СОГЛАСОВАНО:
МБОУ №32 г. Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
Тонкина Л.А.
«22» декабря 2023

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«22» декабря 2023

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельных завтраков и обедов 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)

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
9	Бутерброд с колбасой в/к	20/15	3,32	2,49	12,34	85,05	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
50	Макароны запеченые с сыром 200	200	9,7	4,903	45,026	263,03	0,37854		0,00026		0,09968	0,00758	0,0102	0,00037
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	515	13,304	7,53	82,762	452,025								

1 неделя 1 день (понедельник)

Обед (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
29	Каша гречневая 180	180	6,008	3,815	38,226	211,275	0,37845	3,672	80,78439		319,251	634,38912	315,294	3,2886
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,44	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
204	Суп гороховый с зеленью 250	250	7,308	6,071	23,464	177,726	0,13701	17,9	201,56845	0,2401	30,74798	63,5233	25,3193	0,73126
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,43	5,3	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
	Итого	833	32,731	16,81	106,223	707,099								
	Всего за день	1348	46,035	24,34	188,985	1159,124								

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
237	Бутерброд с джемом	35	1,82	0,24	20,89	93	2,2	6		0,34	7,1	15,4	4,7	0,315
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,17425	1,274	21,56065	0,206	131,88368	198,9077	51,0022	1,25949
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
175	Яблоки 140	140	0,378	0,182	17,864	74,606	0,042	14	0,07	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08

	Итого	575	8,442	8,135	85,297	448,168								

1 неделя 2 день (вторник)

Обед (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
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,32	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
53	Макароны отварные 180	180	7,971	2,543	45,55	236,975	0,37273		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
58	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,0402	72,35	143,6	0,148	59,49368	41,0575	21,8622	0,76929
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250	2,421	7,187	16,274	139,463	0,1193	45,01	214,22	0,254	107,80736	93,415	49,1044	2,00958
	Итого	853	24,333	38,721	127,008	953,859								
	Всего за день	1428	32,775	46,856	212,305	1402,027	0	0	0	0	0	0	0	0

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
227	Каша молочная кукурузная 200	200	5,731	6,276	41,82	246,681	1,73819	0,975	16,78289	0,075	105,69968	216,6917	62,2662	4,17469
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	530	8,92	11,308	93,033	509,57								

1 неделя 3 день (среда)

Обед (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
68	Компот из изюма	200	0,396	0,03	21,516	87,918	0,018	0,276	0,72	0,06	9,6	15,48	5,04	0,36
88	Плов (свинина)200	200	12,849	36,166	42,004	544,901	5,84451	12,29	140,8107	0,0241	108,69558	1 724,8038	221,3188	8,71648
228	Салат из свеклы с зел горошком 100	100	2,074	10,211	10,948	143,979	0,0475	6,4	9,5	0,07	19,00368	49,3075	26,1522	0,90529
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4,136	5,401	22,997	157,139	0,14627	17,9	201,5875	0,3926	35,61118	81,3025	28,9297	1,07457
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

	Итого	783	22,976	53,303	113,153	1024,228								
	Всего за день	1313	31,896	64,611	206,186	1533,798								

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
9	Бутерброд с колбасой в/к	20/15	3,32	2,49	12,34	85,05	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
64	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180	10,336	7,383	47,129	296,303	0,09015	1,378	23,32065	0,115	128,79	140,4002	34,66	0,3897
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
		505	13,94	10,01	84,865	485,298								

1 неделя 4 день (четверг)

Обед (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
178	Винегрет 60	60	0,969	10,097	5,246	115,733	0,07248	10,862	243,976	0,0852	25,83368	45,6375	20,0922	0,49329
26	Картофельное пюре 180	180	3,973	7,159	15,779	143,442	0,15048	23,564	9,64104	0,144	45,6024	92,51782	30,643	1,07377
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
242	Котлеты рыбные с соусом	90	1,903	3,533	12,293	88,577	1,1593	11,42	47,822	0,178	33,14368	51,5075	19,9622	0,89929
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2,882	6,195	16,966	135,143	0,12508	20,205	214,02	0,2404	38,43368	101,0375	37,5522	1,51339
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	813	13,272	28,479	82,129	637,91								
	Всего за день	1318	27,212	38,489	166,994	1123,208								

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
10	Бутерброд с маслом	25	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200	6,782	6,471	51,115	289,826	0,15535	1,391	23,54065	0,107	175,78568	281,0552	55,2547	1,42239
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	525	8,929	10,904	87,654	484,453								

1 неделя 5 день (пятница)

Х Обед (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
245	Биточки рубленные из птицы с соусом	90	1,899	3,533	12,306	88,617	1,1553	10,73	67,82	0,182	31,11368	49,1575	19,3422	0,88529
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,42	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
53	Макароны отварные 180	180	7,971	2,543	45,55	236,975	0,37273		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
58	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,0402	72,35	143,6	0,148	59,49368	41,0575	21,8622	0,76929
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	853	16,93	20,821	123,078	747,427								
	Всего за день	1378	25,859	31,725	210,732	1231,88								

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
237	Бутерброд с джемом	35	1,82	0,24	20,89	93	2,2	6		0,34	7,1	15,4	4,7	0,315
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,17425	1,274	21,56065	0,206	131,88368	198,9077	51,0022	1,25949
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
175	Яблоки 140	140	0,378	0,182	17,864	74,606	0,042	14	0,07	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого	575	8,486	8,147	88,669	461,941								

2 неделя 1 день (понедельник)

Обед (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
29	Каша гречневая 180	180	6,008	3,815	38,226	211,275	0,37845	3,672	80,78439		319,251	634,38912	315,294	3,2886
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,44	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4,136	5,401	22,997	157,139	0,14627	17,9	201,5875	0,3926	35,61118	81,3025	28,9297	1,07457
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,43	5,3	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

	Итого	833	29,559	16,140	105,756	686,512								
	Всего за день	1408	38,045	24,287	194,425	1148,453								

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
10	Бутерброд с маслом	25	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
37	Каша молочная манная с маслом и сахаром 180	180	8,84	7,498	38,025	254,941	0,06365	2,067	34,98065	0,159	191,04368	143,1077	22,2822	0,15949
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	505	10,987	11,931	74,564	449,568								

2 неделя 2 день (вторник)

Обед (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
235	Винегрет 100	100	2,027	8,188	9,89	121,361	0,13938	20,782	252	0,1382	47,80368	85,8475	36,3522	0,92629
214	Гуляш 50/50	100	22,5	12,8	8,1	237,6	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
58	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
101	Рис отварной 180	180	4,56	6,905	50,373	281,874	0,15758		0,00104		66,38648	258,65432	56,3877	1,84147
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250	2,421	7,187	16,274	139,463	0,1193	45,01	214,22	0,254	107,80736	93,415	49,1044	2,00958
	Итого	863	35,11	36,614	124,149	966,56								
	Всего за день	1368	46,097	48,545	198,713	1416,128								

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,6	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
64	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180	10,336	7,383	47,129	296,303	0,09015	1,378	23,32065	0,115	128,79	140,4002	34,66	0,3897
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 105	105	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	503	12,258	7,736	82,551	448,848								

2 неделя 3 день (среда)

Обед (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
26	Картофельное пюре 180	180	3,973	7,159	15,779	143,442	0,15048	23,564	9,64104	0,144	45,6024	92,51782	30,643	1,07377
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2,882	6,195	16,966	135,143	0,12508	20,205	214,02	0,2404	38,43368	101,0375	37,5522	1,51339
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,0402	72,35	143,6	0,148	59,49368	41,0575	21,8622	0,76929
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	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 микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	853	17,762	36,314	87,602	748,275								
	Всего за день	1356	30,02	44,05	170,153	1197,123								

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
9	Бутерброд с колбасой в/к	35	3,32	2,49	12,34	85,05	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,17425	1,274	21,56065	0,206	131,88368	198,9077	51,0022	1,25949
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	6,941	8,376	1,274	108,242	0,00764	0,247	4,18052	0,019	22,99568	17,10766	2,6782	0,01945
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого	510	16,549	18,591	63,529	487,627								

2 неделя 4 день (четверг)

Обед (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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,719	11,447	10,643	200,472	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
53	Макароны отварные 180	180	7,971	2,543	45,55	236,975	0,37273		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
226	Салат из свеклы с зел горошком 60	60	1,213	5,124	6,476	76,869	0,0274	3,74	5,2	0,04	11,20368	28,9675	15,4822	0,53629
204	Суп гороховый с зеленью 250	250	7,308	6,071	23,464	177,726	0,13701	17,9	201,56845	0,2401	30,74798	63,5233	25,3193	0,73126

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	813	33,756	26,68	117,978	847,057								
	Всего за день	1323	50,305	45,271	181,507	1334,684								

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
12	Бутерброд с сыром	28	3,962	3,184	10,305	85,724	1,9949			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200	6,782	6,471	51,115	289,826	0,15535	1,391	23,54065	0,107	175,78568	281,0552	55,2547	1,42239
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	528	11,028	9,792	86,816	479,495								

2 неделя 5 день (пятница)

Обед (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
234	Жаркое по домашнему 200	200	15,118	33,316	18,363	433,764	7,5066	51,48	338,43227	0,18001	115,25443	2 052,95158	272,90171	11,1501
58	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
223	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60	0,853	3,075	7,132	59,616	0,0219	38,05	101,89	0,083	31,59368	22,2875	11,9822	0,41329
233	Суп рисовый 250/1	250	3,268	4,211	19,422	128,656	0,2009	33,032	253,27427	0,14381	54,59611	134,56658	52,33641	2,06649
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	743	22,841	42,136	84,429	808,298								
	Всего за день	1271	33,869	51,928	171,245	1287,793								