

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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	Макароны 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
1	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	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		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30	0,438	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	7,308	6,071	23,464	177,726	0,131	17,4	1,56575	0,2	28,00368	58,0075	21,5022	0,66029
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
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	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	10,0822	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	Батон 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	Компот из изюма 200	200	0,396	0,030	21,516	87,918	0,018	0,276	0,72	0,06	9,6	15,48	5,04	0,36
152	Плов (свинина) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		105,43128	1 320,888	178,0217	6,93951
225	Салат из свеклы с зел горошком 50	50	1,021	5,104	5,428	71,730	0,0232	3,15	4,5	0,034	9,40368	24,3475	12,9722	0,44929

154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,284	15,205	110,187	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуентами 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
	Итого		18,061	37,779	100,361	813,691	4,495	23,716	23,04	1,05	144,5	1426,14	213,40	9,57

**1 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (1н4д)**

№ 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	Батон 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
63	Каша пшеничная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	8,685	6,835	41,281	261,380	0,04033		0,00065	0,0076	1,38	38,0002	16,74	0,2396
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,323	7,051	63,305	357,970	0,06033	0	0,00065	0,0076	4,995	49,5202	18,9	0,46035

**1 неделя 4 день (четверг)
Обед (1н4д)**

№ 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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
193	Помидор 20	20	0,176	0,040	0,778	4,176	0,074	27,4	84		20	48	22	0,54
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,0899	14,755	10,528	0,15	24,85368	71,8075	24,0722	0,97629
151	Рыба запеченая 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006		426,90368	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,816	13,634	61,035	462,109	0,75072	68	196,13426	0,97	489,72204	1773,42258	551,8846	7,18070

**1 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (1н5д)**

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	5,002	5,838	40,177	233,253	0,08255		0,00065		34,81448	135,4892	29,5407	0,96475
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,640	6,054	62,201	329,843	2,06		0,00065	0,306	38,249	147,2	31,88	1,18150

**1 неделя 5 день (пятница)
Обед (1н5д)**

№ 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

2	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2	1,546	7,048	10,423	111,312	0,08122	23,518	15,916	0,0748	47,20368	68,4475	29,5022	1,20829
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60	12,269	5,969	10,458	144,624	0,99			0,153	1,71368	5,8575	1,1722	0,10829
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
	Итого		24,345	16,974	99,969	650,019	1,50407	26,518	15,931	0,9878	59,67440	105,9276	39,5890	3,27753

**2 неделя 1 день (понедельник)
Завтрак (2н1д)**

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,10505		0,00065	0,084	11,16368	86,1077	29,0022	0,90349
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		6,408	7,045	54,284	306,170	2,0867	1,6	0,08	0,398	16,199	98,69	31,82	1,14424

**2 неделя 1 день (понедельник)
Обед (2н1д)**

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,805	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512
154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,284	15,205	110,187	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1 361,93	168,35	6,649
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		28,983	14,230	95,932	627,728	3,36	18,888	81,93226	1,275	389,77	2037,0	485,28	11,805

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

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,227	6,691	54,056	309,348	2,02	1,43	24,20065	0,416	135,679	110,7	17,76	0,32724

2 неделя 2 день (вторник)

Обед (2н2д)

№ 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
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1 510,3075	173,7022	7,31929
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
100	Рис отварной 150	150	3,725	1,965	41,575	198,888	0,13002		0,00026		54,57488	213,49358	46,5242	1,51981
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
144	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1	1,602	6,043	7,429	90,511	0,0856	36,89	13,636	0,094	52,60368	63,7275	25,5222	0,99029
	Итого		31,429	22,342	96,616	713,261	6,0313	51,46	37,055	0,854	168,63224	1 819,1286	254,6486	11,78939

2 неделя 3 день (среда)

Завтрак (2н3д)

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
63	Каша пшeнная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	8,685	6,835	41,281	261,380	0,07553	1,144	19,36065	0,0956	106,98	117,2002	29,06	0,3276
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,323	7,051	63,305	357,970	2,06	1,144	19,36065	0,402	110,415	128,9	31,40	0,54435

2 неделя 3 день (среда)

Обед (2н3д)

№ 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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
56	Напиток из шиповника 200	200		0,210	22,242	90,858								
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,09471	15,155	170,5307	0,1821	27,05798	76,2233	27,1293	1,03326
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	5,761	15,328	9,383	198,522	3,04494	14,53	74,62252	0,012	56,29976	840,58716	107,6384	4,33762
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
	Итого		15,339	24,355	76,371	586,029	3,39247	53,971	253,59348	1,036	127,70742	1034,51804	171,6579	7,77325

2 неделя 4 день (четверг)

Завтрак (2н4д)

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
216	Омлет натуральный с маслом 70/5	70/5	163,786	142,246	6,039	1 959,512	0,83264	0,247	4,18052	12,894	647,99568	2 167,10766	127,6782	14,89445
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		165,468	142,474	31,435	2069,875	2,8142	1,8	4,26	13,208	653,031	2179,69	130,50	15,13520
-------	--	---------	---------	--------	----------	--------	-----	------	--------	---------	---------	--------	----------

**2 неделя 4 день (четверг)
Обед (2н4д)**

№ 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
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
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
148	Медальон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,697	328,085	0,10315	0,00014	5,13945	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19346
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01331	4,02	47,80213	0,008	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,08102	9,3	160,83566	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
	Итого		42,029	30,395	99,433	839,397	0,62133	13,32014	213,7775	2,22938	85,3686	341,03382	84,7029	3,46193

**2 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (2н5д)**

№ 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	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	5,002	5,838	40,177	233,253	0,11415	1,027	17,38065	0,079	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,640	6,054	62,201	329,843	2,09	1,027	17,38065	0,385	133,049	218,3	42,94	1,26050

**2 неделя 5 день (пятница)
Обед (2н5д)**

№ 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
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
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
156	Суп рисовый 200/1	200/1	2,707	4,264	20,326	130,506	0,13618	22,124	169,886	0,104	44,20408	95,4695	37,5302	1,54627
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
	Итого		18,173	33,452	73,071	666,046	6,2899	64,38	461,417	0,999	147,56	1 778,36	264,76	12,452