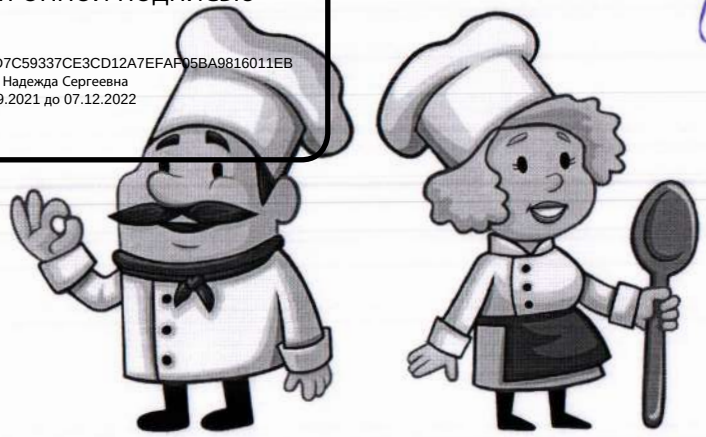
Согласовано:
Директор _____ Н.С. Каширская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 238779D7C59337CE3CD12A7EFAF05BA9816011EB
Владелец: Каширская Надежда Сергеевна
Действителен: с 07.09.2021 до 07.12.2022

Директор
ООО «Липецкая оптовая база»
_____ И.Н. Зобнин



ФАКТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ МБОУ СОШ №2 п. ДОБРИНКА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

(двухразовое питание на сумму 80,00 рублей (20.00 +60.00)
ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ

обучаются в одну смену не более 6 часов
2022 – 2023 (1 полугодие)

1 Неделя

Двухразовое питание для детей от 7 лет и старше

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	30/ 5/ 15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49
	Итого:	272	5,87	8,32	29,83	198,60	0,04	0,14	59,00	0,60	150,30	98,80	10,85	0,77
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62	0,00	2,38	39,40	39,20	17,70	0,66
16	Колбаса отварная	50	7,55	20,05	0,15	211,60	0,15	0,00	0,00	0,00	13,00	101,00	12,50	11,00
309	Макаронные изделия отварные с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	685	16,42	30,68	65,94	611,21	0,31	23,22	0,00	4,56	91,55	239,19	71,69	16,76

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22

	Итого:	265	9,82	7,47	25,88	210,36	0,09	1,30	120,00	0,01	152,38	184,20	25,40	1,35
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70
279	Тефтели мясные с соусом	60\30	6,80	4,92	8,22	104,70	0,06	0,58	28,68	0,00	21,15	83,13	14,96	1,48
520	Картофельное пюре	150	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32
349	Компот	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
3385	Фрукт	50	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,60
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	740	14,450	16,220	117,550	515,290	0,430	14,506	28,680	1,080	284,000	519,190	106,940	7,368

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,45	8,23	32	220,9	0,07	0,07	40,35	0,72	98,43	218,82	27,4	0,618
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	395	4,52	8,25	47,00	262,50	0,07	0,10	40,35	0,72	109,53	221,62	28,80	0,90
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
96	Рассольник Ленинградский со	200/5	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,05	0,30	23,32	45,38	19,34	0,74
268/330	Котлета куриная с соусом	50\30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,030	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04

349	Сок	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	685	18,27	20,87	97,23	657,01	0,31	14,04	10,06	7,28	101,57	357,12	165,00	7,50

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
8	Бутерброд с п\к	30/20	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,60	184,50	126,30	12,70	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	355	8,53	9,97	36,32	250,60	0,05	0,17	72,00	0,60	195,60	129,10	14,10	1,05
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
261/333	Филе курицы тушеное с картофелем	30\125	0,32	0,225	0,111	165,75	0,005	0,74	138,50	0,16	0,688	0,696	0,42	0,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,726	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	705	5,22	7,70	63,16	506,18	0,11	16,30	138,50	2,76	82,64	126,77	58,25	3,33

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204	бутерброд с маслом слив.и сыром	30\15\5	3,32	6,63	7,25	152,8	0,02	0	0	0,12	27,9	41,85	10,44	2,13
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	265	3,45	6,65	22,45	214,80	0,02	2,83	0,00	0,12	42,10	46,25	12,84	2,470

Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
101	Борщ со сметаной	200/5	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70
234	Котлета рыбная	50	6,52	5,38	9,03	111,00	0,040	0,17	12,70	0,00	29,93	88,67	20,71	0,78
304/333	Рис отварной с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,726	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	780	15,218	14,110	90,010	553,610	0,213	14,096	12,700	2,380	108,920	241,880	89,880	4,478

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3	макороны с сыром	100\15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	13,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,20	152,20	124,50	21,34	0,48
	Итого:	315	9,88	11,84	28,41	275,60	0,096	1,70	83,40	0,80	291,40	220,50	30,79	0,97
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
101	Суп картофельный с крупой	200/5	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62	0,00	2,38	39,40	39,20	17,70	0,66
268/333	Котлета рубленная (свинина, говядина) с соусом красным	50\30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04
349	Компот из свежих фруктов	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	Итого:	685	18,07	20,76	93,97	643,01	0,28	19,96	10,01	9,36	117,65	350,94	163,36	7,42

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	265	9,82	7,47	25,88	210,36	0,090	1,30	120,00	0,01	152,38	184,20	25,40	1,35
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
96	суп картофельный с вермишелью	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,05	0,30	23,32	45,38	19,34	0,74
487	Куры отварные	75	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
304/333	Рис отварной с соусом	100	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,726	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	680	14,97	20,39	95,93	508,49	0,18	14,04	10,06	6,88	100,79	261,85	85,34	4,78

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,47	8,23	32,00	220,90	0,07	0,07	40,35	0,72	98,43	218,82	27,40	0,618
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22

377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	402	6,18	8,45	56,86	329,66	0,090	2,90	40,35	0,73	117,23	240,62	36,40	1,178
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
88	Щи из св.кап.со смет.	200/5	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,10	39,78	43,68	20,90	0,98
268/333	Котлета рубленная (говядина, свинина) с соусом красным	50\30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73
389	Сок	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,010	2,400	0,00	1,20	22,46	18,50	7,26	0,192
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	675	15,70	19,59	95,65	631,21	0,17	17,55	10,01	9,18	101,37	239,36	79,89	4,92

День 9

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3	б/д с джемом	30/15	10,23	7,74	19,6	189	0,04	0,33	45,5	1,6	136,91	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	265	10,30	7,76	34,60	230,60	0,04	0,36	45,50	1,60	148,01	153,41	19,99	0,730
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
260	Гуляш из мяса птицы	50\30	10,90	12,59	2,01	165,75	0,020	0,69	0,00	0,00	15,00	96,46	16,79	1,65
128	Картофельное пюре	100	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32

349	Напиток кисломолочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,726	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	730	18,23	23,64	89,52	520,16	0,14	16,26	0,00	2,60	106,05	263,16	85,51	5,18

День 10

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3	бутерброд с сыром	30\15\5	4,47	8,23	32,00	220,90	0,07	0,07	40,35	0,72	98,43	218,82	27,40	0,618
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,88	1,40	0,28
	Итого:	395	4,54	8,25	47,00	262,50	0,07	0,10	40,35	0,72	109,53	221,70	28,80	0,90
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,20	23,36	54,06	21,82	9,00
268/333	Печень гов. Тушенная	50/30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
304	Рис отварной	100	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	6,7	43,74	91,37	28,77	1,08
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	4,000	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,800
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	734,5	16,67	24,73	82,92	638,61	0,34	35,90	62,51	13,68	116,99	311,83	96,24	15,90

День 11

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
8	Бутерброд с п/к	30/20	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,60	184,50	126,30	12,70	0,77

377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34
	Итого:	362	8,59	9,97	36,52	271,00	0,05	2,97	72,00	0,60	198,70	130,70	15,10	1,11
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04
268/333	Биточки рубленные (говядина, свинина) с соусом	50\30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,08	10,10	5,90	13,98	90,19	18,24	1,49
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	680	18,24	18,97	97,35	639,81	0,31	14,01	10,10	7,38	99,61	354,52	163,88	7,50

День 12

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49
377	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого:	250	8,96	10,97	30,77	257,60	0,08	1,41	79,00	0,60	264,98	186,00	23,45	0,62
Обед														
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
103	Суп картоф. с крупой	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,090	6,60	0,00	0,20	23,36	54,06	21,82	0,90
268/333	Шницель рубленный из мяса птицы с соусом	50\30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,08	10,10	5,90	13,98	90,19	18,24	1,49

309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73
349	Компот	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	730	17,10	18,13	81,67	569,41	0,23	17,28	10,10	8,28	76,49	243,24	81,55	7,49