

СОГЛАСОВАНО:



 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202__

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

Пешков В В
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202__

**Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
 детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным
 программам основного общего и среднего общего образования в муниципальных организациях бесплатным горячим питанием
 (возрастная категория: 7 лет и старше)**

**1 неделя 1 день (понедельник)
 Завтрак (1н1д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	0,5505				22,5	286,5	28,5	2,34
50	Макаронны запеченные с сыром 200	200	9,700	4,903	45,026	263,030	0,37854		0,00026		0,09968	0,00758	0,0102	0,00037
4	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		13,020	7,393	69,364	396,070	0,9290		0,00026		22,615	286,5	28,5	2,34112

**1 неделя 1 день (понедельник)
 Обед (1н1д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,973	35,977	192,805	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		15,157	64,724					0,4398		0,1568	0,00090
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30	0,436	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
204	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1	4,308	6,071	23,464	177,723	0,131	17,2	1,56573	0,2	28,00368	58,0075	21,5022	0,66029
139	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный микроэлементами 32 Б	32 Б	0,521	1,405	15,008	80,001	0,1	0	0		5,85	28,3	3,2	1,3
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 100/50	100/50	12,410	0,820	1,660	116,164	0,8521	0,492	0,212	0,0001	61,21	1,361,93	168,35	6,649

Итого		32.368	20.881	97.115	705.856	1.61848	73.928	214.41001	0.9008	471.789	2179.71708	560.155	13.24566
-------	--	--------	--------	--------	---------	---------	--------	-----------	--------	---------	------------	---------	----------

1 неделя 2 день (вторник)
Завтрак (1н2д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1.863	4.296	11.143	90.682	0.00005		0.00065		0.24	0.0002	0.02	0.0002
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0.200	6.244	7.713	34.545	232.572	0.13505		0.00065	0.108	14.28368	110.7077	37.2822	1.16149
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11.998	47.990					0.015			0.00075
	Итого		8.107	12.009	57.686	371.244	0.13510		0.00130	0.108	14.539	110.7079	37.30	1.16244

1 неделя 2 день (вторник)
Обед (1н2д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222	Котлеты особые (свинина) 60	60	8.526	20.472	9.569	256.627	4.2	4.32	9.6		28.80368	1.099.2075	120.0022	4.84829
52	Макароны отварные 150	150	6.928	2.423	39.576	207.821	0.32385		0.00026		0.10704	0.02258	0.0146	0.00095
58	Напиток из яблок 200	200	0.081	0.039	23.824	95.971	0.009	3	0.015	0.06	4.8	3.3	2.7	0.66
223	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60	0.853	3.075	7.132	59.616	0.0189	37.8	1.89	0.063	30.24368	19.5375	10.0322	0.37829
117	Соус томатный 30	30	0.187	0.844	2.288	17.493	0.01211	3.92	7.80213		7.75168	14.90754	7.9062	0.55533
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1	2.421	7.187	16.274	139.463	0.1025	44.51	11.52	0.11	60.80736	72.115	28.2044	0.96858
	Итого		22.517	35.535	114.351	867.282	4.8	93.55	30.8	0.933	138.36344	1.237.3901	175.1096	8.71144

1 неделя 3 день (среда)
Завтрак (1н3д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Багон нарезной с йодказеином 18	18	1.638	0.216	10.026	48.600	0.02	0	0	0	3.6	11.52	2.16	0.22
189	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5	5.348	6.188	37.865	228.545	1.50484		0.24929		13.85968	131.4317	45.6062	3.61169
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0.044	0.012	15.370	61.763	0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475
	Итого		7.030	6.416	63.261	338.908	1.5264	1.6	0.33	0.008	19.075	143.83	48.25	3.85644

1 неделя 3 день (среда)
Обед (1н3д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
68	Комплет из изюма 200	200	0.346	0.030	21.516	87.918	0.018	0.276	0.72	0.06	9.6	15.48	5.04	0.36
152	Пюре (свинина) 35/150	35/150	10.420	26.866	42.524	453.565	4.2843	13.33	17.216		105.43128	320.898	178.0217	6.93951