Приложения № ___

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ №32

(наименование общеобразовательного учреждения)

Толстикова

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«28» 08 2023

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«28» 08 2023

Меню приготавливаемых блюд

двухнедельное трехразовое горячих завтраков, обедов и полдников для питания учащихся, посещающих группы продленного дня:

(учащиеся 1-4 классов с ОВЗ, дети-инвалиды;учащиеся 5-9 классов с ОВЗ, дети- инвалиды;учащиеся 1-9 классов- дети погибших родителей в СВО; учащиеся 1-9 классов- дети участников СВО)

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	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	0,5505				22,5	286,5	28,5	2,34
49	Макароны запеченые с сыром 150	140/5	7,569	3,846	36,729	211,805	0,30686		0,00026		0,09968	0,00758	0,0102	0,00037
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,889	6,336	61,067	344,845	0,8574		0,00026		22,615	286,5	28,5	2,34112

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	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
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	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
205	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30	0,438	5,092	2,163	56,228	0,1792	46,2	131,6		72,80368	134,4075	67,2022	1,54029
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,0762	8,9	0,83026	0,158	14,10368	29,5875	10,9822	0,33929

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1 361,93	168,35	6,649
	Итого		32,607	18,942	101,704	707,713	1,5837	65,428	213,675	0,8588	461,49	2 162,82	551,80	13,145

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	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
215	кондитерское изделие	40	2,856	1,428	19,664	102,932								
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
			3,181	2,080	36,136	175,988	0,03058	10,203	0,63	0,2	17,421	12,247	9,232	2,229

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
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	0,00005		0,00065		0,24	0,0002	0,02	0,0002
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,10505		0,00065	0,084	11,16368	86,1077	29,0022	0,90349
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,589	11,113	52,029	334,479	0,10510		0,00130	0,084	11,419	86,1079	29,02	0,90444

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	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
222	Котлеты особые (свинина) 60	60	8,526	20,472	9,569	256,627	4,2	4,32	9,6		28,80368	1 099,2075	120,0022	4,84829
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	0,0189	37,8	1,89	0,063	30,24368	19,5375	10,0822	0,37829
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213		7,75168	14,90754	7,9062	0,55533
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
144	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1	1,602	6,043	7,429	90,511	0,0856	36,89	13,636	0,094	52,60368	63,7275	25,5222	0,99029
			23,336	34,607	115,532	866,930	4,7695	85,93	32,943	0,917	133,75976	1240,5226	174,5874	8,95315

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	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	32,266	29,865	36,032	541,973	0,13208		0,00104	2,06	100,38768	344,00782	20,0342	2,38061
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	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
	Итого		32,580	30,007	64,162	657,026	0,16368	11,6	0,13104	2,27	118,00268	355,88782	29,5142	4,60536

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
189	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5	5,348	6,188	37,865	228,545	1,50484		0,24929		13,85968	131,4317	45,6062	3,61169
215	кондитерское изделие	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		8,248	7,628	72,899	393,240	1,5384	1,6	0,33	0,968	19,875	152,31	49,69	3,95644

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
149	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
68	Компот из изюма 200	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) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		105,43128	1 320,888	178,0217	6,93951
226	Салат из свеклы с зел горошком 60	60	248,166	26,702	745,736	4 215,926	8,8186	802,94	4 001,2	16,024	1 609,60368	4 984,0075	1 693,8022	56,48029
154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,284	15,205	110,187	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		266,844	59,593	850,695	5006,487	13,3105	823,506	4019,744	17,044	1748,32864	6397,323	1896,3861	65,82009

1 неделя 3 день (среда)
Полдник (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
5	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	32,266	29,865	36,032	541,973	0,13208		0,00104	2,06	100,38768	344,00782	20,0342	2,38061
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,536	29,995	60,790	643,253	0,16208	10	0,05104	2,26	116,40268	355,00782	29,0342	4,58136

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
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	0,00005		0,00065		0,24	0,0002	0,02	0,0002
63	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	8,685	6,835	41,281	261,380	0,04033		0,00065	0,0076	1,38	38,0002	16,74	0,2396
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,548	11,131	64,422	400,052	0,04038		0,00130	0,0076	1,635	38,0004	16,76	0,24055

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
149	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	0	3.6	11,52	2,16	0,22
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		16,157	64.724					0,4896		0,1568	0,00096
95	Помидор 30	30	0,264	0,060	1,167	6,264	0,111	41,1	126		30	72	33	0,81
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,0899	14,755	10,528	0,15	24,85368	71,8075	24,0722	0,97629
151	Рыба запеченая 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006		426,90368	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		25,566	13,870	75,609	529,531	0,80772	82,075	238,1343	0,97	503,79664	1808,94258	565,2014	7,67091

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
67	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
82	Кондитерское изделие	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,186	5,535	38,917	218,227	0,54290	10,203	0,63	25,8	106,663	666,721	236,566	9,548

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
11	Бутерброд с маслом и сыром 20/10/5	20/10/5	4,419	7,560	11,450	131,518	2,21644		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	5,002	5,838	40,177	233,253	0,08255		0,00065		34,81448	135,4892	29,5407	0,96475
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		9,421	13,398	63,625	412,761	2,29899		0,00130	0,34	38,869	148,4894	32,16	1,20570

