

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 45 г. Винница  
(наименование общеобразовательного учреждения)

И.И. Королева  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«    »    2023

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«    »    2023

### Меню приготавливаемых блюд

#### двухнедельных завтраков и обедов для питания

- 1) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования;
  - 2) учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), 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, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;
- детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования

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	3.32	2.49	12.34	85.05	2.7505			0.34	26.3	299.5	31.1	2.58
50	Макароны запеченные с сыром 200	200	9.7	4.903	45.026	263.03	0.37854		0.00026		0.09968	0.00758	0.0102	0.00037
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.99					0.015			0.00075

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	0.024		16.157	64.724					0.4896		0.1568	0.00096
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	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	250	7.308	6.071	23.464	177.726	0.13701	17.9	201.56845	0.2401	30.74798	63.5233	25.3193	0.73126
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15.43	5.3	3.666	124.082	0.8575	7.322	185.212	0.0368	66.64	1.366,88	171.77	6.712

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
237	Бутерброд с джемом	35	1.820	0.240	20.890	93.000								
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200	6.244	7.713	34.545	232.572	0.17425	2.2	6	0.34	7.1	15.4	4.7	0.315
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990		1.274	21.56065	0.206	131.88368	198.9077	51.0022	1.25949
											0.015			0.00075

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8.738	21.320	12.043	275.006	5.31961	9.554	81.7624	0.19001	50.66611	1.133.45912	133.76791	5.73043
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	0.0219	38.05	101.89	0.083	31.59368	22.2875	11.9822	0.41329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
145	Ци из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250	2.421	7.187	16.274	139.463	0.1193	45.01	214.22	0.254	107.80736	93.415	49.1044	2.00958

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1.638	0.216	10.026	48.600	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216
189	Каша молочная кукурузная 150	150	5.348	6.188	37.865	228.545	1.53484	0.975	16.74929	0.075	103.85968	198.9317	56.1062	3.68669
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0.044	0.012	15.370	61.763	0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
68	Компот из изюма	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) 185	185	10.420	26.866	42.524	453.565	4.28964	13.73	177.351	0.0372	109.80628	1.326.078	181.9167	7.04406
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
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4.136	5.401	22.997	157.139	0.14627	17.9	201.5875	0.3926	35.61118	81.3025	28.9297	1.07457
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1.638	0.216	10.026	48.600	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216
63	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	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				11.998	47.990					0.015		0.00075
---	---------------	-----	--	--	--	--------	--------	--	--	--	--	-------	--	---------

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	0.15282	24.286	8.44026	0.142	38.49968	89.40758	30.6902	1.10237
95	Помидор 30	30	0.264	0.060	1.167	6.264	0.111	41.1	126		30	72	33	0.81
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2.882	6.195	16.966	135.143	0.12508	20.205	214.02	0.2404	38.43368	101.0375	37.5522	1.51339
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14.062	4.777	3.513	113.294	0.34464	2.37	158.0168	0.01242	427.89088	1.557.4207	473.2106	3.30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200				11.998	47.990				0.015			0.00075

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	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	5.002	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				11.998	47.990				0.015			0.00075

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	200	1.546	7.048	10.423	111.312	0.0823	23.518	16.186	0.0852	51.63368	70.0275	31.2122	1.30539
196	Котлеты рубленные бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12.582	6.018	12.456	154.319	1.1069	12.164	29.98427	0.16101	52.47811	131.25908	31.39391	1.92239
52	Макаронь 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 микроуэнтами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								

2 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак (2н1д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины							
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	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	4.726	6.817	28.888	195.807	0.13385	0.936	15.84065	0.156	97.58368	150.9077	39.0822	0.97549
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0.044	0.012	15.370	61.763	0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475

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	1.638	0.216	10.026	48.600	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216
29	Каша гречневая 180	180	6.008	3.815	38.226	211.275	0.37845	3.672	80.78439		319.251	634.38912	315.294	3.2886
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4.136	5.401	22.997	157.139	0.14627	17.9	201.5875	0.3926	35.61118	81.3025	28.9297	1.07457
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15.430	5.300	3.666	124.082	0.8575	7.322	185.212	0.0368	66.64	1.366.88	171.77	6.712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0.044	0.012	15.370	61.763	0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475

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	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	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			11.998	47.990					0.015			0.00075

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	5.70672	11.57	23.4094	0.00021	50.89228	1.510.3391	173.7364	7.32123
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 микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250	2.421	7.187	16.274	139.463	0.1193	45.01	214.22	0.254	107.80736	93.415	49.1044	2.00958

## 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	1.638	0.216	10.026	48.600										
53	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	8.685	6.835	41.281	261.380	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216		
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990	0.07553	1.144	19.36065	0.0956	106.98	117.2002	29.06	0.3276		
										0.015						0.00075

## 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										
72	Компот из сухофруктов	200	0.024		16.157	64.724	0.15282	24.286	8.44026	0.142	38.49968	89.40758	30.6902	1.10237		
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2.882	6.195	16.966	135.143					0.4896		0.1568	0.00096		
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	5.761	15.328	9.383	198.522	0.12508	20.205	214.02	0.2404	38.43368	101.0375	37.5522	1.51339		
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291	3.04494	14.53	74.62252	0.012	56.29976	840.58716	107.6384	4.33762		

## 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	1.638	0.216	10.026	48.600										
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	1.289	4.096	0.950	45.823	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216		
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0.044	0.012	15.370	61.763	0.00764	0.247	4.18052	0.019	22.99568	17.10766	2.6782	0.01945		
							0.0016	1.6	0.08	0.008	1.615	0.88	0.48	0.02475		

## 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	0.024		16.157	64.724					0.4896		0.1568	0.00096		
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13.971	11.637	10.658	203.246	0.05835	4.54014	90.34545	0.31717	15.85803	109.5846	54.7289	0.45046		
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		
204	Суп гороховый с зеленью 250	250	7.308	6.071	23.464	177.726	0.13701	17.9	201.56845	0.2401	30.74798	63.5233	25.3193	0.73126		

