

СОГЛАСОВАНО:

М.Н.О. Савельева Е.В.

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

(Генеральный директор)

"31" Август 2023



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"31" Август 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков и обедов для двухразового питания
на 2023-2024 гг для детей участников специальной военной операции,
учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях, чьи родители принимают
участие в специальной военной операции

Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витаминны						Минеральные вещества		
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	
334	Макароны запечённые с сыром	150	8,7	12,9	34,95	297,00	0,0	0,1	38,0	25,7	57,5	25,0	1,3		
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21		
	Батон нарезной с поджаренном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	5,94	5,94	10,44	0,8		
	Итого завтрак:		10,3	13,4	59,2	402,4	0,1	0,1	38,0	32,9	65,0	36,3	2,3		
139	Суп картофельный с бобовыми и зелёнью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40	25,65	0,18	0,06	69,74	28,24	1,62	378,18		
493	Цыпленок тушёный в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75		
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	15	15,675	209,775	140,025	4,8		
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58		
	Итого обед:		29,6	22,2	102,7	736,1	49,3	0,6	23,0	133,7	374,1	264,6	386,5		
	Итого день:		39,8	35,6	161,9	1138,5	49,4	0,7	61,0	166,6	439,1	300,9	388,8		

День 2 вторник
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe		
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	4,2	7,8	19,8	172,5	0	0,11	0,03	20	18,9	108,7	42,1	1,16		
684,685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21			
	Батон нарезной с подкаленным	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8		
	Итого завтрак:		5,8	8,3	44,1	277,9	0,0	0,1	0,0	20,0	26,1	116,2	53,4	2,2		
124	из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64		
452	Котлеты особые из свиных с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984		
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11		
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582		
	Итого обед:		19,5	25,7	102,5	724,5	17,9	1,4	0,2	36,0	75,6	166,7	77,9	4,8		
	Итого день:		25,3	34,0	146,5	1002,4	17,9	1,5	0,2	56,0	101,7	283,0	131,3	7,0		

День 3 среда

Завтрак

№ рецептуры	Наименование		Выхол., г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Лен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
	Выхол., г	Белки, г						С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe
311	Каша молочная кукурузная с маслом и сахаром	150	4,49	7,13	24,65	186	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	
		200	0,3	0	15,2	60	4,06	0,00	0,02	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	
684,686	Батон нарезной с подквасенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	10,44	0,8		
Итого завтрак:		6,1	7,7	49,1	293,4	4,1	0,2	0,1	20,0	32,9	100,3	46,5	2,4		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленым	200/1	2,32	2	16,8	96	0,02	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64	
		185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,75	17,92	190,77	44,27	1,53	
443	Плов из свиной	200	0,4	0	27,4	106	20,00	0,08	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20		
638	Компот из изюма	200	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	11,624	22,858	20,421	1,582		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5													
	Итого обед:	25,20	13,37	91,42	590,75	27,08	0,20	0,12	27,77	55,14	292,43	164,66	4,95		
	Итого день:	31,34	21,02	140,52	884,15	31,14	0,38	0,23	47,77	88,04	392,71	211,20	7,34		

Обед

День 4 четверг
Завтрак

№ рецептуры	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамини						Минеральные вещества	
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша пшениная с маслом и сахаром	150	4,49	7,13	24,64	186	0	0,16	0,11	20	11,8	87,2	30,5	1,01
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	20	1,29	1,60	0,88	0,21
	Батон нарезной с йодированным	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Итого завтрак:													
132	Расольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Фрукт по сезону	100	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Итого обед:													
	Итого ленд:													

Обед

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
							A	B2	B1	C	B1	B2	A	Ca
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	4,2	7,8	19,8	172,5	0	0,11	0,03	20	18,9	108,7	42,1	1,16
	Батон нарезной с йодказанном	18	1,35	0,52	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	
	Итого завтрак:		5,9	8,3	44,3	279,9	4,1	0,1	0,0	40,0	121,8	58,1	2,5	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,60	0,02	0,05	9,60	22,80	15,97	0,64	
493	Лепишта тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	0,75	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	
	Итого обед:		25,82	19,63	103,48	701,70	30,27	0,43	0,23	73,55	368,63	278,92	8,97	
	Итого день:		31,67	27,95	147,73	981,60	34,33	0,56	0,26	43,02	113,55	490,41	337,06	11,51

день 7 вторник
Завтрак

№ рецептуры	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества		
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	
311	Каша молочная манная с маслом	150	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	108,70	5,90	0,34	
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21		
	Батон нарезной с подкаленным	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	5,94	5,94	10,44	0,8		
	Итого завтрак:		5,3	6,9	47,8	277,5	0,0	0,1	0,0	15,6	116,2	17,2	1,4		
Обед															
124	Шн из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625	
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,00	0,03	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53		
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	3,20	0,06	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	
	Итого обед:		20,82	17,40	98,56	640,20	18,37	0,20	0,14	32,25	83,77	260,17	279,95	4,09	
	Итого день:		26,09	24,28	146,37	917,65	18,39	0,25	0,16	52,25	99,40	376,41	297,17	5,44	

