

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 45 г. Москва

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

С. Карачин

« 01 » 11 2023



УТВЕРЖДАЮ:

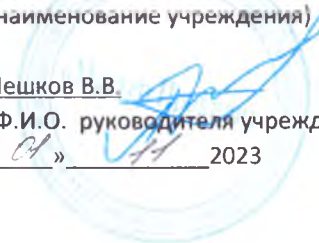
ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 04 » 11 2023



**Меню приготавливаемых блюд  
двухнедельных обедов для питания обучающихся  
по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся,  
находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)**

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	2.923	35.977	192.805	0.35618	3.456	76.03226		300.432	597.07208	296.744	3.09512
82	Печенье 30	30	2.861	4.883	22.445	145.171	0.51232			25.6	89.2416	654.4736	227.3344	7.31904
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 микронутентами	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	Чай с сахаром	200			11.998	47.99					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	Са	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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990					0.015			0.00075
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
174	Яблоки 100	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2

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	Са	Р	Mg	Fe

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
215	пряники 40 гр	40	2.856	1.428	19.664	102.932	0.032			0.96	4.4	20	3.6	0.32
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 микронунтами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
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 4 день (четверг)

Обед (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
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
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 запеченая 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 микронунтами	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)

Обед (1н5д)

№ 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
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1.857	7.074	12.081	119.420	0.09998	28.59	16.59	0.0964	59.83368	82.5875	36.6122	1.47139
196	Котлеты рубленые 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	Макароны отварные 150	150	6.928	2.423	39.576	207.821	0.32385		0.00026		0.10704	0.02258	0.0146	0.00095
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунтами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990					0.015			0.00075

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	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
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								
141	Цыпленки 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)

Обед (2н2д)

№ 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
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
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 микронуентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990					0.015			0.00075
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
174	Яблоки 100	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	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
215	пряники 40 гр	40	2.856	1.428	19.664	102.932	0.032			0.96	4.4	20	3.6	0.32
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	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 микронуентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990					0.015			0.00075

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
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 5 день (пятница)

Обед (2н5д)

№ 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
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
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
233	Суп рисовый 250/1	250/1	3.268	4.211	19.422	128.656	0.2009	33.032	253.27427	0.14381	54.59611	134.56658	52.33641	2.06649
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990					0.015			0.00075