

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ № 32 г. Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

Томилина Н.А.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 03 2024



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 03 2024



**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 | | | |
|-----------|---------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------------|----------|------|---------|------|----------------------|---------|--------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | 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 |
| 174 | Яблоки 100 | 100 | 0,284 | 0,137 | 13,398 | 55,955 | 0,0315 | 10,5 | 0,0525 | 0,21 | 16,8 | 11,55 | 9,45 | 2,31 |
| | Итого | 535 | 13,304 | 7,53 | 82,762 | 452,025 | | | | | | | | |

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 | 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 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,024 | | 16,157 | 64,724 | | | | | 0,4896 | | 0,1568 | 0,00096 |
| 251 | Салат "Зимний" | 60 | 0,936 | 4,088 | 5,040 | 60,692 | 0,0744 | 11,52 | 223,266 | 0,085 | 24,56 | 43,72 | 19,44 | 0,453 |
| 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 микроуэнтами | 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 |
| | Итого | 743 | 32,866 | 19,877 | 99,992 | 710,32 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1278 | 46,17 | 27,407 | 182,754 | 1162,345 | | | | | | | | |

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 | Р | Mg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-------|-------|--------|---------|---------|-------|----------|-------|-----------|----------|---------|---------|
| 237 | Бутерброд с джемом | 35 | 1,82 | 0,24 | 20,89 | 93 | 2,2 | 6 | | 0,34 | 7,1 | 15,4 | 4,7 | 0,315 |
| 32 | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200 | 6,244 | 7,713 | 34,545 | 232,572 | 0,17425 | 1,274 | 21,56065 | 0,206 | 131,88368 | 198,9077 | 51,0022 | 1,25949 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,998 | 47,99 | | | | | 0,015 | | | 0,00075 |
| 175 | Яблоки 140 | 140 | 0,378 | 0,182 | 17,864 | 74,606 | 0,042 | 14 | 0,07 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| | Итого | 575 | 8,442 | 8,135 | 85,297 | 448,168 | | | | | | | | |

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 | 8,738 | 21,32 | 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 яблук 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 |
| 250 | Салат с морской капустой | 60 | 0,980 | 8,137 | 5,571 | 99,436 | 0,042 | 5,7 | 241,095 | 0,2025 | 11,64368 | 28,7775 | 35,5822 | 2,70029 |
| 138 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами | 33 | 3,521 | 1,495 | 15,688 | 90,291 | | | | | | | | |
| 145 | Ши 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 |
| | Итого | 783 | 22,669 | 40,601 | 112,976 | 907,988 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1358 | 31,111 | 48,736 | 198,273 | 1356,156 | | | | | | | | |

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 |
| 227 | Каша молочная кукурузная 200 | 200 | 5,731 | 6,276 | 41,82 | 246,681 | 1,73819 | 0,975 | 16,78289 | 0,075 | 105,69968 | 216,6917 | 62,2662 | 4,17469 |
| 82 | Печенье 30 | 30 | 2,861 | 4,883 | 22,445 | 145,171 | 0,51232 | | | 25,6 | 89,2416 | 654,4736 | 227,3344 | 7,31904 |
| 142 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,044 | 0,012 | 15,37 | 61,763 | 0,0016 | 1,6 | 0,08 | 0,008 | 1,615 | 0,88 | 0,48 | 0,02475 |
| 174 | Яблоки 100 | 100 | 0,284 | 0,137 | 13,398 | 55,955 | 0,0315 | 10,5 | 0,0525 | 0,21 | 16,8 | 11,55 | 9,45 | 2,31 |
| | Итого | 530 | 8,92 | 11,308 | 93,033 | 509,57 | | | | | | | | |

1 неделя 3 день (среда)

Обед (1н3д)

| № сб. рец | Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
|-----------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|

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 | | | |
|-----------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|----------|---------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,863 | 4,296 | 11,143 | 90,682 | 2,20005 | | 0,00065 | 0,34 | 4,04 | 13,0002 | 2,62 | 0,2402 |
| 60 | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 180 | 180 | 6,063 | 6,22 | 46,589 | 266,589 | 0,13845 | 1,248 | 21,12065 | 0,096 | 157,34768 | 250,6277 | 49,2422 | 1,26529 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,998 | 47,99 | | | | | 0,015 | | | 0,00075 |
| 174 | Яблоки 100 | 100 | 0,284 | 0,137 | 13,398 | 55,955 | 0,0315 | 10,5 | 0,0525 | 0,21 | 16,8 | 11,55 | 9,45 | 2,31 |
| | Итого | 505 | 8,21 | 10,653 | 83,128 | 461,216 | | | | | | | | |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 149 | Батон нарезной с йодказеином | 18 | 1,638 | 0,216 | 10,026 | 48,6 | 1,98 | | | 0,306 | 3,42 | 11,7 | 2,34 | 0,216 |
| 245 | Биточки рубленые из птицы с соусом | 90 | 1,899 | 3,533 | 12,306 | 88,617 | 1,1553 | 10,73 | 67,82 | 0,182 | 31,11368 | 49,1575 | 19,3422 | 0,88529 |
| 3 | Борщ со сметаной и зеленью 250 | 250 | 1,857 | 7,074 | 12,081 | 119,42 | 0,09998 | 28,59 | 16,59 | 0,0964 | 59,83368 | 82,5875 | 36,6122 | 1,47139 |
| 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 |
| 251 | Салат "Зимний" | 60 | 0,936 | 4,088 | 5,040 | 60,692 | 0,0744 | 11,52 | 223,266 | 0,085 | 24,56 | 43,72 | 19,44 | 0,453 |
| 138 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами | 33 | 3,521 | 1,495 | 15,688 | 90,291 | | | | | | | | |
| | Итого | 741 | 16,86 | 18,868 | 118,541 | 711,412 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1246 | 25,07 | 29,521 | 201,669 | 1172,628 | | | | | | | | |

