

Утверждаю:




Генеральный директор ООО «Эталон+» Подин В А

Директор МБОУ «СОШ с. Урманяево»  
Азнакаевского муниципального района РТ:




Г.А.Хайбуллина

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 5-11класс  
сентябрь, октябрь месяц 2021г.**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 266 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ мясные	55/50	8,330	7,743	23,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53	110,07	0,077	1,00
№ 171 Сбор.рец. На продажу для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150/5	7,943	10,82	40,79	203,99	0,35	0	0,000	0,5621	44,82	204,66	48,65	1,321

№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0,0	9,470	40	0,0	0,27	0,000	0,000	13,600	22,13	11,73	0,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,5	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	485/70	22,10 3	19,263	111,45	603,32	0,456	0,92	0,1	2,530	173,09	388,41	71,95 7	3,52
<b>2 день</b>														
№15ДЕЛИ 2015	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	6,840	8,880	0,00	109,000	0,000	0,1200	0,12	0,120	249,96 0	139,20	12,00	2,4

№175 Дели 2015	КАША МОЛОЧНАЯ ««ДРУЖБА»	200/10	7,2	11,400	43,500	305	0,100	0,100	0,500	0,900	120,00	156,90	40,70 0	1,00
№379 Дели 2015	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	3,600	2,670	29,200	155,00	0,030	1,470	0	0,00	158,67	132,00	29,33	2,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,4	24,500	118,33	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
	ХЛЕБ РЖАН	30	1,5	0,3	13,5	66,00	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	516	22,94	23,65	110,70	862,33	0,206	1,59	0,62	1,732	384,10	469,65	93,53	4,5
<b>3 день</b>														
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/50	14,51 0	14,710	28,340	364,00	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,00	40,45	1,90 0

	СОК	200	1,00	0,2	20,200	83	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	13,00	8,00	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,5	0,55
	Итого:	530/50	21,21	16,01	93,89	678,33	0,336	16,90	0,1	2,112	277,90	348,55	60,05	5,8
	<b>4 день</b>													
№ 62Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50,00	13,430	0,00	0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 280Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175,00	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53	110,07	0,077	0,1
№ 203Сбор.репц. На продажу для обуч. Во всех образ.учре	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,50	187,00	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,86

ж-Дели - 2015															
№ 376Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0,00	9,470	40,00	0,0	0,27	0	0,000	13,600	22,13	11,73	0,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55	
	Итого:	551/70	19,77 6	15,43	83,614	636,33	13,623	0,92	0,200	3,938	168,02 9	251,60 9	34,25 4	2,31 8	
	<b>5 день</b>														
№ 82Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,68	3,53	7,340	68,18	0,17	3,19	0	0,06	35,00	0,00	0,00	0,6	
Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,05	

ж-Дели 2015														
№ Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	СОК	200	1,00	0,2	20,200	83,00	0,02	4,00	0	0	14,00	13,00	8,00	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:	590	12,51	10,54	93,34	532,67	0,505	7,21	0	0,772	89,14	64,55	19,5	4,55
	<b>6 день</b>													
392Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	10,34 0	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1.283	79,453	239,01	10,57	0,01
№ 376Сбор.ре ц. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0,00	9,470	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,600	22,13	11,73	0,10

ж-Дели 2015														
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	40	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,500	4,500	0,55
	Итого:	470/20	16,17	12,875	67,81	461,33	0,235	0,761	0,180	1,995	107,19	313,14	43,87	1,21
№ РЕЦЕПТУ Р	Наименование блюда	Выход	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,00 0
№ 268 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,02 6	21,93 0	1,67 8

№ 171 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170,00	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,55	40,55	1,10
№ 376 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10 0
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,500	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:	610/15	22,55	22,536	90,92	623,33	0,564	12,131	0	3,272	166,06	410,25	85,81	5,17 8
<b>2 день</b>														
№ 71 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	1,00	0,060	1,140	7,00	0,018	4,200	0	0,060	10,200	18,000	8,400	0,30 0

№ 234 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,06 0	12,00 0	0,00 0
№ 312 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22,00	172,00	0,164	7,943	0,080	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00 0
№ 382 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,33 0	111,11 0	25,56 0	2,00 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:	570	19,62	13,95	94,63	604,53	0,328	13,953	0,180	4,43	249,49 5	416,55	65,46	3,40
	3 день													

№ 338Сбор.реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,350	47,00	0,030	8,00	0	0,2	46,00	11,00	0,100	0,00
№ 2Сбор.реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2011	РАГУ С КУРИЦЕЙ	50/150	12,3	17,660	29,850	313,00	0,201	8,760	0,180	2,100	57,66	201,98	26,394	0,111
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,470	40,00	0,0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,550
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55
	Итого:	530/50	18,53	18,76	84,67	584,53	0,307	17,03	0,180	3,01	131,4	286,66	49,72	1,31
	<b>4 день</b>													
№ 62 Сбор.реп. На продажу для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50,00	0,029	13,430	0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158

№ 280 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,53 0	110,07 1	0,077	1,00 0
№ 203 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187,00	0,087	0	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,86
№ 379 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0	0,000	158,67 0	132,00 0	29,33 0	2,40 0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	50	3,8	0,4	24,500	118,33	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,00	0,55 0
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,500	0,300	13,500	66	0,021	0	0	0,162	4,14	19,05	4,500	0,55 8
	Итого:	545/50	22,84	17,71	103,34	751,33	0,252	15,55	0,2	3,018	313,09 9	361,47	51,85	5,52 6
	<b>5 день</b>													

№ 338 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 290 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели - 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 304 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210,00	0,044	0	0,180	0,284	11,460	84,150	13,33	0,011
№388Сбор. Рец на прод-ю для обуч. Во всех образ. Учреж. – Дели 2011.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	133	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫ Й	50	3,8	0,3	24,5	118,33	0,055	0,00	0	0,550	10,000	32,500	7	0,55



