

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" ___ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

(генеральный директор)

" ___ " _____ 20__ г

МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов одноразового питания на 2023-2024гг для учащихся 12 лет и старше льготной и не льготной категории детей

г Липецк

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 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
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
Итог			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	Мg	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 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			20,25	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	Мg	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 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			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