

*Утверждаю директор ООО "Эталос+" Полин В. А.*

*Утверждаю директор ООО "Эталос+" Полин В. А.*

*Утверждаю директор ООО "Эталос+" Полин В. А.*

«Эталос+»

«Эталос+»

«Эталос+»

2022 год														
Примерное меню для обучающихся в образовательных организациях														
Рецептура	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Калори йность, ккал	Вит. В1,м г	Вит. С,мг	Вит. А,м г	Вит. Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
№45 сбор	Салат из капусты белокочанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,000	0,060	16,960	46,980	6,050	0,270
№293	Котлеты рубленые из брол.цыплят	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
291	Каша гречневая рас	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	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 пшеничный	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>Итого по питанию:</b>		<b>21,492</b>	<b>16,774</b>	<b>90,460</b>	<b>520</b>	<b>0,432</b>	<b>6,520</b>	<b>0,000</b>	<b>1,016</b>	<b>166,102</b>	<b>429,883</b>	<b>66,170</b>	<b>2,473</b>
<b>5-11классы</b>														
№291	Каша гречневая рас	180	7,990	10,820	40,790	204	0,350	0,000	0,000	0,561	44,820	204,660	48,600	1,310
293	Котлеты рубленые из брол.цыплят	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000	0,000	0,000	89,430	158,000	0,640	0,300
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	95	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	39,000	8,400	0,660
	Хлеб сельский,	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>Итого по питанию:</b>		<b>23,800</b>	<b>16,910</b>	<b>107,300</b>	<b>586</b>	<b>0,502</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>1,217</b>	<b>161,370</b>	<b>449,230</b>	<b>75,370</b>	<b>3,114</b>
<b>ГПД:</b>														
№138.200	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,690	2,840	17,400	105	0,110	8,250	0,000	0,000	211,600	0,000	0,000	1,090

Дели, 201	Компл.т из с/фруктов	200	1,000	0,005	27,500	110	0,010	0,000	0,010	0,010	0,010	28,890	10,000	18,970	0,610
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,000	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>5,970</b>	<b>3,085</b>	<b>59,660</b>	<b>286</b>	<b>0,120</b>	<b>0,010</b>	<b>0,010</b>	<b>0,340</b>	<b>246,490</b>	<b>29,500</b>	<b>23,170</b>	<b>1,700</b>	
<b>2 день 1 недели</b>															
<b>1-4классы</b>															
№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	
№266	Пюре гороховое	150/5	14,700	5,100	33,150	240	0,450	0,000	0,000	6,370	78,150	0,000	0,000	6,370	
Дели201	Бифтшекс рубный	80	8,320	7,150	0,000	200	0,040	0,000	0,000	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100	
№376	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100	
	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 пшеничный	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>Итого по питанию:</b>		<b>27,685</b>	<b>16,343</b>	<b>77,960</b>	<b>651</b>	<b>0,548</b>	<b>7,970</b>	<b>0,000</b>	<b>8,792</b>	<b>232,610</b>	<b>265,952</b>	<b>37,470</b>	<b>8,470</b>	
<b>5-11классы</b>															
№392	Пюре гороховое	180/5	17,64	6,12	39,78	288,00	0,54	0,00	0,00	7,64	93,78	0,00	0,00	7,64	
№266	Бифтшекс рубный	80	8,32	7,15	0,00	200,00	0,04	0,00	0,00	1,34	11,01	127,02	6,00	1,10	
№376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб сельский	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>Итого по питанию:</b>		<b>29,87</b>	<b>13,71</b>	<b>73,01</b>	<b>643,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>9,42</b>	<b>127,15</b>	<b>181,37</b>	<b>24,93</b>	<b>9,54</b>	
<b>ГПД:</b>															



Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	71,00	0,033	0,01	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,33
Хлеб сельский	40	2,00	0,400	18,000	88	0,028	0,000	0,000	0,216	5,520	25,440	6,000	0,744
<b>Итого по питанию:</b>		<b>16,290</b>	<b>17,470</b>	<b>81,500</b>	<b>509</b>	<b>0,212</b>	<b>14,180</b>	<b>0,220</b>	<b>2,179</b>	<b>108,940</b>	<b>276,610</b>	<b>45,370</b>	<b>2,364</b>
<b>ГПД:</b>													
Борщ из свежей капусты (вегетарианский) с сметаной	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	8,500	1,800	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого по питанию:</b>		<b>4,590</b>	<b>2,190</b>	<b>48,410</b>	<b>239</b>	<b>0,084</b>	<b>9,970</b>	<b>34,270</b>	<b>6,239</b>	<b>38,500</b>	<b>231,800</b>	<b>46,200</b>	<b>2,310</b>

**4 день 1 неделя**

**1-4 классы**

Дели 2011 №312 сбор.	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
Рец. Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,650	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,390	0,111
№382 Дел. 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 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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого по питанию:</b>		<b>19,760</b>	<b>19,170</b>	<b>86,760</b>	<b>600</b>	<b>0,298</b>	<b>17,406</b>	<b>0,180</b>	<b>2,750</b>	<b>245,750</b>	<b>356,241</b>	<b>59,250</b>	<b>2,813</b>