День 8 среда
Завтрак

№ рецептуры	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины							Минеральные вещества
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	
302	Каша питечная с маслом	150	4,49	7,13	24,64	186	0	0,16	0,11	20	11,8	87,2	30,5	1,01
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Батон нарзаной с колбасенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Итого завтрак:		6,0	7,7	48,9	291,4	0,0	0,2	0,1	20,0	19,0	94,7	41,8	2,0
Общ														
132	Расольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0	52,9	57,56	20,72	0,78
462	Тфтели с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,70	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100,00	0,01	0,07	0,00	21,33	3,47	2,47	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Итого обед:		17,70	21,43	85,55	612,20	118,13	0,48	0,25	32,00	120,70	208,10	76,51	4,65
	Итого день:		23,7	29,1	134,4	903,6	118,2	0,7	0,4	52,0	139,7	302,8	118,3	6,7

День 9 четверг

Завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины							Минеральные вещества
							A	Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	
340	Омлет натуральный с маслом	70	7	11,69	1,33	139,3	0,112	0,406	171,22	52,962	119,98	8,904	1,344	
	Батон нарезной с подкажонном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	
	Итого завтрак:		8,7	12,2	25,8	246,7	4,2	0,1	171,2	74,1	133,1	24,9	2,7	

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	69,74	28,24	1,62	378,18	
496	Котлета из филе птицы в панирежке ("натсч") с соусом	50/40	11,39	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,00	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11	
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	
	Итого обед:		25,82	24,29	103,26	738,60	45,65	1,30	4,93	110,62	228,96	144,09	383,07	
	Итого день:		34,47	36,50	129,04	985,30	49,82	1,37	5,34	184,69	362,02	169,03	385,79	

День 10 пятница
Завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							A	B2	B1	C	A	Ca	P	Mg
304	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	2,32	6,2	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34
684,686	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Батон нарезной с йодказеином	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Итого завтрак:		3,9	6,7	48,7	274,4	0,0	0,0	0,0	20,0	23,6	58,1	27,7	1,4
Обед														
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0,00	1,68	26,08	242,78	16,80	0,58
436	Жаркое по-луканскому	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
	Итого обед:	22,27	11,92	97,37	590,65	45,86	0,33	0,30	0,30	19,10	94,04	560,41	104,99	8,17
	Итого день:	26,14	18,64	146,11	865,00	45,88	0,37	0,32	0,32	39,10	117,67	618,55	132,71	9,52

СОГЛАСОВАНО:

М.Ю. Бугаков
2
(наименование общеобразовательного учреждения)
М.Ю. Бугаков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" " 20 г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)
А.Б. Ставицкий
Славянский А.Б.
(Генеральный директор)
" " 2023
МОСКВА



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бугаков М.Ю.
(наименование учреждения)
Бугаков М.Ю.
" " 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков и обедов для двухразового питания
на 2023-2024 гг для детей 7-11 лет с ОВЗ
учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

Липецк

I неделя
День I понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
334	Макаронны запечённые с сыром	150	8,7	12,9	34,95	297,00	0,0	0,1	0,0	38,0	25,7	57,5	25,0	1,3
6	Бутерброд с колбасой в/к	18/15	4,62	6,77	6,77	110,29	0,00	0,41	0,03	1,74	10,20	36,07	12,89	0,99
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			13,5	19,7	56,7	465,3	0,1	0,5	0,1	39,7	37,2	95,2	38,8	2,5

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44	8,115	0,005	0,01	0	9,345	6,905	3,79	0,13
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0,00	69,74	28,24	1,62	378,18
493	Цыплята тушенные в соусе	60/30	11,7	9,371	0,424	137,7	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			32,7	25,3	131,1	889,5	67,4	0,6	0,3	23,0	165,0	397,9	287,8	389,6
Всего за день:			46,3	44,9	187,8	1354,8	67,5	1,1	0,3	62,7	202,2	493,1	326,6	392,1

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с маслом	18/5	1,39	4,40	6,82	74,50	0,00	0,03	0,02	23,00	5,35	16,73	5,69	0,36
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	4,2	7,8	19,8	172,5	0	0,11	0,03	20	18,9	108,7	42,1	1,16
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			5,8	12,2	41,6	305,0	0,0	0,1	0,0	43,0	25,5	127,0	48,7	1,7

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
Тут. 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
702	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,9	26,2	111,7	771,9	17,9	1,4	0,2	36,0	81,5	172,7	88,4	5,6
Всего за день:			26,7	38,4	153,3	1076,9	17,9	1,5	0,2	79,0	107,0	299,7	137,0	7,3

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	150	4,49	7,13	24,65	186	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,4	177,6	1,96	0,06	0	0,06	181,6	0,74	0	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			8,0	13,7	66,3	423,6	6,0	0,2	0,1	20,1	208,6	95,1	36,1	1,6

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут. 35	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,10	38,55	4,90	0,03	0,02	0,00	13,97	20,98	9,28	0,66
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,6	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,48	0,07	0,07	27,75	17,92	190,77	44,27	1,53
638	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			28,5	16,0	119,5	738,7	42,0	0,3	0,2	27,8	91,0	330,4	193,4	8,6
Всего за день:			36,4	29,7	185,7	1162,3	48,0	0,5	0,3	47,8	299,6	425,4	229,5	10,2

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	4,49	7,13	24,64	186	0	0,16	0,11	20	11,8	87,2	30,5	1,01
1	Бутерброд с маслом	18/5	1,39	4,40	6,82	74,50	0,00	0,03	0,02	23,00	5,35	16,73	5,69	0,36
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			6,1	11,5	46,5	318,5	0,0	0,2	0,1	43,0	18,4	105,5	37,1	1,6

