

0,000	2,700	0,000	0,000	18,100	9,600	7,300	0,900
-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

Приложение № _____

СОГЛАСОВАНО
Ирина Владимировна

(наименование общеобразовательного учреждения)

Ирина Владимировна

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Меню приготавливаемых блюд
двухнедельного объема для питания учащихся
из малоимущих семей, проживающих в группах продленного дня, и из многодетных семей,
и семей опекунов "Получителев", привлеченных семьи

(за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, обучающихся для один из родителей которых являются военнослужащими, лицами, проходящими службу в вооруженных национальных гвардии Российской Федерации и имеющими специальное знание полиции, и работав при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территории Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория: 5-11 класс)

1 неделя 1 день (понеделенье)
Обед (1412)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Минеральные вещества									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		
212	Суп гороховый с lentil 200г1	200г1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,0762	8,9	0,83026	0,156	14,10368	29,5875	10,9822	0,33929		
136	Хлеб ржан-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,485	15,088	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	4,2	1,1		
141	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0006	64,21	1,361,93	168,35	6,649		
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,958	47,990					0,015			0,00075		
	Итого		30,507	13,634	85,356	586,151	1,38448	19,228	82,07452	0,8586	384,613	2016,89558	482,276	11,38416		

1 неделя 2 день (вторник)
Обед (1424)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

222	Комплеты osobnye (овинина) 60	60	6,526	20,472	9,569	256,627	4,2	4,32	9,6	28,80368	1,099,2075	120,0022	4,84829	
52	Макроны старые 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026	0,10704	0,02258	0,0146	0,00095	
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213	7,75188	14,90754	7,9062	0,55533	
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	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	
144	Чай из свежей заготовки со сметаной и зефиром 200/10/1	200/10/1	1,602	6,043	7,429	90,511	0,0856	96,89	13,636	0,094	52,60368	63,7275	25,5222	0,99029
	Итого		20,764	31,277	86,548	710,733	4,7	45,13	31,0	0,794	95,13108	1,206,1651	159,6452	7,69561

1 неделя 3 день (среда)
Обед (1ндд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
152	Пюре (овинина) 35/150	35/150	10,420	26,868	42,524	4,2843	13,33	17,216		105,43128	1,320,886	178,0217	6,93951		
194	Суп вермишелевый с запечено 200/1	200/1	2,703	4,264	16,205	110,187	0,0686	6,96	0,606	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029	
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	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	16,370	61,763	0,0016	1,6	0,06	0,008	1,515	0,86	0,46	0,02475	
	Итого		16,688	32,657	88,767	715,806	4,4555	21,89	17,904	0,968	127,13996	1,347,196	195,8639	8,78455	

1 неделя 4 день (четверг)
Обед (1ндд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	96,849	0,14402	24	3,60078	0,12	12,09966	69,60758	27,6102	1,08037	
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и сельдью 200/5/1	200/5/1	2,230	6,144	13,073	107,509	0,0899	14,755	10,528	0,15	24,85368	71,8075	24,0722	0,97629	
151	Рыба запеченная 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006		426,90368	1,595,7075	472,0022	3,26329	
136	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	32,5	3,521	1,499	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3		
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990				0,015			0,00075		
	Итого		23,640	13,594	60,257	457,933	0,67672	41,11213426	0,97	469,72204	1725,42258	529,8646	6,64070		

1 неделя 5 день (пятница)
Обед (1ндд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	Борщ со сметаной и сельдью 200/10/2	200/10/2	1,545	7,048	10,423	111,312	0,08122	23,518	15,916	0,0748	47,20368	68,4475	29,5022	1,20629	
196	Комплеты рубленые фрикадельки-шницел 60 (говорокчк Вкусный)	60	12,269	5,969	10,458	144,524	0,99			0,153	1,71368	5,8575	1,1722	0,10629	

52	Макарона отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02256	0,0146	0,00098
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213		7,75168	14,90754	7,9062	0,55533
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,990					0,015			0,00075
	Итого		24,451	17,779	90,431	619,531	1,50718	27,438	23,716	0,9276	62,64106	117,5351	44,7952	3,17351

2 неделя 1 день (понедельник)
Обед (2ч1д)

№ сб. рещ.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кал.	Вытщивы							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,905	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512				
154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,264	15,205	110,187	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029				
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3				
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,6521	6,872	5,212	0,0006	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	0,06	0,006	1,615	6,88	0,48	0,02475				
	Итого		27,345	14,014	85,906	579,138	1,37948	18,185	81,62226	0,9668	386,351	2025,30598	482,936	11,56916				

2 неделя 2 день (вторник)
Обед (2ч2д)

№ сб. рещ.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кал.	Вытщивы							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
214	Гречка 50/50	50,50	22,500	12,605	6,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		60,60368	1,510,3075	173,1022	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 микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3				
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,990					0,015			0,00075				
144	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/101	200/101	1,802	6,043	7,429	90,511	0,0856	36,89	13,536	0,094	52,60368	63,7275	25,5222	0,99029				
	Итого		31,348	22,303	84,790	665,280	6,0223	48,46	37,040	0,794	163,84724	1,815,8286	251,9486	11,13014				

2 неделя 3 день (среда)
Обед (2ч3д)

№ сб. рещ.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кал.	Вытщивы							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	58,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,45966	89,40758	30,6002	1,10237				
97	Раскаленный Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,09471	15,155	170,5307	0,1821	27,05786	76,2233	27,1293	1,03326				

153	Тертые из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	5,761	15,326	9,383	198,522	3,04494	14,53	74,62252	0,012	56,29978	840,58716	107,6384	4,33762
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,456	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,86	28,3	6,2	1,3
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,980					0,015			0,00075
	Итого		15,239	24,145	68,127	543,161	3,39247	53,971	253,69348	1,036	127,72242	1034,51604	171,6579	7,77400

2 неделя 4 день (четверг)
Обед (Знак)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.		Витамины					Минеральные вещества				
						квал.	квал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Макаронные отварные 150	150	6,928	2,473	39,576	207,821	0,32386		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	0,10316	0,00014	5,13945	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19346			
212	Суп гороховый с зеленым 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,08102	9,3	160,83986	0,19071	16,35226	34,0191	14,0964	0,39723			
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,456	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,86	28,3	6,2	1,3			
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,980					0,015			0,00075			
	Итого		41,818	29,551	92,986	836,170	0,60802	9,30014	165,97537	2,22136	76,60235	325,02678	75,8799	2,69239			

2 неделя 5 день (пятница)
Обед (Знак)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.		Витамины					Минеральные вещества				
						квал.	квал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
180	Железо по дозировке 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,6447	39,26	291,516	0,136	92,71	1,651,29	216,33	6,946			
156	Суп рыбный 200/1	200/1	2,702	4,364	20,236	136,506	0,13678	22,124	169,866	0,104	44,20408	55,4654	37,5302	1,546271			
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,456	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,86	28,3	6,2	1,3			
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,980					0,015			0,00075			
	Итого		18,092	33,413	61,245	618,065	6,2809	61,36	481,402	0,939	142,78	1,775,06	262,06	11,793			