

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ лицей №66 г. Липецка

Иванов К.В.

«28» октября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «НИКА - ПЛЮС»

Фролов С.Ю.

«28» октября 2024г.

Меню

приготавливаемых блюд двухнедельных
завтраков и обедов / обедов и полдников

для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении)

г. Липецк

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

202

Приложение № 8 к Договору

№ от 2024

УТВЕРЖАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Меню приготовляемых блюд двухразное (завтраки и обеды) для питания учащихся

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) (для обучающихся в 1-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774	
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336	
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588	
	Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950	
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (180/30)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280	
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600	
	Итого за день:	1068	34,070	34,190	150,900	1055,490	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188	

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208	
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250	
279/331	Тефтели (2 вариант) 50/30 (свин.)	90	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954	
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,790	
348/сск	Компот из яблоч сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	780	13,950	30,690	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504	
	Итого за день:	1105	24,610	40,830	151,980	1119,380	0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526	9,632	

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с/м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202	
15	Сыр порционными	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
	Батон Подорожанный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776	
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125	
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640	
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062	
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	770	23,520	34,600	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131	
	Итого за день:	1173	34,330	47,160	125,320	1023,090	0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907	

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208	
	Итого завтрак:	348	13,050	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770	
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 150/30	180	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190	
348/сск	Компот из яблоч сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	780	20,070	17,760	86,350	583,800	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574	
	Итого за день:	1128	33,120	35,610	132,600	981,000	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696	

День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон Йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Плоды свиньи (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,300	3,440	63,380	311,000	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/101	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (150/30)	180	0,880	0,070	0,400	221,660	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ризано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,770	23,360	74,540	783,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542
	Всего за день:	1253	23,070	26,800	137,920	1094,480	0,691	20,259	0,025	6,323	176,656	420,021	142,415	8,601

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия с соусом (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с помидом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
0	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	465,000	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (1250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сск	Компот из свиньи (замороженный) вода	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ризано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563
	Всего за день:	1138	38,130	39,750	155,420	1138,280	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	132,581	7,073

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	285,000	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты. (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ризано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,480	26,610	98,940	687,250	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748
	Всего за день:	1095	28,310	37,400	134,150	972,250	0,613	47,031	0,076	12,984	259,122	464,131	137,300	5,756

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон Йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порцирами	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	398	10,610	11,690	49,040	342,000	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушеное в соусе 50/50	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (150/30)	180	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ризано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
	Всего за день:	1168	29,760	31,260	164,480	1070,200	0,479	12,922	0,143	4,109	393,554	468,079	119,044	6,673