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
	Свежий помидор	25	0,22	0,05	0,9725	4,5	3,425	0	0	10,5	2,5	6	2,75	0,075
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Багет нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,02	17,47	97,26	629,20	43,43	0,37	0,17	32,00	138,81	339,14	182,78	5,62
Всего за день:			26,10	29,00	143,71	947,70	43,45	0,55	0,30	75,00	157,25	444,67	219,85	7,19

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
304	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34
3	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	5,1	8,58	7,93	133,54	0,07	0,044	0,05	37,37	90,19	70,49	11,72	0,61
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			7,6	14,8	47,4	360,5	0,1	0,1	0,1	57,4	107,9	122,7	29,0	1,2

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут, 22	Салат из свежей и морской капусты	50	0,80	2,07	2,85	33,25	16,50	0,02	0,03	0,00	25,38	16,72	9,08	43,08
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0	34,66	38,1	17,8	0,64
499	Котлеты рубленые из бройлов- цыплят с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			22,78	28,30	129,26	867,15	44,42	1,45	0,21	36,00	122,89	200,40	106,43	50,88
Всего за день			30,40	43,08	176,68	1227,64	44,51	1,51	0,28	93,37	230,77	323,09	135,43	52,04

2 неделя
 День 6 понедельник
 Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16
2	Бутерброд с джемом и маслом	18/10/5	1,62	2,66	18,72	105,45	0,33	0,03	0,02	13,82	6,43	21,56	8,08	0,48
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			6,12	10,46	53,72	337,95	4,39	0,14	0,05	33,82	40,49	137,40	55,78	2,22

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
	Огурец свежий	25	0,16	0,03	0,90	3,75	0,70	0,00	0,00	1,25	4,00	6,00	3,25	0,08
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,60	0,02	0,05	0,02	9,60	22,80	15,97	0,64
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,7	9,37	0,42	137,7	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80
638	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон нарезной с йодказеином	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			28,44	20,18	128,33	814,85	40,97	0,48	0,25	24,27	99,49	391,57	301,61	12,05
Всего за день:			34,55	30,64	182,04	1152,80	45,36	0,63	0,30	58,09	139,97	528,97	357,39	14,26

день 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	108,70	5,90	0,34
6	Бутерброд с маслом	18/5	1,39	4,40	6,82	74,50	0,00	0,03	0,02	23,00	5,35	16,73	5,69	0,36
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			5,31	10,76	45,38	304,55	0,02	0,06	0,04	43,00	15,04	127,03	12,47	0,91

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	5,13	0,03	0,2	0	11,6	22,49	10,38	0,43
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			22,87	22,97	111,21	749,60	23,50	0,25	0,34	32,25	101,31	288,60	300,77	5,32
Всего за день:			28,18	33,73	156,59	1054,15	23,52	0,31	0,37	75,25	116,35	415,63	313,24	6,23

День 8 среда
Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	150	4,49	7,13	24,64	186	0	0,16	0,11	20	11,8	87,2	30,5	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
1	Кондитгерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
Итого			7,85	13,69	66,04	421,60	1,98	0,22	0,11	20,06	194,69	89,54	31,38	1,22

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44	8,115	0,005	0,01	0	9,345	6,905	3,79	0,13
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0	52,9	57,56	20,72	0,78
462	Тефтели с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100,00	0,01	0,07	0,00	21,33	3,47	2,47	0,63
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Багон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,85	24,50	113,95	765,60	136,25	0,54	0,28	32,00	151,99	231,94	99,74	7,78
Всего за день:			28,70	38,19	179,99	1187,20	138,23	0,76	0,39	52,06	346,68	321,48	131,12	9,00

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет натуральный с маслом	150	15	25,05	2,85	298,5	0,24	0,09	0,87	366,9	113,49	257,1	19,08	2,88
3	Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,29	0,00	0,41	0,03	1,74	10,20	36,07	12,89	0,99
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			19,9	31,8	24,8	468,8	4,3	0,5	0,9	368,6	138,8	300,3	37,6	4,5

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут.41	Салат из моркови с яблоком	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	0,03	0,04	0	15,64	31,68	21,89	0,41
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0,00	69,74	28,24	1,62	378,18
496	Котлеты из филе птицы панированные ("наггетсы") с соусом	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			27,92	24,87	119,48	817,38	48,53	1,35	4,97	28,00	132,20	266,58	176,42	384,28
Всего за день:			47,84	56,69	144,31	1286,17	52,83	1,85	5,87	396,63	271,05	566,90	213,98	388,73

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	150	2,32	6,2	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34
2	Бутерброд с джемом и маслом	18/10/5	1,62	2,66	18,72	105,45	0,33	0,03	0,02	13,82	6,43	21,56	8,08	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			4,14	8,86	58,21	332,40	0,35	0,05	0,04	33,82	24,12	73,76	25,36	1,03

Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
37	Салат из свежих овощей (морковь, помидор, капуста, огурец, масло раст)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,02	0,00	11,20	20,77	9,76	0,45
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0,00	1,68	26,08	242,78	16,80	0,58
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48
	Фрукт по сезону	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,35	0,52	9,25	47,4	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			24,21	16,13	108,86	682,57	55,92	0,38	0,32	19,10	111,18	587,12	125,19	9,42
Всего за день:			28,34	24,99	167,07	1014,97	56,27	0,43	0,36	52,91	135,29	660,88	150,55	10,45

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей

СОГЛАСОВАНО:

Славянский №3

2 И.В. Делькав
(наименование общеобразовательного учреждения)

И.В. Делькав
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

А.Б. Ставиский
Ставиский А.Б.

