Таблица №
Приложения № ___ к документации о

СОГЛАСОВАНО:
_____
(наименование общеобразовательного учреждения)
_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___»_____2021

УТВЕРЖДАЮ:
_____
ООО «Мечта Привольная»
(наименование учреждения)
_____ Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___»_____2021

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
(возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше) 89

1 неделя
День 1 понедельник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
						7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
334	Макароны запечёные с сыром	155	5,3	13,3	36,1	307,0	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
3	Бутерброд с маслом сыром	20/10/5	6,04	10,16	9,39	158,14	0,10	0,08	20,00	0,70	90,40	70,50	7,40	0,46
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итог			11,5	23,5	60,5	523,1	0,3	12,7	55,6	0,9	146,6	167,8	44,5	2,6

Обед

№ 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
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	0,05	20,50	197,00	0,20	65,00	185,00	25,00	0,80
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	12,00	0,00	0,02	4,20	18,00	108,00	73,50	2,40

493	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	120	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	116,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итог			20,5	17,7	102,0	600,9	12,3	26,5	219,6	8,5	135,3	448,4	127,5	6,5
Всего за день:			32,0	41,2	162,5	1124,0	12,6	39,2	275,2	9,4	281,9	616,2	172,0	9,1

День 2 вторник

Завтрак

№ 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
3	Бутерброд с маслом	20/5	2,31	0,90	15,90	70,50	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	5,6	10,4	26,4	230	0,45	1,2	0	1,1	128,3	328	129	3,6
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итого			8,1	11,3	57,3	358,5	0,5	3,4	29,5	1,8	158,7	360,1	153,8	5,9

Обед

№ 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
43	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	0,02	8	30	1,3	23	27,5	7,5	0,4
139	Суп гороховый со сметаной и зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	0,15	1,00	0,00	2,10	82,00	328,00	48,00	2,20
383	Рыба, запеченная с овощами	75/50	21,5	24,8	19,8	389	0,07	3	20	0	34	113	28	0,7
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
702	Компот из свежемор. ягод	200	0,60	0,00	24,60	100,80	0,02	26,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			37,0	34,0	112,2	857,7	0,5	43,6	54,0	4,3	206,5	610,3	133,9	6,6
Всего за день:			45,1	45,3	169,5	1216,2	1,0	47,0	83,5	6,1	365,2	970,4	287,6	12,5

День 3 среда

Завтрак

№ 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
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/5/10	4,8	8,20	30,40	222,00	0,28	1,09	0,00	0,90	40,00	170,00	36,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	2,48	62,48	87,52	147,20	0,04	5,00	8,88	8,00	6,48	55,00	28,00	8,70
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итоге			7,6	70,7	133,1	429,2	0,3	8,3	8,9	8,9	64,6	234,6	71,3	11,6

Обед

№ 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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,6	16,1	121,6	0,1	6,2	260,1	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
443	Плов из свинины	50/150	46,3	18,82	59,71	308	0,1	10	20	3,2	24,1	200	43,3	3,2
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	110,00	1,60	0,30	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			52,9	23,4	120,5	584,0	0,3	126,2	281,7	6,8	73,3	316,4	84,6	6,5
Всего за день:			60,4	94,0	253,6	1013,2	0,6	134,5	290,6	15,7	137,8	551,0	155,9	18,1

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лег	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5/10	8,2	12,4	51	358	0,6	0,9	0	0,1	196,2	522	120	8,8
6	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	3,70	6,20	6,50	110,00	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итого			12,1	18,6	72,5	526,0	0,6	3,1	29,5	0,8	226,6	554,1	144,8	11,1

Обед

№ 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
51		50	0,75	1,50	5,25	37,00	0,10	3,95	0,00	0,00	12,00	30,40	8,00	0,80
137,112	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	250/25/1	2,00	2,40	14,80	90,00	0,13	12,00	179,00	0,30	35,00	205,00	38,00	1,20
496	Медальон из филе птицы	50	7,5	6,9	7,5	122,1	0,10	0,60	30,00	3,40	43,50	81,00	22,50	1,35
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
701	Напиток яблочный	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			18,85	11,43	103,50	544,28	0,52	23,60	213,00	4,60	139,95	413,82	102,86	5,87
Всего за день:			30,95	30,03	176,00	1070,28	1,15	26,70	242,50	5,40	366,55	967,92	247,61	16,94

День 5 пятница

Завтрак

№ 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
304	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/5/10	8,60	13,80	49,60	366,00	0,21	1,09	53,20	1,10	112,80	198,00	50,13	3,40
3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/5	6,04	10,16	9,39	158,14	0,10	0,08	20,00	0,70	90,40	70,50	7,40	0,46
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итог			14,8	24,0	74,0	582,1	0,3	3,4	73,2	1,8	221,3	278,1	64,8	4,8

Обед

№ 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
110	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	0,1	5,5	187	0,7	24,1	50,1	21,2	1,1
487	Цыплята отварные	60	12,7	8,16	0,3	126,6	0,1	0	20	3,4	39	143	20	1,8
516	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	0,10	0,05	0,00	0,00	12,00	30,40	8,00	0,80
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			23,95	19,49	98,55	629,88	0,44	10,95	207,00	4,80	96,55	267,32	61,56	6,02
Всего за день			38,8	43,4	172,5	1212,0	0,8	14,3	280,2	6,6	317,9	545,4	126,4	10,8

