

СОГЛАСОВАНО:


(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 14 » 11 2023

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Мастер Провиант»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 01 » 11 2023

Меню приготавливаемых блюд

двухнедельное трехразовое горячих завтраков, обедов и полдников для питания

- 1) обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающие группы продленного дня, 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;
- 2) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня;
- 3) учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), обучающихся по программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня, 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;
- 4) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня.

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 | 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 | | | |
|-----------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-----------|--------|----------------------|-----------|---------|---------|
| | | | | | | | 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 | 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 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 | 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 |
| 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 (1нЗд)

| № 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 (1нЗд)

| № 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 | 1326.078 | 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 (1нЗд)

| № 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 | | | |
|-----------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
|-----------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|

| № сб. рец | Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | 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 |
| 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 | | | |
|-----------|------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|------|------|----------------------|----------|----------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | |
|-----------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|----------|---------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | 0.09998 | 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 | | | | | | | | |

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 |
| 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 микронунтами | 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 |

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 | 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 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 | 12.760 | 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 микронутентами | 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 | 12.760 | 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 микронутентами | 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 | | | |
|----------|------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|---------|---|----------------------|---------|--------|---------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 |