(Генеральный директор)

"31" август 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

М.Ю. Бутаков
Бутаков М.Ю.

"31" август 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов и полдников для трехразового питания

на 2023-2024 гг для двух возрастных

категорий учащихся 7-11 лет и 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества										
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	180	4,2	5,0	7,8	9,4	19,8	23,8	172,5	207,0	0	0,0	0,11	0,1	0,03	0,0	20	24,0	18,9	22,7	108,7	130,4	42,1	50,5	1,16	1,4	
	Биток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	5,24	5,14	5,14	5,14	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,40	1,40	0,88	0,88	0,21	0,21	
Итого				5,8	6,6	8,3	9,9	44,1	48,0	277,9	312,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	20,0	24,0	26,1	29,9	116,2	138,0	53,4	61,8	2,2	2,4	

Обед

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества										
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	
Тут.15	Салат из свежих помидоров с огурцами	60	100	0,4916667	0,9833333	3,69	6,15	2,238	3,73	44,52	74,2	10,056	16,76	0,03	0,05	0,018	0,03	0	0	11,202	18,67	20,772	34,62	9,762	16,27	0,45	0,75	
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	4,94	5,8	8,36	10,36	86,4	104	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/40	60/40	9,98	9,98	14,64	14,64	11,64	11,64	219,4	219,4	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,25	6,3	6,15	7,4	35,25	42,3	220,50	264,6	0,00	0,0	0,08	1,2	0,06	0,1	21,00	25,2	4,86	5,8	37,17	44,6	21,15	25,4	1,11	1,3	
631	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,40	0,40	35,80	35,80	142,00	142,00	1,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	2,14	4,14	0,48	0,48	
	Биток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	5,24	5,14	5,14	5,14	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
Итого				21,6	23,6	30,4	34,9	114,8	125,3	825,2	916,6	28,0	38,4	1,4	1,7	0,2	0,2	36,0	40,2	92,7	109,8	193,5	224,3	98,1	113,3	6,0	6,7	

Полдник

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	7,20	7,20	16,30	16,30	30,70	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,04	7,00	7,00	11,20	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	15,2	15,2	60	60	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
Итого	Всего за день:			34,9	37,7	55,0	61,1	204,7	219,2	140,2	1588,0	32,1	42,4	1,6	1,9	0,2	0,3	63,0	71,2	145,2	166,1	355,1	407,7	171,3	194,9	9,5	10,4

День 3 ерса
Завтрак

№ сб. рел.	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины				Минеральные вещества											
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
311	Каша овсяная с маслом и сахаром	150	180	4,49	5,4	7,13	8,6	24,65	29,6	186,00	223,2	0,00	0,0	0,16	0,2	0,11	0,1	20,00	24,0	11,80	14,2	87,20	104,6	30,50	36,6	1,01	1,2
044,606	Булочка с изюмом	40	40	3,07	3,16	6,56	6,56	26,40	26,40	177,60	177,60	1,36	1,36	0,06	0,06	0,03	0,03	0,00	0,00	181,60	181,60	0,74	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	Чай с лимоном и сахаром	200	200	7,9	8,8	13,7	15,1	65,3	71,2	433,6	460,8	6,0	6,0	0,2	0,3	0,1	0,1	20,1	24,1	209,6	210,9	93,1	112,5	36,1	42,2	1,6	1,8

Обед

№ сб. рел.	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины				Минеральные вещества											
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
140	Салат из овощей с зеленым горошком	60	100	1,00	1,67	2,50	4,18	4,92	8,2	46,26	77,1	5,88	9,8	0,03	0,05	0,018	0,03	0	0	10,718	27,93	25,182	41,97	11,142	18,57	0,702	1,32
443	Пюре из картофеля	185	200	19,98	21,6	10,915	11,8	34,965	37,8	333,75	350	6,6	6,6	0,02	0,02	0,05	0,07	27,75	30	171,1725	19,37	190,772	206,24	44,2705	47,86	1,5355	1,66
638	Батон ванильный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	27,40	27,40	167,60	167,60	20,00	20,00	0,08	0,08	0,01	0,01	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,70	1,70
Итого	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
				27,6	30,4	16,4	19,5	105,6	115,0	684,4	765,5	33,0	36,9	0,2	0,3	0,1	0,2	27,8	30,0	271,8	90,5	323,6	353,8	186,2	197,3	6,5	7,2

Полдник

№ сб. рел.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины				Минеральные вещества											
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
085	Мушкетерское печенье	50	50	2,00	2,00	0,00	0,00	15,00	15,00	54,00	54,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого	Чай с сахаром	200	200	7,4	7,4	16,3	16,3	45,7	45,7	357,0	357,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	12,5	12,5	39,9	39,9	15,1	15,1	0,9	0,9
	Всего за день			42,8	46,7	46,4	50,1	217,5	232,8	1465,0	1583,3	39,0	43,0	0,6	0,6	0,3	0,3	54,8	61,1	298,9	313,9	458,3	508,2	237,4	254,5	9,0	9,0