**5-11 классы**

№449, 194 Борщ (вегет) из св. капусты	250/10	1,550	1,870	9,330	67	0,040	9,970	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870
№413 Дел. Сосиска в тесте	120	11,81	19,88	41,9	380	0	0	0	0	98,29	128,33	21,92	1,33
Дели, 20 11- Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10

*Знамен*  
*попытки*

	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	5,100	0,01	0,00	0,00	0,20	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб пшеничный	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>Итого по питанию:</b>		<b>17,170</b>	<b>22,190</b>	<b>84,460</b>	<b>678</b>	<b>0,137</b>	<b>10,450</b>	<b>34,270</b>	<b>6,327</b>	<b>142,650</b>	<b>386,680</b>	<b>81,450</b>	<b>4,002</b>
<b>ГПД:</b>														
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,07	7,60	36,80	245,34	0,14	0,50	0,00	0,14	146,92	33,86	159,07	0,90
	Чай с сахаром	200/8	0,530	0,000	9,470	40	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	0,100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>10,640</b>	<b>7,920</b>	<b>65,950</b>	<b>380</b>	<b>0,184</b>	<b>0,770</b>	<b>0,000</b>	<b>0,580</b>	<b>168,520</b>	<b>81,990</b>	<b>176,400</b>	<b>1,440</b>
<b>5 день 1неделя</b>														
<b>1-4классы</b>														
Дели 2011	Салат из белокоч.капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№280 Сб	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
	Зеленый горошек консер.	15	0,378	0,024	1,680	9	0,000	0,600	0,000	0,000	3,300	0,000	0,720	0,084
№171	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
№388	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	0,000	0,000	156,670	132,000	29,330	2,400
	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 пшеничный	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>Итого по питанию:</b>		<b>20,200</b>	<b>18,250</b>	<b>91,300</b>	<b>700</b>	<b>0,160</b>	<b>8,970</b>	<b>0,280</b>	<b>2,040</b>	<b>297,700</b>	<b>405,420</b>	<b>56,710</b>	<b>4,470</b>
<b>5-11классы</b>														
№280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,100	1,256	100,530	110,070	0,077	1,000
	Зеленый горошек консер.	15	0,378	0,024	1,680	9	0,000	0,600	0,000	0,000	3,300	0,000	0,730	0,084

№171	Рис отварной	180	4,480	6,520	35,510	252	0,052	0,000	0,216	0,340	13,750	100,980	15,990	0,011
№376	Чай с сахаром	200/8	0,53	9,47	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб сельский	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
	Хлеб пшеничный	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>Итого по питанию:</b>		<b>16,998</b>	<b>28,120</b>	<b>73,614</b>	<b>591</b>	<b>0,129</b>	<b>1,520</b>	<b>0,316</b>	<b>2,034</b>	<b>139,940</b>	<b>265,400</b>	<b>35,727</b>	<b>1,897</b>
<b>ГПД:</b>														
№138,200	Суп картофельный с бобовыми	250	5,450	5,270	16,530	86	0,228	0,000	0,000	0,000	42,670	88,100	35,570	2,050
11-544с, №3	Чай с сахаром	200/8	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>3,007</b>	<b>5,590</b>	<b>45,680</b>	<b>220</b>	<b>0,272</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0,440</b>	<b>64,270</b>	<b>136,230</b>	<b>52,900</b>	<b>2,590</b>
<b>6 день 1 недели</b>														
<b>1-4классы</b>														
№52 Дели	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 201	Сосиска отварная	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	0,000	0,000	0,500	17,500	69,500	8,000	0,000
№203 дел	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,009	8,476	0,860
№378 дел	Чай с сахаром и молоком	150/50/8	1,520	1,350	15,900	81	0,040	1,330	0,160	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
	Хлеб сельский	20	1,000	0,200	9,000	44	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого по питанию:</b>		<b>14,455</b>	<b>15,361</b>	<b>80,140</b>	<b>493</b>	<b>0,196</b>	<b>9,030</b>	<b>0,260</b>	<b>2,397</b>	<b>300,407</b>	<b>336,111</b>	<b>41,616</b>	<b>1,868</b>
<b>5-11классы</b>														
№413 дел	Сосиска в тесте	120	11,810	19,880	41,090	380	0,000	0,000	0,000	0,000	98,290	128,330	21,920	1,330
	Фрукты	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0,000	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030

Хлеб сельский	70	1,000	0,200	9,000	4..	0,010	0,000	0,000	0,119	2,760	12,720	3,000	0,370
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого по питанию:</b>		<b>17,010</b>	<b>22,070</b>	<b>88,100</b>	<b>623</b>	<b>0,113</b>	<b>9,330</b>	<b>0,160</b>	<b>0,549</b>	<b>259,650</b>	<b>264,350</b>	<b>43,520</b>	<b>2,170</b>