

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ лицей №66 г. Липецка

Иванов К.В.

«25» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер-Провиант»

Пешков В.В.

«25» августа 2023г.



Меню

приготавливаемых блюд двухнедельных горячих завтраков
для питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций с
родительской платой

г. Липецк

СОГЛАСОВАНО:



МБОУ лицей №66, г. Липецк

(наименование общеобразовательного учреждения)

Иванов К.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«25» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:



ООО "МАСТЕР ПРОБИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«25» августа 2023

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное завтраков для питания учащихся

в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория 12 лет и старше)

1 неделя 1 день (понедельник) Завтрак (1н1д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,805	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
141	Цыпленки тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1 361,93	168,35	6,649
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,036	14,810	69,492	511,396	1,48748	56,528	212,84426	0,7008	443,311	2121,70958	538,496	12,58516

1 неделя 2 день (вторник) Завтрак (1н2д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222	Котлеты особые (свинина) 60	60	8,526	20,472	9,569	256,627		4,2	4,32	9,6	28,80368	1 099,2075	120,0022	4,84829
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
223	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60	0,853	3,075	7,132	59,616	0,0189	37,8	1,89	0,063	30,24368	19,5375	10,0822	0,37829
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213		7,75168	14,90754	7,9062	0,55533

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
			20,285	28,439	99,011	733,128	4,7	56,04	19,3	0,963	88,77108	1 172,9751	153,2052	9,28361

**1 неделя 3 день (среда)
Завтрак (1н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
152	Плов (свинина) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		105,43128	1 320,888	178,0217	6,93951
215	Кондитерское изделие	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
226	Салат из свеклы с зел горошком 60	60	248,166	26,702	745,736	4 215,926	8,8186	802,94	4 001,2	16,024	1 609,60368	4 984,0075	1 693,8022	56,48029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
			265,007	56,503	838,982	4924,477	13,2365	817,87	4018,496	17,692	1726,89996	6 354,076	1882,1039	65,06455

**1 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (1н4д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
151	Рыба запеченая 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006		426,90368	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		24,812	10,002	69,260	466,302	0,84822	111	362,00626	1,78	511,26836	1822,41508	577,6124	7,65841

**1 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (1н5д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60	12,269	5,969	10,458	144,624	0,99			0,153	1,71368	5,8575	1,1722	0,10829
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
230	Салат из свежей капусты с морской капустой 50	50	0,816	3,090	6,955	58,897	0,0165	33	1,65	0,055	26,40368	17,0575	8,8022	0,33029
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213		7,75168	14,90754	7,9062	0,55533

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,359	14,037	96,989	615,716	3,42	36,92	9,45239	1,214	45,26	77,8	26,44	2,512

**2 неделя 1 день (понедельник)
Завтрак (2н1д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,805	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512
193	Помидор 20	20	0,176	0,040	0,778	4,176	0,074	27,4	84		20	48	22	0,54
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1 361,93	168,35	6,649
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		24,818	9,770	71,479	473,117	1,38388	39,328	165,32426	0,7088	392,107	2036,18208	493,774	11,60887

**2 неделя 2 день (вторник)
Завтрак (2н2д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
178	Винегрет 60	60	0,541	10,050	2,668	103,286	0,03496	5,354	3,038	0,0234	11,98368	21,2875	8,6022	0,23029
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1 510,3075	173,7022	7,31929
100	Рис отварной 150	150	3,725	1,965	41,575	198,888	0,13002		0,00026		54,57488	213,49358	46,5242	1,51981
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,557	26,440	92,789	731,345	6,00168	26,924	26,492	0,9234	139,22724	1784,3886	244,0286	12,57014

**2 неделя 3 день (среда)
Завтрак (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	5,761	15,328	9,383	198,522	3,04494	14,53	74,62252	0,012	56,29976	840,58716	107,6384	4,33762
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075

Итого		16,355	20,495	74,896	549,450	3,49176	55,616	113,06278	1,814	201,06444	1122,29474	226,1286	8,74074
-------	--	--------	--------	--------	---------	---------	--------	-----------	-------	-----------	------------	----------	---------

**2 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (2н4д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы .г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
148	Медальон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,697	328,085	0,10315	0,00014	5,13945	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19346
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,333	2,098	5,426	41,918	0,024	3,5	600,01	0,16	11,3	18,7	13,2	0,65
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01331	4,02	47,80213	0,008	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		36,473	28,589	86,045	747,371	0,56591	9,12014	653,03184	2,20717	81,44175	326,59472	84,1697	3,73849

**2 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (2н5д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы .г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
232	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60	0,574	3,086	3,044	42,250	0,1191	38,45	193,6	0,044	58,22368	93,5075	47,9822	1,12729
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		15,959	32,235	43,963	529,809	6,2638	77,71	485,116	0,879	156,80	1 773,10	272,51	11,374