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
302	Каша пшеница с маслом и сахаром	150	180	4,49	5,388	7,13	8,556	24,64	29,568	186	223,2	0	0	0,16	0,192	0,11	0,132	20	24	11,8	14,16	87,2	104,64	30,5	36,6	1,01	1,212
1	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,29	9,29	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,04	15,04	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого				6,0	6,9	7,7	9,1	48,9	53,8	291,4	328,6	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	20,0	24,0	19,0	21,4	94,7	112,2	41,8	47,9	2,0	2,2

Обед

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Салатик помидор	30	30	0,264	0,264	0,06	0,06	1,164	1,164	5,4	5,4	4,116	4,116	0	0	0	0	12,6	12,6	3	3	7,2	7,2	3,3	3,3	0,096	0,096
132	Расходник Ленинградский со сметаной и зеленью	200(10г)	250(10г)	2,64	3,26	5,1	6	16,44	20,46	124	151	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	57,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,96
374	Рулетики в томате с оливоками	60(40)	60(40)	10,6	10,6	5,1	5,1	5,6	5,6	112	112	2,08	2,08	0,07	0,07	0,05	0,05	5,00	5,00	28,00	28,00	147,83	147,83	28,83	28,83	0,57	0,57
520	Пюре картофельное	150	180	3,15	3,78	6,25	8,1	21,90	26,28	163,50	196,2	12,10	14,52	0,09	0,108	0,07	0,084	17,00	20,4	24,65	29,58	57,73	69,276	18,50	22,2	0,67	0,804
632	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,29	9,29	47,4	47,4	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				21,13	22,36	17,99	20,24	98,01	106,41	641,30	701,00	44,33	48,26	0,37	0,41	0,17	0,19	34,60	38,00	142,11	160,27	355,12	381,06	185,21	195,09	5,70	6,03

Полдник

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	30	2,30	2,37	4,92	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель пшенично-яблочный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4	37,4	146,0	146,0	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,4	40,4	9,5	9,5	5,0	5,0	0,3	0,3
Итого	Всего за день:			2,3	2,3	4,9	4,9	57,2	57,2	279,2	279,2	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	176,6	176,6	10,0	10,0	5,0	5,0	0,3	0,3
				29,47	31,66	30,36	34,23	204,10	217,42	1211,90	1308,80	70,22	74,15	0,60	0,67	0,28	0,31	54,65	62,05	357,78	378,30	459,90	503,27	232,99	247,97	8,00	8,53

2 месяц
День 6 подселиник
Защитник

№ об. реч.	Наименование	Итого																								
		Выход, г				Безлаз, г				Жир, г				Углевод, г				Эн. цен, ккал.				Итого				
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			
302	Молоко	150	180	4,2	5,04	9,36	19,8	21,6	172,5	207	0	0	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	
2	Молоко	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	47,40	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,60	15,20	15,20	60,00	4,08	4,08	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		350	398	5,85	6,69	9,88	34,25	36,80	279,90	314,40	4,08	4,08	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	0,03	0,036	
140	Омлет (сметана)	30	30	0,192	0,192	0,036	1,08	1,08	4,5	4,5	0,084	0,084	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
403	Суп картофельный с макаронами, капустой и зеленью	200-1	250-1	2,32	2,9	2	16,8	21	96	120	6,60	6,60	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
409	Пюре картофельное в соусе	60-90	60-90	13	13	10,41	10,41	153	153	4,08	4,08	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	
509	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,7	10,44	7,8	9,36	9,36	33,6	33,6	0,60	0,60	0,30	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	
639	Борок из творога с сахаром	200	200	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		18	18	1,35	1,35	0,52	9,25	9,25	47,40	4,08	4,08	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
Итого		32,5	32,5	2,5023	30,98	21,22	113,85	126,57	768,90	848,70	31,52	31,52	0,46	0,51	0,23	0,25	25,41	28,41	86,58	89,72	388,14	430,10	295,31	323,31	9,95	10,91
№ об. реч.	Наименование	Итого																								
	продукт	Выход, г				Безлаз, г				Жир, г				Углевод, г				Эн. цен, ккал.				Итого				
685	Углеводное блюдо	50	50	2,30	2,37	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	1,27	1,27	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	
Итого		200	200	0,2	0,2	0,4	3,4	3,4	10,2	10,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого	Всего в день:	37,01	40,24	34,46	38,08	29,58	132,40	152,40	1354,30	1524,00	37,07	37,07	0,64	0,71	0,26	0,29	45,46	52,46	264,07	270,89	512,08	575,77	354,33	390,75	12,70	13,89

день 7 вторник
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
311	Каши молочная манная с маслом и сахаром	150	180	3,72	4,464	6,36	7,632	23,54	28,272	172,05	206,46	0,00	0	0,03	0,036	0,02	0,024	20,00	21	8,40	10,08	108,20	130,44	5,90	7,08	0,34	0,408
3	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого				5,27	6,01	6,88	8,15	47,81	52,52	277,45	311,86	0,02	0,02	0,05	0,06	0,02	0,02	20,00	24,00	15,63	17,31	116,24	137,98	17,22	18,40	1,35	1,42

