Таблица №
Приложения № ___ к документации о

СОГЛАСОВАНО:

_____

_____
(наименование общеобразовательного учреждения)

_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«____»_____2021

УТВЕРЖДАЮ:

_____

_____
(наименование учреждения)

_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«____»_____2021

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей
(возрастная категория 12 лет и старше).

1 неделя
День 1 понедельник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	12,00	0,00	0,02	4,20	18,00	108,00	73,50	2,40
493	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	120	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итог			17,3	13,8	72,7	423,7	12,2	2,8	22,6	8,3	72,8	257,5	103,6	5,6

День 2 вторник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

383	Рыба, запеченная с овощами	60/40	17,2	18,84	15,84	311	0,07	2,4	16	0	27	90	22	0,7
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
600	Чай с сахаром	50	1,2	2,1	2,5	61	0,02	0	15	0	14	23	3	0,1
684,685	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
		32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			26,4	22,6	69,5	573,0	0,3	10,2	35,0	0,9	105,0	234,9	68,5	4,0

День 3 среда
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
443	Плов из свинины	50/150	46,3	18,82	59,71	308	0,1	10	20	3,2	24,1	200	43,3	3,2
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			49,0	19,3	86,7	381,2	0,2	12,2	20,0	3,9	48,1	237,9	56,8	5,4

День 4 четверг

завтрак

№ сб.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
496	Медальон из филе птицы	50	7,5	6,9	7,5	122,1	0,10	0,60	30,00	3,40	43,50	81,00	22,50	1,35
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			15,48	8,53	58,65	323,12	0,35	8,40	34,00	4,30	107,45	202,90	66,00	4,55

День 5 пятница

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
487	Цыплята отварные	60	12,7	8,16	0,3	126,6	0,1	0	20	3,4	39	143	20	1,8
516	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	0,10	0,05	0,00	0,00	12,00	30,40	8,00	0,80
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			20,58	14,79	62,40	418,32	0,30	2,25	20,00	4,10	74,95	211,30	41,50	4,80

2 неделя

День 6 понедельник

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
452	Котлеты особые	60	10,7	4,7	9,6	126	0,04	0,00	0,00	0,20	11,00	65,00	13,00	0,80
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,25	6,5	35,48	232,5	12,00	0,00	0,02	4,20	18,00	108,00	73,50	2,40
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			20,63	11,63	72,08	431,72	12,14	2,20	0,02	5,10	52,95	210,90	100,00	5,40

День 7 вторник

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
461	Тефтели свинины с томатным	60/ 30	9,1	11,28	10,09	178,28	0,03	0,8	0	0	16,5	80,25	14,25	0,6
520	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			17,08	12,91	61,24	379,30	0,28	8,60	4,00	0,90	80,45	202,15	57,75	3,80

День 8 среда

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
реп	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	10,7	4,7	9,6	126	0,10	0,60	30,00	3,40	43,50	81,00	22,50	1,35
511	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	0,10	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	1,00
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			13,3	5,1	36,4	197,2	0,2	2,8	30,0	4,1	67,5	118,9	36,0	3,6

День 9 четверг

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
493	Цыплята тушеные с овощами	60/50	7,5	6,9	10,4	120	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1
520	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	112,00	0,15	5,60	4,00	0,20	40,00	84,00	30,00	1,00
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			13,3	8,5	59,3	303,2	0,4	8,4	26,6	4,3	94,8	233,5	60,1	4,2

День 10 пятница

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
рец	продукта						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
437	Гуляш из свинины	50/50	22,50	12,80	8,10	132,00	0,00	1,00	28,00	3,50	29,50	161,20	22,00	2,20
516	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	0,10	0,05	0,00	0,00	12,00	30,40	8,00	0,80
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	13,22	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
Итого			30,4	19,4	70,2	423,7	0,2	3,3	28,0	4,2	65,5	229,5	43,5	5,2