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	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
2	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2	1,546	7,048	10,423	111,312	0,08122	23,518	15,916	0,0748	47,20368	68,4475	29,5022	1,20829
196	Котлеты рубленные бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60	12,269	5,969	10,458	144,624	0,99			0,153	1,71368	5,8575	1,1722	0,10829
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
230	Салат из свежей капусты с морской капустой 50	50	0,816	3,090	6,955	58,897	0,0165	33	1,65	0,055	26,40368	17,0575	8,8022	0,33029
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01211	3,92	7,80213		7,75168	14,90754	7,9062	0,55533
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		26,986	21,124	119,238	775,009	3,51	63,438	25,38339	1,349	97,25	149,6	58,64	4,379

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	Кондитерское изделие	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 200/15/7	200/15/7	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	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,175	5,025	50,575	260,224	0,54392	11,6	0,13	25,8	106,8566	666,3536	236,8144	9,54379

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
150	Бутерброд с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5	1,863	4,296	20,893	129,682	2,20005	6	0,00065	0,34	7,34	15,4002	4,72	0,3152
34	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	4,726	6,817	28,888	195,807	0,10505		0,00065	0,084	11,16368	86,1077	29,0022	0,90349
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	итого		6,633	11,125	65,151	387,252	2,3067	7,6	0,08	0,432	20,119	102,39	34,20	1,24344

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	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	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
154	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1	2,703	4,284	15,205	110,187	0,0696	6,96	0,608	0,26	14,24368	37,1275	11,1622	0,52029

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
141	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1 361,93	168,35	6,649
	Итого		28,963	14,218	96,719	630,689	3,3579	17,288	81,852	1,2668	388,65	2 036,13	484,95	11,781

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	кондитерское изделие	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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,131	5,013	47,203	246,451	0,54232	10	0,05	25,8	105,2566	665,4736	236,3344	9,51979

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	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,452	10,771	55,173	351,430	2,24410	1,43	24,20130	0,45	136,299	112,0079	18,04	0,35144

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	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	0,541	10,050	2,668	103,286	0,03496	5,354	3,038	0,0234	11,98368	21,2875	8,6022	0,23029
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1 510,3075	173,7022	7,31929
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 микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
144	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1	1,602	6,043	7,429	90,511	0,0856	36,89	13,636	0,094	52,60368	63,7275	25,5222	0,99029
	Итого		33,608	32,608	109,310	865,147	8,0463	56,81	40,093	1,183	184,03592	1852,1161	265,5908	12,23568

2 неделя 2 день (вторник)
Полдник (2н2д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Эн. Цен,	Витамины	Минеральные вещества

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	.г	ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Кондитерское изделие	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 200/15/7	200/15/7	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	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,175	5,025	50,575	260,224	0,54392	11,6	0,13	25,8	106,8566	666,3536	236,8144	9,54379

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
63	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	8,685	6,835	41,281	261,380	0,07553	1,144	19,36065	0,0956	106,98	117,2002	29,06	0,3276
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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		11,541	8,263	72,943	412,302	0,10753	1,144	19,36065	1,0556	111,395	137,2002	32,66	0,64835

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	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
56	Напиток из шиповника 200	200		0,210	22,242	90,858								
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,09471	15,155	170,5307	0,1821	27,05798	76,2233	27,1293	1,03326
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
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01331	4,02	47,80213	0,008	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933
135	Тефтели из свинины 60	60	5,579	14,484	7,081	180,990	3,03563	11,2	6,82239		50,03808	826,92962	99,5922	3,78229
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		17,835	27,646	93,515	694,206	5,40	92,711	335,4855	1,421	164,75	1070,9	186,60	8,417

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	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	32,266	29,865	36,032	541,973	0,13208		0,00104	2,06	100,38768	344,00782	20,0342	2,38061
67	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,591	30,517	52,504	615,029	0,16266	10,203	0,63104	2,26	117,80868	356,25482	29,2662	4,60961

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	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 70/5	70/5	163,786	142,246	6,039	1 959,512	0,83264	0,247	4,18052	12,894	647,99568	2 167,10766	127,6782	14,89445
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		167,150	144,748	33,749	2106,325	3,5847	1,8	4,26	13,242	675,911	2467,49	159,26	17,49920

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	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	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
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
148	Медальон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,697	328,085	0,10315	0,00014	5,13945	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19346
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,333	2,098	5,426	41,918	0,024	3,5	600,01	0,16	11,3	18,7	13,2	0,65
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01331	4,02	47,80213	0,008	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	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 микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		44,000	32,709	114,885	929,915	2,63	16,82014	813,7875	2,695	100,09	371,4	100,24	4,328

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	конд изд	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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0.05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,131	5,013	47,203	246,451	0,54232	10	0,05	25,8	105,2566	665,4736	236,3344	9,51979

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
150	Бутерброд с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5	1,863	4,296	20,893	129,682	2,20005	6	0,00065	0,34	7,34	15,4002	4,72	0,3152
40	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	5,002	5,838	40,177	233,253	0,11415	1,027	17,38065	0,079	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,865	10,134	73,068	410,925	2,31420	7	17,38130	0,42	136,969	221,9894	45,32	1,35970

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	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
156	Суп рисовый 200/1	200/1	2,707	4,264	20,326	130,506	0,13618	22,124	169,886	0,104	44,20408	95,4695	37,5302	1,54627
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		20,385	36,754	86,141	756,896	8,39	102,834	655,017	1,349	209,21	1883,6	315,08	13,796

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	32,266	29,865	36,032	541,973	0,13208		0,00104	2,06	100,38768	344,00782	20,0342	2,38061
67	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,591	30,517	52,504	615,029	0,16266	10,203	0,63104	2,26	117,80868	356,25482	29,2662	4,60961