Обед

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
71	Выпечка овсяной	60	100	0,84	1,4	6,06	10,1	4,08	6,8	74,4	124	6,156	10,26	0,036	0,06	0,024	0,04	0	0	13,92	23,2	26,988	44,98	12,456	20,76	0,516	0,86
124	Пиц из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	4,94	5,8	8,36	10,36	86,4	104	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80
437	Гуляш	50/50	50/50	13,9	13,9	6,5	6,5	4	4	132	132	0,05	0,5	0,03	0,03	0,09	0,09	13,33	13,33	24,33	24,33	151,25	151,25	245,83	245,83	0,46	0,96
511	Рис отварной	150	180	3,75	4,5	6,15	7,38	38,55	46,26	228,00	273,6	0,00	0	0,03	0,036	0,02	0,024	20,25	24,3	1,644	60,05	73,14	16,34	19,608	0,53	0,636	
631	Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				24,40	26,11	24,63	30,76	112,29	124,72	775,20	888,00	24,13	32,36	0,26	0,30	0,17	0,20	33,58	37,63	106,06	124,28	308,23	347,94	327,43	343,45	5,51	6,12

Полдник

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	30	2,30	2,37	4,92	4,02	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
684,685	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,15	15,15	2,14	2,14	7,14	7,14	5,60	5,58
Итого	Всего за день:			2,6	2,7	4,9	4,9	35,0	35,0	193,2	193,2	5,5	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	151,4	151,4	7,7	7,7	5,6	5,6	0,6	0,6
				32,27	34,80	36,43	43,83	195,10	212,24	1245,85	1393,06	29,68	37,91	0,35	0,40	0,19	0,23	53,63	61,68	273,05	292,95	432,16	493,62	350,25	367,45	7,44	8,11

День 8 среда
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
307	Капша припеченная с маслом и сахаром	170	180	4,49	5,388	7,13	8,556	21,64	29,568	186	223,2	0	0	0,16	0,192	0,11	0,132	20	24	11,8	14,16	107,2	104,64	30,5	36,6	1,01	1,212
684/85	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Кондитерское изделие	40	40	3,066/667	3,16	6,56	6,56	26,4	26,4	177,6	177,6	1,96	1,96	0,06	0,06	0	0	0,06	0,06	181,6	181,6	0,74	0	0	0	0	0
Итого				7,76	8,75	13,69	15,12	66,04	70,97	421,60	458,80	1,98	1,98	0,22	0,25	0,11	0,13	20,06	24,06	194,69	197,05	89,54	106,98	31,38	37,48	1,22	1,42

Обед

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества										
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет
43	Салат из свежих капусты с морковью	60	100	0,84	1,4	3,06	5,1	5,34	8,9	52,8	88	9,738	16,23	0,006	0,01	0,012	0,02	0	0	11,214	18,672	8,286	13,81	4,548	7,58	0,156	0,26	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,76	3,26	5,1	6	16,44	20,46	124	151	6,03	7,54	0,08	0,1	0,05	0,06	0	0	52,9	66,13	57,56	71,95	20,72	25,7	0,78	0,98	
4/2	Топинамб с томатным соусом	60/40	60/40	9,25	9,25	9,60	9,60	12,20	12,20	174,50	174,50	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,38	66,38	46,48	14,40	14,00	0,98	0,80
5/1	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,75	8,1	21,9	26,28	163,5	196,2	12,10	14,52	0,09	0,11	0,07	0,08	17,00	20,40	24,65	29,58	57,73	69,28	18,50	22,20	0,7	0,80	
7/15	Напиток из пшеницы	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	100,00	100,00	0,01	0,01	0,07	0,07	0,00	0,00	21,33	21,33	3,47	3,47	2,47	2,47	0,63	0,63	
	Напиток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,04	5,24	5,24	10,44	10,44	0,80	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
Итого				20,2	21,9	25,5	29,8	101,0	112,9	721,2	816,1	127,9	138,3	0,5	0,5	0,3	0,3	32,0	35,4	137,9	163,5	222,3	253,8	91,5	103,0	5,6	6,0	

Полдник

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Муочное кондитерское изделие собственного производства	50	50	7,20	7,20	16,30	16,30	30,70	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,04	7,00	7,00	11,20	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70
	Кисель плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4	37,4	146,0	146,0	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,4	60,4	9,5	9,5	5,0	5,0	0,3	0,3
Итого				7,2	7,2	16,3	16,3	68,1	68,1	445,0	445,0	24,4	24,4	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	71,6	71,6	47,8	47,8	19,2	19,2	1,0	1,0
	Всего за день:			35,11	37,89	55,48	61,19	235,12	252,01	1587,80	1719,90	154,25	164,67	0,79	0,86	0,42	0,47	59,06	66,46	404,18	432,18	359,65	408,55	142,04	159,65	7,80	8,44

День 9 четверг
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
340	Омлет натуральный с маслом	150	150	15	15	25,05	25,05	2,85	2,85	298,5	298,5	0,24	0,24	0,09	0,09	0,87	0,87	366,9	366,9	113,49	113,49	257,1	257,1	19,08	19,08	2,88	2,88
6	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	66,00	66,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
Итого				16,7	16,7	25,6	25,6	27,3	27,3	405,9	405,9	4,3	4,3	0,1	0,1	0,9	0,9	366,9	366,9	134,6	134,6	270,2	270,2	35,1	35,1	4,3	4,3

