

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения):

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 04 » 11 2023



УТВЕРЖДАЮ:

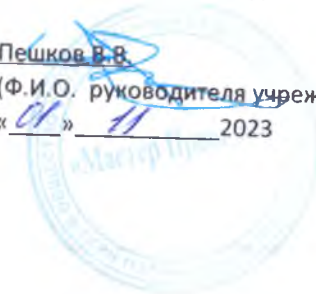
ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 11 2023



**Меню приготавливаемых блюд  
двухнедельных завтраков для питания учащихся  
муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, 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 погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей), из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных 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	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 микроуэнтами	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
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	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
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 микроуэнтами	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	Ca	P	Mg	Fe

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 микроуэнтами	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	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
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 запеченая 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 микроуэнтами	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	Мg	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
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 микроуэнтами	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	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
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
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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
178	Винегрет 60	60	0.969	10.097	5.246	115.733	0.07248	10.862	243.976	0.0852	25.83368	45.6375	20.0922	0.49329
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			
							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
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			
							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
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	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
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:



(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«    »    2023

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«    »    2023



**Меню приготавливаемых блюд  
двухнедельных обедов для питания учащихся  
муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, 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 погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей), из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей**

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	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			
							В1	С	А	Е	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 микроуэнтами	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	98.849	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 запеченая 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 микроуэнтами	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 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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	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 микронуентами	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 микронуентами	33	3.521	1.495	15.688	90.291								
1	Чай с сахаром	200				47.990								
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	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			
							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:

*М.П. ММ № 457 Методика*

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 11 » 11 2023



УТВЕРЖДАЮ:

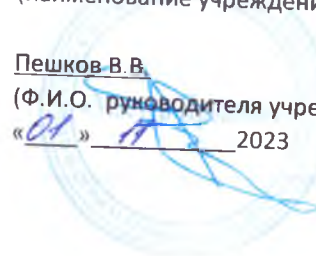
ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 11 2023



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

**муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, 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 погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей)**

## 1 неделя 1 день (поедельник)

## 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
25	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	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 (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	0.48001	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	47.99									
174	Яблоки 100	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	0.015		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	1.426	19.654	102.932	0.032			0.96	4.4	20	3.6	0.32
226	Салат из свежлы с зел горошком 60	60	1.213	5.124	6.476	76.889	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	0.00475

## 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
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	0.34664	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 0015
																	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				
149	Батон нарезной с йодизированном	18	1 638	0 216	10 026	48 600												
196	Котлеты рубленные 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	Макарони отварные 150	150	6 928	2 423	39 578	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 6	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 0015
																	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 6	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							
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
178	Винегрет 60	60	0 969	10 097	5 246	115 733	0 07248	10 862	243 976	0 0852	25 83368	45 6375	20 0922	0 49329				
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											
174	Яблоки 100	100	0 270	0 130	12 760	53 290	0 03	10	0 05	0 2	0 015							0 00075
																	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							
							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				
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	Ca	P	Mg	Fe
148	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90	13.975	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	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	216.33	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