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 | | | |
|-----------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|----------|---------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 237 | Бутерброд с джемом | 35 | 1,82 | 0,24 | 20,89 | 93 | 2,2 | 6 | | 0,34 | 7,1 | 15,4 | 4,7 | 0,315 |
| 32 | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200 | 6,244 | 7,713 | 34,545 | 232,572 | 0,17425 | 1,274 | 21,56065 | 0,206 | 131,88368 | 198,9077 | 51,0022 | 1,25949 |
| 142 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,044 | 0,012 | 15,37 | 61,763 | 0,0016 | 1,6 | 0,08 | 0,008 | 1,615 | 0,88 | 0,48 | 0,02475 |
| 175 | Яблоки 140 | 140 | 0,378 | 0,182 | 17,864 | 74,606 | 0,042 | 14 | 0,07 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Итого | 575 | 8,486 | 8,147 | 88,669 | 461,941 | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 149 | Батон нарезной с йодказеином | 18 | 1,638 | 0,216 | 10,026 | 48,6 | 1,98 | | | 0,306 | 3,42 | 11,7 | 2,34 | 0,216 |
| 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 |
| 250 | Салат с морской капустой | 60 | 0,980 | 8,137 | 5,571 | 99,436 | 0,042 | 5,7 | 241,095 | 0,2025 | 11,64368 | 28,7775 | 35,5822 | 2,70029 |
| 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 | 15,43 | 5,3 | 3,666 | 124,082 | 0,8575 | 7,322 | 185,212 | 0,0368 | 66,64 | 1 366,88 | 171,77 | 6,712 |
| | Итого | 821 | 31,376 | 23,472 | 110,082 | 777,077 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1396 | 39,862 | 31,619 | 198,751 | 1239,018 | | | | | | | | |

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 | | | |
|-----------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|----------|---------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,863 | 4,296 | 11,143 | 90,682 | 2,20005 | | 0,00065 | 0,34 | 4,04 | 13,0002 | 2,62 | 0,2402 |
| 37 | Каша молочная манная с маслом и сахаром 180 | 180 | 8,84 | 7,498 | 38,025 | 254,941 | 0,06365 | 2,067 | 34,98065 | 0,159 | 191,04368 | 143,1077 | 22,2822 | 0,15949 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,998 | 47,99 | | | | | 0,015 | | | 0,00075 |
| 174 | Яблоки 100 | 100 | 0,284 | 0,137 | 13,398 | 55,955 | 0,0315 | 10,5 | 0,0525 | 0,21 | 16,8 | 11,55 | 9,45 | 2,31 |
| | Итого | 505 | 10,987 | 11,931 | 74,564 | 449,568 | | | | | | | | |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 178 | Винегрет 60 | 60 | 0,969 | 10,097 | 5,246 | 115,733 | 0,07248 | 10,862 | 243,976 | 0,0852 | 25,83368 | 45,6375 | 20,0922 | 0,49329 |
| 214 | Гуляш 50/50 | 100 | 22,5 | 12,8 | 8,1 | 237,6 | 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 |
| | Итого | 793 | 33,217 | 33,583 | 110,707 | 877,946 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1298 | 44,204 | 45,514 | 185,271 | 1327,514 | | | | | | | | |

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 | 48,6 | 1,98 | | | 0,306 | 3,42 | 11,7 | 2,34 | 0,216 |
| 64 | Каша пшеничная с маслом и сахаром 180 | 180 | 10,336 | 7,383 | 47,129 | 296,303 | 0,09015 | 1,378 | 23,32065 | 0,115 | 128,79 | 140,4002 | 34,66 | 0,3897 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,998 | 47,99 | | | | | 0,015 | | | 0,00075 |
| 174 | Яблоки 105 | 105 | 0,284 | 0,137 | 13,398 | 55,955 | 0,0315 | 10,5 | 0,0525 | 0,21 | 16,8 | 11,55 | 9,45 | 2,31 |
| | Итого | 503 | 12,258 | 7,736 | 82,551 | 448,848 | | | | | | | | |

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 | 3,535 | 6,22 | 14,371 | 127,608 | 0,13727 | 21,686 | 8,05091 | 0,129 | 37,43968 | 81,86778 | 27,7202 | 0,98557 |
| 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 |
| 251 | Салат "Зимний" | 60 | 0,936 | 4,088 | 5,040 | 60,692 | 0,0744 | 11,52 | 223,266 | 0,085 | 24,56 | 43,72 | 19,44 | 0,453 |
| 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 микроэлементами | 33 | 3,521 | 1,495 | 15,688 | 90,291 | | | | | | | | |
| | Итого | 723 | 16,659 | 33,326 | 77,605 | 676,980 | | | | | | | | |
| | Всего за день | 1226 | 28,917 | 41,062 | 160,156 | 1125,828 | | | | | | | | |

2 неделя 4 день (четверг)

Завтрак (2н4д)

