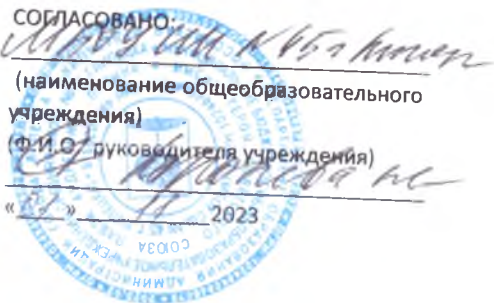


СОГЛАСОВАНО:


(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)


« 11 » 2023



УТВЕРЖДАЮ:

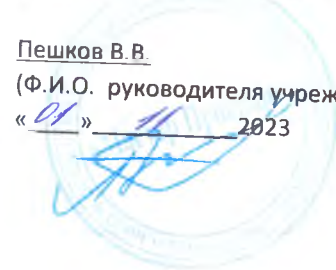
ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В. В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 2023



**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания обучающихся
по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды**

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	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1.638	0.216	10.026	48.6									
49	Макароны запеченные с сыром 155	155	7.569	3.846	36.729	211.805	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216	
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.99	0.30686		0.00026		0.09968	0.00758	0.0102	0.00037	
										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									
72	Компот из сухофруктов	200	0.024		16.157	64.724	0.35618	3.456	76.03226		300.432	597.07208	296.744	3.09512	
204	Суп гороховый с зеленью 250	250	7.308	6.071	23.464	177.726				0.4896			0.1568	0.00096	
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	33	3.521	1.495	15.688	90.291	0.13701	17.9	201.56845	0.2401	30.74798	63.5233	25.3193	0.73126	
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	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1.638	0.216	10.026	48.600									
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	4.726	6.817	28.888	195.807	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216	
1	Чай с сахаром	200			11.998	47.990	0.13385	0.936	15.84065	0.156	97.56368	150.9077	39.0822	0.97549	
										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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8.736	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
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

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	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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
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								

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

№ 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	
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 пшенная 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
72	Компот из сухофруктов	200	0.024		16.157	64.724					0.4896		0.1568	0.00096
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 микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
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 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
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

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 микроэлементами	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, 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
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	97.56368	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
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
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

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										
58	Напиток из яблок 200	200	0.081	0.039	23.824	95.971	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	0.009	3	0.015	0.06	4.8	3.3	2.7	0.66		
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3.521	1.495	15.688	90.291	0.13002		0.00026		54.57488	213.49358	46.5242	1.51981		
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										
63	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		
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200	200	2.230	5.144	13.073	107.509					0.4896		0.1568	0.00096		
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2.882	6.195	16.966	135.143	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	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	1.98			0.306	3.42	11.7	2.34	0.216
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	1.289	4.096	0.950	45.823	0.00764	0.247	4.18052	0.019	22.99568	17.10766	2.6782	0.01945
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 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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								

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	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

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
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								
174	Яблоки 100	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2