№ 8 от "31" 07 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
_____
_____
(наименование общеобразовательного учреждения)
_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)
_____ Пронов СЮ
" " 20 г

Меню
двухнедельное завтраков для питания
учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма)

1-4 завт

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:	**567,5**	**19,78**	**33,42**	**79,58**	**676,43**	**2,90**	**0,24**	**509,15**	**73,99**	**64,25**	**236,07**	**47,01**	**4,51**	**428,75**	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**567,5**	**18,07**	**22,84**	**90,21**	**601,16**	**8,88**	**8,24**	**460,05**	**129,03**	**138,60**	**208,43**	**68,82**	**2,88**	**761,60**	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**#ЗНАЧ!**	**20,00**	**21,71**	**76,65**	**544,98**	**16,88**	**0,22**	**405,70**	**45,63**	**91,58**	**233,36**	**78,33**	**5,81**	**421,50**	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**565,5**	**20,94**	**19,36**	**102,03**	**624,52**	**4,01**	**12,33**	**283,95**	**259,36**	**236,95**	**55,15**	**12,09**	**2,15**	**112,25**	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушенная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**567,5**	**16,87**	**16,69**	**68,44**	**616,97**	**13,84**	**0,24**	**488,88**	**337,15**	**114,30**	**326,03**	**96,69**	**3,87**	**1041,30**	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**567,50**	**30,34**	**26,62**	**80,40**	**662,84**	**11,67**	**0,38**	**861,15**	**86,30**	**84,25**	**324,07**	**42,01**	**7,11**	**369,75**	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета рубленная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**552,5**	**18,07**	**22,84**	**90,21**	**601,16**	**9,43**	**8,21**	**478,85**	**185,80**	**143,60**	**233,57**	**62,08**	**3,62**	**841,60**	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:	**632,5**	**22,75**	**20,71**	**81,56**	**793,74**	**15,35**	**40,08**	**466,05**	**65,04**	**211,23**	**265,99**	**313,63**	**234,65**	**905,15**	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	**525,5**	**17,60**	**8,36**	**53,40**	**459,87**	**11,52**	**0,26**	**560,51**	**31,47**	**63,92**	**271,13**	**63,89**	**5,21**	**874,80**	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	**552,5**	**20,85**	**31,19**	**110,57**	**773,72**	**0,54**	**8,36**	**608,35**	**79,78**	**77,15**	**234,96**	**44,63**	**4,41**	**387,55**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №12 ГОРОДА ЛИПЕЦКА "ГАРМОНИЯ"
Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №12 ГОРОДА ЛИПЕЦКА "ГАРМОНИЯ"
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET=ул. Гагарина д. 24, L=город Липецк, T=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №12 ГОРОДА ЛИПЕЦКА ""ГАРМОНИЯ""", ОГРН=1024840847184, СНИЛС=03973449392, ИНН ЮЛ=4825025317, ИНН=482603445252, E=gimnaziya_12@mail.ru, G=Ольга Николаевна, SN=Уласевич, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №12 ГОРОДА ЛИПЕЦКА ""ГАРМОНИЯ"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2023-09-26 15:48:14
Foxit Reader Версия: 9.4.1