Обед

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
Тут. 41	Салат из моркови с яблоком	60	100	0,75	1,25	0,06	0,1	6,972	11,62	31,38	52,3	2,88	4,8	0,03	0,05	0,042	0,07	0	0	15,642	26,07	31,68	52,8	21,888	36,48	0,408	0,68
139	Суп картофельный с бобовыми и капустой	200,1	249,1	6,08	7,6	1,56	1,7	16	20	120,4	163	26,65	33,31	0,18	0,225	0,09	0,075	0	0	30,46	38,075	49,74	82,175	28,24	35,3	1,62	2,025
332	Малярные и другие старшие с маслом	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6	0	0	0,98	1,176	0,99	0,072	21	25,2	4,89	5,832	37,17	44,604	21,15	25,38	1,11	1,332
496	Булочки из фарша птицы паншированные ("индустрия") с томатом	50/50	50/50	11,65	11,65	13,60	13,60	9,20	9,20	207,50	207,50	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,00	16,00	1,00	1,00
619	Компот из суффрактос	200	200	0,40	0,40	0,60	0,60	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				28,18	31,25	25,35	27,76	120,32	136,02	826,18	923,80	49,53	58,11	1,36	1,62	4,07	5,03	28,00	32,20	92,02	111,04	308,09	354,08	203,04	228,92	7,72	8,62

Полдник

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Комбинированное изделие промышленного производства	30	30	2,30	2,37	4,92	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200,0	200,0	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	1,3	1,6	1,6	0,4	0,4	0,2	0,2
Итого	Всего за день:			2,5	2,6	4,9	4,9	34,8	34,8	191,2	191,2	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	137,5	137,5	2,2	2,2	0,4	0,4	0,2	0,2
				47,33	50,47	55,84	58,25	182,42	198,12	1423,28	1570,90	55,32	63,90	1,52	1,78	5,84	5,90	394,95	399,15	365,00	384,02	589,43	626,41	239,04	264,32	12,19	13,69

День 10 октября
Запрос

№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жирн., г		Углевод., г		Эн. цен., экв.		Витамины				Минеральные вещества								
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			
304	Сладкое печенье	180	180	6,20	7,48	214,89	202,74	168,95	202,74	0,00	0,00	0,00	24,00	16,40	60,72	16,40	11,68	0,34	0,41			
2	Батон мясной с колбасой и сыром	18	18	0,52	0,52	7,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,54	10,44	5,54	10,44	0,80	0,80	0,21			
685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,02	0,00	1,24	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21			
Итого		387	433	6,72	7,96	48,74	308,14	274,35	308,14	0,02	0,02	0,02	24,00	23,63	68,76	27,72	31,00	1,35	1,42			
Обед																						
№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жирн., г		Углевод., г		Эн. цен., экв.		Витамины				Минеральные вещества								
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			
37	Салат из свежих овощей	60	100	0,98	0,98	3,73	44,52	44,52	10,06	16,77	0,03	0,05	0,02	0,00	11,2	18,67	9,76	16,27	0,45	0,75		
245	Суп картофельный с морковью, капустой, помидором, луком	200/1	250/1	4,16	1,80	13,20	96,00	96,00	24,76	30,95	0,02	0,03	0,00	1,68	26,08	32,40	242,78	303,48	16,80	21,00	0,58	0,73
434	Железо по помидорам	185	200	0,07	0,07	1,98	231,25	250,00	7,91	8,54	0,10	0,21	17,42	18,83	28,73	281,64	304,48	54,63	59,06	3,33	3,60	
631	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	3,80	142,60	142,60	3,21	3,70	0,06	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	
Итого		18	18	1,35	1,35	9,25	47,40	47,40	0,04	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	5,84	5,84	5,84	10,44	10,44	0,80	0,80	
Ужин																						
№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жирн., г		Углевод., г		Эн. цен., экв.		Витамины				Минеральные вещества								
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			
325	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,075	2,075	12,2535	65	65	0	0	0	0	0	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58		
Итого		24,55	24,54	17,80	22,13	92,72	698,17	709,60	45,92	59,56	0,15	0,30	0,14	19,10	95,17	116,13	67,51	131,33	7,22	7,24		

Поздний

№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жирн., г		Углевод., г		Эн. цен., экв.		Витамины				Минеральные вещества							
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
50	Мучное кондитерское изделие собственн. произв. водоты	50	50	16,30	16,30	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,07	0,04	7,00	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70	
200	Кефир пастеризованный	200	200	0	0	37,4	146	146	24,40	24,40	0,00	0,00	0,00	60,44	9,48	9,48	4,96	4,96	0,78	0,78	
Итого		33,62	36,18	40,92	46,39	209,56	1347,52	1453,74	70,34	83,88	0,46	0,36	46,10	190,44	209,82	209,82	789,55	163,07	181,49	9,55	10,33

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей

СОГЛАСОВАНО:

Иванова И.В.

Иванова И.В.

(наименование общеобразовательного учреждения)

Иванова И.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания

(наименование учреждения)

Столичная
Кулинарная
Компания А.Б.

(Генеральный директор)

Иванова И.В. 2023



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

И.И. Бугаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бугаков М.Ю.

