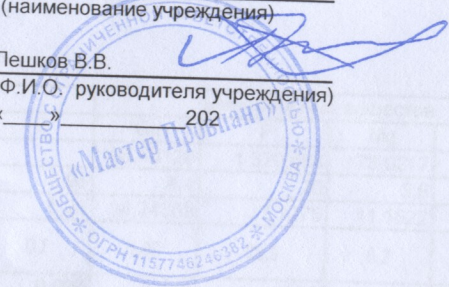


СОГЛАСОВАНО
Д.Б.О.С.И. № 72
Дирекция
 (наименование общеобразовательного учреждения)
В.В. Андреева
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

_____ ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)
Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « _____ » _____ 202



Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное обедов для питания
 учащихся начального общего образования
 в муниципальных общеобразовательных организациях

учащихся из числа детей-инвалидов)
 (возрастная категория: 7 - 11 лет)

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
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,0762	8,9	0,83026	0,158	14,10368	29,5875	10,9822	0,33929
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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		33,368	18,517	107,801	731,322	1,89680	19,228	82,07452	26,4588	473,852	2671,36318	709,611	18,70320

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

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 микронунентами 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
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,034	31,407	99,308	764,023	4,8	55,13	31,1	0,994	111,13108	1 217,1651	168,6452	9,89561

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
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
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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 микронунентами 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
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		19,544	34,085	108,451	818,738	4,4875	21,89	17,904	1,928	131,53996	1 407,196	199,4639	9,10455

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		12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
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 микронунентами 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		23,640	13,594	60,257	457,933	0,67672	41	112,13426	0,97	469,72204	1725,42258	529,8846	6,64070

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

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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		24,451	17,779	90,431	619,531	1,50718	27,438	23,718	0,9278	62,64108	117,5351	44,7952	3,17361

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
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		27,345	14,014	85,906	579,128	1,37948	18,888	81,93226	0,9688	386,351	2025,30958	482,936	11,58916

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
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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		31,618	22,433	97,550	718,570	6,0523	58,46	37,090	0,994	179,84724	1 826,8286	260,9486	13,33014

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
215	конд изд	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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 микронуентами 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		18,195	25,573	85,791	646,093	3,42447	53,971	253,59348	1,996	132,12242	1054,51804	175,2579	8,09400

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
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	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	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 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
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016		0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		42,049	30,407	98,646	836,436	0,62293	14,92014	213,85750	2,23738	86,49403	341,91382	85,0261	3,48572

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
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 микронуентами 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		18,092	33,413	61,245	618,065	6,2809	61,38	461,402	0,939	142,78	1 775,06	262,06	11,793