

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ «Школа № 6» г. Липецка
(наименование общеобразовательного
учреждения)
Лебедев О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » Мая 2023



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



Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория: 12 лет и старше)

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,13385	0,936	15,84065	0,156	97,56368	150,9077	39,0822	0,97549
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Каша пшеница с маслом и сахаром	150	8,685	6,835	41,281	261,380	0,0755	1,144	19,36065	0,10	107,0	117,2	29,1	0,33
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
237	Бутерброд с джемом	35	1,820	0,240	20,890	93,000	2,2	6		0,34	7,1	15,4	4,7	0,315
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Бутерброд с колбасой в/к	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

2 неделя 5 день (пятница)

Завтрак (2нбд)

№ 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
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	5,002	5,838	40,177	233,253	0,11415	1,027	17,38065	0,079	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:
 МБОУ «Школа № 6» г.Липецка
 (наименование общеобразовательного
 учреждения)
 Лебедь О.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 «11» ноября 2023

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

**Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное обедов для питания учащихся**

в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(возрастная категория 12 лет и старше)

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
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленка 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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

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	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
145	Щи из свиней 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
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
82	Пенюше 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89068	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

1 неделя 5 день (пятница)

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бойлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
233	Суп рисовый 250/1	250/1	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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Школа № 6» г. Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
Лебедь О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 14 » 05 2023

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 14 » 05 2023

**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся**

в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория 12 лет и старше)

1 неделя 1 день (понедельник)**Завтрак (1нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленок тушеный 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
1	Чай с сахаром	200				11,998	47,99				0,015			0,00075

1 неделя 2 день (вторник)**Завтрак (1нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200				11,998	47,990				0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

1 неделя 3 день (среда)**Завтрак (1нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
215	Печенье 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032				0,96	4,4	20	3,6
226	Салат из свежкы 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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

1 неделя 4 день (четверг)**Завтрак (1нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200				11,998	47,990				0,015			0,00075

1 неделя 5 день (пятница)**Завтрак (1нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200				11,998	47,990				0,015			0,00075

2 неделя 1 день (понедельник)**Завтрак (2нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

2 неделя 2 день (вторник)**Завтрак (2нд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,440	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
232	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60	0,574	3,086	3,044	42,250	0,1191	38,45	193,6	0,044	58,22368	93,5075	47,9822	1,12729
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
63	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	8,685	6,835	41,281	261,380	0,07553	1,144	19,36065	0,0956	106,98	117,2002	29,06	0,3276
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
95	Помидор 30	30	0,264	0,060	1,167	6,264	0,111	41,1	126		30	72	33	0,81
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

СОГЛАСОВАНО:
 МБОУ «Школа № 6» г.Липецка
 (наименование общеобразовательного учреждения)
 Лебедев О.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « 4 » ноября 2023

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО «Мастер Провиант»
 (наименование Учреждения)
 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « 4 » ноября 2023

Меню приготавливаемых блюд
 двухдневное завтраков и обедов для питания учащихся
 (учащиеся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды)

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	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 запеченные 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	0,27	0,13	12,76	53,29	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	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
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
221	Салат из свежих огурцов с помидорами 100 гр	100	0,683	5,141	3,366	62,466	0,2816	72,6	206,8		114,40368	211,2075	105,6022	2,42029
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленок тушеный 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

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
237	Бутерброд с джемом	35	1,820	0,240	20,890	93,000	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	47,990				0,015				0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
244	Котлеты Osborne (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	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	45,550	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 микронутентами	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

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
227	Каша молочная кукурузная 200	200	5,731	6,276	41,820	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
68	Компот из изюма	200	0,396	0,030	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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
-----------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ 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	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200	200	11,487	7,757	51,265	320,818	0,10025	1,534	25,96065	0,128	143,34	156,2002	38,54	0,4332
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
26	Картофельное пюре 180	180	3,948	4,726	15,777	121,434	0,15045	23,564	9,64065	0,144	45,4584	92,5177	30,631	1,07365
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005			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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

1 неделя 5 день (пятница)

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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	1,820	0,240	20,890	93,000	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

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	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005			0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
38	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200	200	9,781	7,866	41,026	274,023	0,07045	2,288	38,72065	0,176	211,44368	158,4077	24,6622	0,17649
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
235	Винегрет 100	100	2,027	8,188	9,890	121,361	0,13938	20,782	252	0,1382	47,80368	85,8475	36,3522	0,92629
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	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	4,560	6,905	50,373	281,874	0,15758		0,00104		66,38648	258,65432	56,3877	1,84147
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Школа № 6» г.Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
Лебедь О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » ноября 2023



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » ноября 2023



Менюготавливаемых блюд
двухнедельное меню для питания
учащихся начального общего образования
в муниципальных общеобразовательных организациях
(за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся из числа детей-инвалидов)
(возрастная категория: 7 - 11 лет)

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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 запеченные 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	0,27	0,13	12,76	53,29	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленка 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