И.И. Бугаков М.Ю. 2023



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

обедов одноразового питания на 2023-2024гг для учащихся 7-11 лет в
муниципальных общеобразовательных учреждениях

1 неделя
День 1 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0,00	69,74	28,24	1,62	378,18
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Капа гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	30	2,37	4,92	19,80	133,20	1,47	0,05	0,00	0,05	136,20	0,56	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			31,6	27,1	106,1	803,3	30,8	0,6	0,2	23,0	255,2	320,2	181,4	385,5

День 2 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,6	25,7	96,4	702,5	24,7	1,4	0,2	36,0	78,6	177,2	83,7	6,7

День 3 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,6	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,750	17,919	190,775	44,268	1,533
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			28,3	19,9	105,6	722,4	13,1	0,2	0,1	27,8	235,9	244,3	86,3	4,3

День 4 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			18,05	16,90	70,63	511,30	20,03	0,27	0,17	21,50	115,66	272,80	86,47	3,75

День 5 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,8	8,23	0,04	0,03	0	35,5	42,58	21	0,95
499	Котлеты рубленые из мяса цыплят-бройлеров с томатным соусом	60/30	10,44	10,5	11,58	183,6	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
322	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,25	22,77	84,92	627,90	8,25	1,08	4,90	28,00	61,67	188,90	80,35	4,85

2 неделя
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,60	0,02	0,05	0,02	9,60	22,80	15,97	0,64
493	Цыплята тушеные в соусе с овощами	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			25,52	19,63	87,28	637,70	14,33	0,35	0,23	23,02	72,71	319,77	200,52	8,35

День 7 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			21,92	17,40	92,46	618,20	25,19	0,17	0,16	32,25	86,84	270,63	285,69	6,02

День 8 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
462	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,7	28,0	103,4	753,8	20,1	0,5	0,2	32,1	282,3	207,0	74,9	4,2

День 9 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
496	Котлеты из филе птицы панированные с соусом ("наггетсы")	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			19,4	19,7	71,1	544,2	4,1	1,0	4,9	28,0	40,0	151,9	64,1	4,3

День 10 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0,00	1,68	26,08	242,78	16,80	0,58
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			21,2	11,9	61,9	444,7	32,7	0,2	0,3	19,1	65,1	548,9	92,7	5,7

СОГЛАСОВАНО:

Меню номер 23

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" " 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков одноразового питания на 2023-2024гг для учащихся 7-11 лет в
муниципальных общеобразовательных учреждениях

г Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,80	9,74	0,01	0,01	0,00	11,21	8,29	4,55	0,16
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	30	2,37	4,92	19,80	133,20	1,47	0,05	0,00	0,05	136,20	0,56	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			26,3	25,6	95,4	725,7	14,9	0,4	0,2	23,0	196,7	300,3	184,4	7,5

День 2 вторник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тутельян, 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,02	0,00	11,20	20,77	9,76	0,45
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			19,4	24,5	90,2	660,6	20,1	1,3	0,2	36,0	55,2	159,9	75,6	6,5

День 3 среда
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
35	Тутелья н Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	0,03	0,02	0	16,76	25,18	11,14	0,79
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,750	17,919	190,775	44,268	1,533
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Кондитерское изделие	40	11,60	10,40	56,80	372,00	0,00	0,33	0,16	20,00	20,90	279,70	186,70	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			34,4	21,8	119,2	820,8	4,5	0,4	0,2	47,8	65,6	500,5	257,0	10,1

День 4 четверг
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Свежий помидор	60	0,26	0,06	1,17	5,40	4,11	0,00	0,00	12,60	3,00	7,20	3,30	0,09
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			15,66	11,86	55,36	392,70	18,11	0,19	0,12	34,10	65,76	222,44	69,05	3,06

День 5 пятница
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
22, Тутельян	Салат из белокачанной капусты с морской	60	0,96	2,48	3,4	39,9	19,8	0,0	0,0	0,0	30,5	20,1	10,9	51,7
499	Котлеты рубленые из мяса цыплят- бройлеров с томатным соусом	60/30	10,44	10,5	11,58	183,6	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
322	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			19,35	19,59	77,50	567,00	19,82	1,06	4,90	28,00	56,63	166,38	70,24	55,60

2 неделя
День 6 понедельник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	2,2	9,0	1,7	0,0	0,0	3,0	9,6	14,4	7,8	0,2
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			23,59	17,69	72,64	550,70	9,41	0,33	0,18	26,00	72,71	311,37	192,35	7,89

День 7 вторник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	6,156	0,036	0,24	0	13,92	26,988	12,456	0,516
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			20,90	18,52	88,18	606,20	16,63	0,16	0,36	32,25	66,10	259,52	280,34	5,90

День 8 среда
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	9,738	0,006	0,012	0	11,214	8,286	4,548	0,156
462	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			18,8	25,9	92,3	682,6	23,8	0,5	0,1	32,1	240,6	157,7	58,7	3,6

День 9 четверг
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
41 тутельян	Салат из моркови с яблоком	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	0,03	0,04	0	15,64	31,68	21,89	0,41
496	Котлеты из филе птицы панированные с соусом ("наггетсы")	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			19,4	19,7	71,1	544,2	4,1	1,0	4,9	28,0	40,0	151,9	64,1	4,3

День 10 пятница
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe
37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидоры, капуста, огурцы, масло растительное)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,02	0,00	11,20	20,77	9,76	0,45
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Итого			19,8	13,2	49,5	398,8	18,0	0,2	0,3	17,4	50,2	326,9	85,7	5,6

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей