

Согласовано



Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С.

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	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	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 №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 №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 - 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:			20,002	19,547	81,644	583	0,120	15,170	0,100	2,472	230,690	392,954	65,707	3,082
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 №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	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:			20,150	19,003	77,214	534	0,077	0,920	0,100	2,314	204,190	369,081	67,657	3,012

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 , 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

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
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

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	46,610	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
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	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
Итого:			18,120	18,862	89,880	629	0,317	13,753	0,190	1,395	285,595	417,245	69,030	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
--------------	------------------	-----	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------

Дели 2015 № 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
	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:			16,258	17,240	69,840	585	0,319	16,680	0,205	4,764	163,980	327,130	60,350	1,712

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	0,000	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:			12,380	20,010	134,560	774	0,127	1,470	0,000	0,216	172,310	157,440	68,580	3,894

4 день 2 неделя

1-4 классы

Дели 2015 №62	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
Уфа 2021 №80	Рыба тушеная с овошами	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 № 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

Итого:			21,576	12,322	87,410	571	0,173	16,060	0,100	1,500	189,939	211,189	53,396	5,029
5-11классы														
Уфа 2021 №80	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
Дели 2015 №203	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 №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	0,400	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
Итого:			24,880	11,870	98,560	621	0,181	2,880	0,110	1,537	174,300	224,460	57,545	4,456
ФГОС:														
Уфа 2021 № 194	Каша ячневая молочная с маслом	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
	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:			12,510	10,440	77,930	468	0,207	0,880	0,000	0,438	202,070	54,412	60,170	1,892
день 2 неделя														
1-4классы														
Уфа 2021 № 210	Каша молочная "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 №1,4	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 №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:			18,400	17,590	69,760	517	0,437	1,820	0,160	0,438	560,060	125,020	62,480	1,742

5-11классы

Уфа 2021 №210	Каша молочная "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 №1.4	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
	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:			19,690	16,480	78,090	547	0,430	0,760	0,000	0,768	443,060	73,850	73,010	2,062

ФГОС:

Уфа 2021 № 61	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											
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	5,640	63,130	368	0,287	5,590	0,000	0,438	55,170	32,220	59,510	3,472

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 N	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,050	11,310	0,000	0.4	126,880	120,410	41,330	1,900

Уфа 2021 №7,5	Пюре из бобых 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
Итого:			48,464	35,862	96,895	993	0,560	22,970	0,000	0,552	305,510	165,170	165,320	9,649

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
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
Дели 2015,2004	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:			48,910	35,440	81,280	879	0,537	9,540	0,000	0,538	193,090	65,350	140,330	8,142