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
237	Бутерброд с джемом	35	1,820	0,240	20,890	93,000	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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Каша молочная кукурузная 200	200	5,731	6,276	41,820	246,681	1,73819	0,975	16,78289	0,075	105,69968	216,6917	62,2662	4,17469
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
68	Компот из изюма	200	0,396	0,030	21,516	87,918	0,018	0,276	0,72	0,06	9,6	15,48	5,04	0,36
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406

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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Бутерброд с колбасой в/к	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200	200	11,487	7,757	51,265	320,818	0,10025	1,534	25,96065	0,128	143,34	156,2002	38,54	0,4332
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,800	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом	20/5	1,863	4,296	11,143	90,882	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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

1 неделя 5 день (пятница)

Обед (1н5д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
237	Бутерброд с джемом	35	1,820	0,240	20,890	93,000	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,800	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом	20/5	1,863	4,296	11,143	90,882	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
38	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200	200	9,781	7,866	41,026	274,023	0,07045	2,288	38,72065	0,176	211,44368	158,4077	24,6622	0,17649
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
-----------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
215	праники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	2,882	6,195	16,966	136,143	0,12508	20,205	214,02	0,2404	38,43368	101,0375	37,5522	1,51339
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
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	250/1	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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ «Школа № 6» г. Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
Лебедь О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 14 » 05 2023



УТВЕРЖДАЮ:
ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 14 » 05 2023



**Меню приготавливаемых блюд
двухдневное завтраков для питания
учащихся начального общего образования
в муниципальных общеобразовательных организациях
(за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся из числа детей-инвалидов)
(возрастная категория: 7 - 11 лет)**

**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
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
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

**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
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

**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
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

**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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

**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
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

**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
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
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
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 микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макаронь отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,440	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
232	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60	0,574	3,086	3,044	42,250	0,1191	38,45	193,6	0,044	58,22368	93,5075	47,9822	1,12729
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ «Школа № 6» г.Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
Лебедь О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » 05 2023

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » 05 2023

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное обедов для питания учащихся
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей,
и семей опекуна "Попечителя", приемных семей

(за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория: 5-11 класс)

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
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 зеленью 200	200	5,909	3,916	18,027	130,983	0,08102	9,3	160,83566	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

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	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
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

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
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,848	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
98	Рассолник 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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

1 неделя 5 день (пятница)

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
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бойлеровские с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
-----------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ 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
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
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

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
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
98	Рассолник 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
153	Тефтели из свиной 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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385			0,00026	0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
233	Суп рисовый 250/1	250/1	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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:
 МБОУ «Школа № 6» г.Липецка
 (наименование общеобразовательного учреждения)
 Лебедь О.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « 11 » ноября 2023

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

Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное завтраков для питания учащихся
 из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей,
 и семей опекуна "Попечителя", приемных семей

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,27	0,13	12,76	53,29	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
52	Макаронь отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
109	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50	0,787	3,065	6,671	57,414	0,0192	36,1	41,8	0,068	29,34368	19,7075	10,3622	0,37429
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макаронь отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,70672	11,57	23,4094	0,00021	50,89228	1 510,3391	173,7364	7,32123
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	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,440	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

СОГЛАСОВАНО:
 МБОУ «Школа № 6» г. Липецка
 (наименование общеобразовательного
 учреждения)
 Лебедь О.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « 14 » ноября 2023



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



Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное трехразовое горячих завтраков, обедов и полдников для питания
 учащихся, посещающих группы продленного дня:

(учащиеся 1-4 классов с ОВЗ, дети-инвалиды; учащиеся 5-9 классов с ОВЗ, дети-инвалиды; учащиеся 1-9 классов- дети погибших родителей в СВО; учащиеся 1-9 классов- дети участников СВО)

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	Макарон запеченные 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	0,27	0,13	12,76	53,29	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
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
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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	60	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
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 микроэлементами	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

1 неделя 1 день (понедельник)

Полдник (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
67	Кисель плодово-ягодный	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32

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	1,820	0,240	20,890	93,000	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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043
53	Макарон отварные 180	180	7,971	2,543	45,550	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
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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

1 неделя 2 день (вторник)

Полдник (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
5	Булочка домашняя 50	50	8,678	9,587	35,356	262,415	0,00008		0,00104		0,38768	0,00782	0,0342	0,00061
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
227	Каша молочная кукурузная 200	200	5,731	6,276	41,820	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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	0,030	21,516	87,918	0,018	0,276	0,72	0,06	9,6	15,48	5,04	0,36
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406
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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

1 неделя 3 день (среда)

Полдник (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
5	Булочка домашняя 50	50	8,678	9,587	35,356	262,415	0,00008		0,00104		0,38768	0,00782	0,0342	0,00061
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200	200	11,487	7,757	51,285	320,818	0,10025	1,534	25,96065	0,128	143,34	156,2002	38,54	0,4332
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
229	Помидор 60	60	0,546	0,124	2,412	12,946	0,2294	84,94	260,4		62	148,8	68,2	1,674
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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

1 неделя 4 день (четверг)

Полдник (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
67	Кисель плодово-ягодный	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904

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	20/5	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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

1 неделя 5 день (пятница)

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09988	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,39391	1,92239
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

1 неделя 5 день (пятница)

Полдник (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

№ 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			
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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475			

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	1,820	0,240	20,890	93,000	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724				0,4896			0,1568	0,00096
77	Огурец свежий 30	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,081	8,4	15		48	72	39	0,84
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

2 неделя 1 день (понедельник)

Полдник (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
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
38	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200	200	9,781	7,866	41,026	274,023	0,07045	2,288	38,72065	0,176	211,44368	158,4077	24,6622	0,17649
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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
214	Гулэш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	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
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	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

2 неделя 2 день (вторник)

Полдник (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
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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200	200	11,487	7,757	51,265	320,818	0,10025	1,534	25,96065	0,128	143,34	156,2002	38,54	0,4332
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
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

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
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

2 неделя 3 день (среда)

Полдник (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
5	Булочка домашняя 50	50	8,678	9,587	35,356	262,415	0,00008		0,00104		0,38768	0,00782	0,0342	0,00061
67	Кисель плодово-ягодный	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029

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	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	1,289	4,096	0,950	45,823	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,780	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,440	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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

2 неделя 4 день (четверг)

Полдник (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
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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	47,990					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,780	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
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
232	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60	0,574	3,086	3,044	42,250	0,1191	38,45	193,6	0,044	58,22368	93,5075	47,9822	1,12729
233	Суп рисовый 250/1	250/1	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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

2 неделя 5 день (пятница)

Полдник (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
5	Булочка домашняя 50	50	8,678	9,587	35,356	262,415	0,00008		0,00104		0,38768	0,00782	0,0342	0,00061
67	Кисель плодово-ягодный	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ «Школа № 6» г. Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
Лебедь О.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 11 » ноября 2023

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

Меню завтраков и обедов
учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами
проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное
звание полиции, и погибали при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях
Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики, в муниципальных общеобразовательных организациях
(учащиеся 1-11 классов)

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	
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	
49	Макаронны запеченные с сыром 155	155	7,568	3,846	36,729	211,805	0,30686		0,00026		0,09968	0,00758	0,0102	0,00037	
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075	

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	
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	
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096	
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291									
141	Цыпленка 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	

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	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216	
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,13385	0,936	15,84065	0,156	97,56368	150,9077	39,0822	0,97549	
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075	

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	21,320	12,043	275,006	5,31961	9,554	81,7624	0,19001	50,66611	1 133,45912	133,76791	5,73043	
52	Макаронны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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	
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	

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	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216	
189	Каша молочная кукурузная 150	150	5,348	6,188	37,865	228,545	1,53484	0,975	16,74929	0,075	103,85968	198,9317	56,1062	3,68669	
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475	

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	0,030	21,516	87,918	0,018	0,276	0,72	0,06	9,6	15,48	5,04	0,36	
152	Плов (свинина) 185	185	10,420	26,866	42,524	453,565	4,28964	13,73	177,351	0,0372	109,80628	1 326,078	181,9167	7,04406	
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291									

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	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216	
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216	
63	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	8,685	6,835	41,281	261,380	0,07553	1,144	19,36065	0,0956	106,98	117,2002	29,06	0,3276	
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075	

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
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
151	Рыба запеченная с овощами 100	100	14,062	4,777	3,513	113,294	0,34464	2,37	158,0168	0,01242	427,89088	1 557,4207	473,2106	3,30817
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	5,002	5,838	40,177	233,253	0,11415	1,027	17,38065	0,079	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

1 неделя 5 день (пятница)

Обед (1н5д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
196	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90	12,582	6,018	12,456	154,319	1,1069	12,164	29,98427	0,16101	52,47811	131,25908	31,93931	1,92239
52	Макаронные отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,13385	0,936	15,84065	0,156	97,56368	150,9077	39,0822	0,97549
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	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
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	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

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
63	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	8,685	6,835	41,281	261,380	0,07553	1,144	19,36065	0,0956	106,98	117,2002	29,06	0,3276
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200	200	2,230	5,144	13,073	107,509	0,09471	15,155	170,5307	0,1821	27,05798	76,2233	27,1293	1,03326
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

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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	1,289	4,096	0,950	45,823	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	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	13,971	11,637	10,658	203,246	0,05835	4,54014	90,34545	0,31717	15,85803	109,5846	54,7289	0,45046
52	Макаронны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	5,002	5,838	40,177	233,253	0,11415	1,027	17,38065	0,079	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,990					0,015			0,00075

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
180	Жаркое по домашнему 185	185	11,864	27,654	13,233	349,278	6,0447	39,26	291,516	0,135	92,71	1 651,29	218,33	8,946
58	Напиток из яблоч 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
233	Суп рисовый 250/1	250/1	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 микроэлементами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
174	Яблоки 100	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2