	0,546	57,930	44,940	62,510	3,844

6 день 2 неделя

1-4классы

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 №377	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	0,000	0.4	126,880	120,410	41,330	1,900
Дели 2015 №391	Пельмени (п/ф)отварные с	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 №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
	Итого:		25,314	30,192	98,365	800	0,090	22,110	0,000	0,552	154,890	165,170	58,370	2,699
5-11классы														
Дели 2015 №338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	0	0,1	16	11	9	0,03
Дели 2015 №391	Пельмени (п/ф)отварные с маслом	180/5	18,05	23,23	42,17	451,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Итого:		22,260	24,070	82,750	654	0,077	8,270	0,000	0,538	38,360	65.35	27,930	0,832