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак

№ 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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	200/5/10	5,6	10,4	26,4	230	0,45	1,2	0	1,1	128,3	328	129	3,6
2	Бутерброд с джемом и маслом	15/5/20	1,70	2,80	19,70	111,00	0,10	0,08	20,00	0,70	90,40	70,50	7,40	0,46
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	1,30
Итого			7,60	13,20	61,30	401,00	0,55	3,48	20,00	1,80	236,80	408,10	143,70	5,36

Обед

№ 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
147	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	0,11	8,25	0,00	0,70	24,60	66,65	27,00	1,09
452	Котлеты особые	60	10,7	4,7	9,6	126	0,04	0,00	0,00	0,20	11,00	65,00	13,00	0,80
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	12,00	0,00	0,02	4,20	18,00	108,00	73,50	2,40
600	Соус сметанный	50	1,2	2,1	2,5	61	0,02	0	15	0	14	23	3	0,1
639	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	1,6	0,3	0	13	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			25,20	18,43	108,73	682,88	12,29	9,85	15,32	5,80	90,05	306,57	129,16	6,71
Всего за день:			35,18	32,06	181,83	1097,1	12,94	13,33	35,32	8,3	332,7	742,97	279,06	13,37

день 7 вторник

Завтрак

№ 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
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/5/10	4,8	8,20	30,40	222,00	0,28	1,09	0,00	0,90	40,00	170,00	36,00	2,00
3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/5	6,04	10,16	9,39	158,14	0,10	0,08	20,00	0,70	90,40	70,50	7,40	0,46
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итого			11,04	18,36	54,79	438,14	0,38	3,37	20,00	1,60	148,50	250,10	50,70	3,36

Обед

№ 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
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	0,05	20,50	197,00	0,20	65,00	185,00	25,00	0,80
461	Тефтели свинины с томатным соус	60/ 30	9,1	11,28	10,09	178,28	0,03	0,8	0	0	16,5	80,25	14,25	0,6
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
43	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	0,02	8	30	1,3	23	27,5	7,5	0,4
701	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			15,35	18,16	76,89	496,66	0,24	34,70	227,00	2,20	125,95	336,57	59,11	4,12
Всего за день:			26,39	36,52	131,68	934,80	0,62	38,07	247,00	3,80	274,45	586,67	109,81	7,48

День 8 среда

Завтрак

№ 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
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5/10	8,2	12,4	51	358	0,6	0,9	0	0,1	196,2	522	120	8,8
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Кондитерское изделие	30	1,86	46,86	65,64	110,40	0,03	3,75	6,66	5,93	4,86	41,25	21,00	6,53
Итого			10,26	59,26	131,64	526,40	0,63	6,85	6,66	6,03	219,16	572,85	148,30	16,23

Обед

№ 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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,6	16,1	121,6	0,1	6,2	260,1	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
593	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,1	0,84	0	0	6	27,6	2,4	0,24
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	10,7	4,7	9,6	126	0,10	0,60	30,00	3,40	43,50	81,00	22,50	1,35
511	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	0,10	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	1,00
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	116,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		20,26	19,17	105,32	647,72	0,52	13,04	313,7	7,9	102,65	257,9	71,7	5,89
Всего за день:			30,52	78,43	236,96	1174,12	1,15	19,89	320,36	13,93	321,81	830,75	220,00	22,12

День 9 четверг

Завтрак

№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
340	Омлет натуральный с маслом	80/5	15,76	23,45	6,07	313,3	0,08	0,1	315	1,2	81	290	17	2,7
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
Итого			17,4	24,0	30,5	420,5	0,1	2,3	315,0	1,2	102,7	311,1	26,5	3,8

Обед

№ 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
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	3,9	4,6	14,6	116	0,15	1	0	2,1	82	328	48	2,2
493	Цыплята тушеные с овощами	60/50	7,5	6,9	10,4	120	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	110,00	1,60	0,30	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
	Итого		20,95	13,63	94	520,18	0,52	117,2	28,2	6,7	176,25	565,42	106,96	6,32
Всего за день:			38,38	37,58	124,52	940,64	0,62	119,50	343,20	7,90	278,95	876,54	133,42	10,14

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/10	8,60	13,80	49,60	366,00	0,21	1,09	53,20	1,10	112,80	198,00	50,13	3,40
2	Бутерброд с джемом и маслом	15/5/20	1,70	2,80	19,70	111,00	0,10	0,08	20,00	0,70	90,40	70,50	7,40	0,46
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	1,30
Итого			10,60	16,60	84,50	537,00	0,31	3,37	73,20	1,80	221,30	278,10	64,83	5,16

Обед

№ 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
245	Суп "Харчо"	200/10/2	2,00	4,30	10,00	88,00	0,05	20,50	197,00	0,20	65,00	185,00	25,00	0,80
437	Гуляш из свинины	50/50	22,50	12,80	8,10	132,00	0,00	1,00	28,00	3,50	29,50	161,20	22,00	2,20
516	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	0,10	0,05	0,00	0,00	12,00	30,40	8,00	0,80
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	116,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	47,16	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
Итого			33,95	24,23	104,05	616,88	0,29	26,95	225,00	4,40	127,95	420,42	67,36	6,12
Всего за день:			44,55	40,83	188,55	1153,88	0,60	30,32	298,20	6,20	349,25	698,52	132,19	11,28