

№ _____ от " _____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
О.О.О. Иванова
 (наименование учреждения)



СОГЛАСОВАНО

М.И.И. Иванова
 (наименование общеобразовательного учреждения)

М.И.И. Иванова
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)



**Меню примерное
 двухнедельное завтраков для питания**

учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Лиепайской Народной Республики и Луганской Народной Республики)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.цен,ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Икра кабачковая	25	0.75	0.06	1.50	9.25	0.48	0.01	76.25	0.31	9.25	8.94	2.81	0.08	28.25	б/н
Мясо тушеное с овощами	50/40	11.12	5.20	3.20	105.60	1.13	0.03	97	25.6	11	133	19	2	257	433
Макароны отварные	120	4.08	7.32	27.36	156.48	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		18.65	13.04	59.31	401.48	2.77	0.12	293.75	47.59	47.57	205.30	52.43	5.02	357.85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.цен,ккал. 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25.00	0.60	1.04	1.25	16.72	2.2	0.02	0.01	0	4.29	11.99	4.16	0.14	20.41	0 Тутельян
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13.10	17.28	9.72	250.20	0.58	0.07	109.3	11.35	17.9	75.6	24.92	0.76	123.5	498
Картофельное пюре	120	2.52	5.40	17.52	104.64	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		18.92	24.18	55.74	501.71	12.10	0.13	245.94	37.41	71.91	186.15	76.50	4.08	673.31	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0.60	0.05	1.20	7.40	0.39	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	б/н
Плов из птицы	175	14.18	13.83	31.68	274.09	0.84	0.05	121.6	40	37.58	166.08	49.48	1.83	36.8	492
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0	0	12	2.4	0	0.8	0	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		17.48	14.34	80.93	495.64	1.23	0.11	182.60	40.25	68.60	198.49	72.15	4.28	59.40	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы с маслом	25	0.36	1.52	2.09	23.48	2.38	0.005	0.01	0	8.79	10.245	5.225	0.335	68.4	Тутелья н 33
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9.54	4.59	5.04	100.80	2.46	0.08	104.10	284.40	39.90	187.70	50.14	0.90	384.40	374
Картофельное пюре	120	2.52	5.40	17.52	104.64	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		15.12	11.97	51.90	359.07	14.16	0.13	240.74	310.46	98.41	296.50	102.79	4.42	982.20	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	25.00	0.35	2.53	1.70	31.00	2.57	0.015	0.1	0	5.8	11.245	5.19	0.215	71.015	71
Макароны отварные	120	4.08	7.32	27.36	156.48	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Биточки из филе цыпленка	60/30	17.64	17.64	17.64	10.02	10.02	4.14	4.14	207.68	207.68	0.12	0.12	0.39		
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		24.77	27.94	73.95	327.65	13.75	4.24	124.74	229.36	240.80	74.72	35.93	3.55	143.62	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25.00	0.60	1.04	1.25	16.72	2.2	0.02	0.01	0	4.29	11.99	4.16	0.14	20.41	0 Тутельян
Печень по-строгановски	50/40	10.90	10.90	3.12	156.00	9.90	0.17	449	3791	31	221	14	4.6	198	431
Каша гречневая рассыпчатая	120	6.72	8.64	33.00	193.92	0.00	0.22	159.2	29.28	142.6	192	281.6	229.6	232.8	508
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		20.92	21.04	64.62	496.79	13.26	0.44	609.51	#####	196.41	456.35	324.78	236.72	481.41	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0.60	0.05	1.20	7.40	0.39	0.01	61.00	0.25	7.40	7.15	2.25	0.07	22.60	б/н
Котлета рубленая с соусом	60/30	8.72	11.68	10.46	182.74	1.13	0.038	128.1	68.12	22.9	100.74	18.18	1.5	203.5	451
Картофельное пюре	120	2.52	5.40	17.52	104.64	8.16	0.01	135.33	25.68	31.2	67.2	22.4	0.8	499.2	520
Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	20.00	0.08	0.00	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		14.94	17.59	72.83	490.93	29.68	0.17	324.43	94.05	89.12	253.95	147.25	5.15	725.30	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	25.00	0.35	2.53	1.70	31.00	2.57	0.015	0.1	0	5.8	11.245	5.19	0.215	71.015	71
Макаронь отварные	120	4.08	7.32	27.36	156.48	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	8.34	3.90	2.40	217.77	0.010	29.700	0.000	0.000	16.983	4.925	1.400	0.958	257	437
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		15.47	14.20	58.71	535.40	3.74	29.80	120.60	21.68	50.11	79.53	37.21	4.12	400.62	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свеклы с маслом	25	0.33	1.85	2.13	26.50	1.93	0.0025	32.75	0.29	8	9	4.55	0.3	56.6	50
Жаркое по- домашнему	175	15.58	8.58	18.90	191.41	7.48	0.18	0.26	16.48	24.70	266.41	51.68	3.15	952.31	436
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	1.16	0	1.3	0.38	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		18.61	10.88	48.28	348.06	10.57	0.21	34.31	17.15	51.22	306.77	81.25	5.83	1039.11	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0.35	1.30	2.30	22.00	8.80	0.01	0	50.6	11.2	8	4.5	0.15	68	43
Тефтели в томатном соусе	60/30	10.62	12.64	11.03	202.10	0.40	0.04	190	1.7	23	138	20	1.8	221	462
Макароны отварные	120	4.08	7.32	27.36	156.48	0.00	0.05	119.2	21.3	8.8	32	5.6	0.56	42.4	332
Компот из яблок	200	0.20	0.00	35.80	142.00	0.00	0.02	0	0	12	2.4	0	0.8	0	631
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	72.15	0.00	0.03	0.00	0.00	11.62	22.86	20.42	1.58	0.00	б/н
Итого:		17.75	21.72	88.74	594.73	9.20	0.15	309.20	73.60	66.62	203.26	50.52	4.89	331.40	