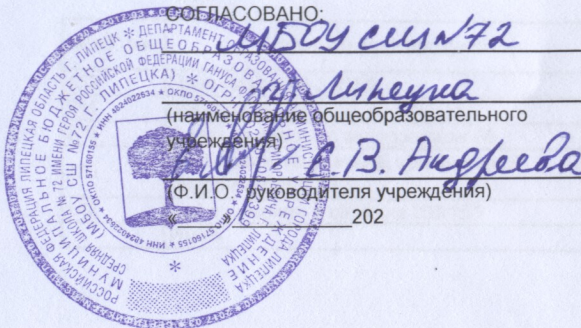


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « » 202

Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное завтраков для питания
 учащихся начального общего образования
 в муниципальных общеобразовательных организациях
 (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
 учащихся из числа детей-инвалидов)
 (возрастная категория: 7 - 11 лет)

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			
							В1	С	А	Е	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
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
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		25,036	14,810	69,492	511,396	1,48748	56,528	212,84426	0,7008	443,311	2121,70958	538,496	12,58516

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			
							В1	С	А	Е	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
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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075

174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		20,285	28,439	99,011	733,128	4,7	56,04	19,3	0,963	88,77108	1 172,9751	153,2052	9,28361

**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
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
226	Салат из свеклы с зел горошком 60	60	248,166	26,702	745,736	4 215,926	8,8186	802,94	4 001,2	16,024	1 609,60368	4 984,0075	1 693,8022	56,48029
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
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		265,007	56,503	838,982	4924,477	13,2365	817,87	4018,496	17,692	1726,89996	6 354,076	1882,1039	65,06455

**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
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
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		21,956	8,574	49,596	363,370	0,81622	111	362,00626	0,82	506,86836	1802,41508	574,0124	7,33841

**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
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	Макаронь отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
230	Салат из свежей капусты с морской капустой 50	50	0,816	3,090	6,955	58,897	0,0165	33	1,65	0,055	26,40368	17,0575	8,8022	0,33029
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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,721	13,821	86,963	567,116	1,44	36,92	9,45239	0,908	41,84108	66,1451	24,0952	2,29561

**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
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
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
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
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		25,032	9,796	72,879	479,807	1,47188	28,728	111,32426	0,7088	468,107	2132,18208	549,774	12,74887

**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
178	Винегрет 60	60	0,541	10,050	2,668	103,286	0,03496	5,354	3,038	0,0234	11,98368	21,2875	8,6022	0,23029
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 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,557	26,440	92,789	731,345	6,00168	26,924	26,492	0,9234	139,22724	1784,3886	244,0286	12,57014

**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
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
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
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 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		16,818	23,504	79,850	598,200	3,35166	76,866	184,95278	1,897	136,65812	1000,58224	160,1108	7,47403

**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
52	Макароньы 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

164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,333	2,098	5,426	41,918	0,024	3,5	600,01	0,16	11,3	18,7	13,2	0,65
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
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	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		36,473	28,589	86,045	747,371	0,56591	9,12014	653,03184	2,20717	81,44175	326,59472	84,1697	3,73849

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			
							В1	С	А	Е	Са	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
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		15,385	29,149	40,919	487,559	6,1447	39,26	291,516	0,835	98,58	1 679,59	224,53	10,247