СОГЛАСОВАНО:
МБОУ №32 г. Липецка
(наименование общеобразовательного учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
Гонтарко Н.А.
«22» декабря 2023

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «Мастер Провиант»
(наименование учреждения)
Пешков В.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«22» декабря 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	3,32	2,49	12,34	85,05	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
50	Макароны запеченые 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	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
		535	13,304	7,53	82,762	452,025								

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
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
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,44	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 микронуентами	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
	Итого	803	32,37	15,918	103,974	688,629								

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
	Итого	240	2,911	1,95	23,376	122,698	0,03258							

	Всего за день	1578	48,585	25,398	210,112	1263,352								

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	1,82	0,24	20,89	93	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	47,99					0,015			0,00075
175	Яблоки 140	140	0,378	0,182	17,864	74,606	0,042	14	0,07	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого	575	8,442	8,135	85,297	448,168								

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
244	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	8,738	21,32	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
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 микронуентами	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
	Итого	783	22,542	35,539	114,537	868,168								

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	7,422	8,636	35,284	248,544	0,00008		0,00104		0,38768	0,00782	0,0342	0,00061
142	Чай с лимоном и сахаром	200	0,044	0,012	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого	250	7,466	8,648	50,654	310,307								
	Всего за день	1608	38,45	52,322	250,488	1626,643								

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
227	Каша молочная кукурузная 200	200	5,731	6,276	41,82	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
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	530	8,876	11,296	89,661	495,797								

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
68	Компот из изюма	200	0,396	0,03	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	10,42	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
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								
	Итого	728	19,686	38,916	109,201	865,782								

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
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	47,99					0,015			0,00075
	Итого	230	2,861	4,883	34,443	193,161								
	Всего за день	1488	31,423	55,095	233,305	1554,74								

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
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

64	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180	10,336	7,383	47,129	296,303	0,09015	1,378	23,32065	0,115	128,79	140,4002	34,66	0,3897
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	505	13,94	10,01	84,865	485,298								

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	1,638	0,216	10,026	48,6	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
24	Картофельное пюре 150	150	3,535	6,22	14,371	127,608	0,13727	21,686	8,05091	0,129	37,43968	81,86778	27,7202	0,98557
72	Компот из сухофруктов	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
242	Котлеты рыбные с соусом	90	1,903	3,533	12,293	88,577	1,1593	11,42	47,822	0,178	33,14368	51,5075	19,9622	0,89929
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	801	14,472	27,756	90,747	670,676								

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	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029
96	Пряник 30	30	2,142	1,071	14,748	77,199	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24
	Итого	230	2,197	1,593	18,46	96,965								
	Всего за день	1536	30,609	39,359	194,072	1252,939								

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
10	Бутерброд с маслом	25	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
60	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 180	180	6,063	6,22	46,589	266,589	0,13845	1,248	21,12065	0,096	157,34768	250,6277	49,2422	1,26529
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075

174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	505	8,21	10,653	83,128	461,216								

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	48,6	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
245	Биточки рубленные из птицы с соусом	90	1,899	3,533	12,306	88,617	1,1553	10,73	67,82	0,182	31,11368	49,1575	19,3422	0,88529
3	Борщ со сметаной и зеленью 250	250	1,857	7,074	12,081	119,42	0,09998	28,59	16,59	0,0964	59,83368	82,5875	36,6122	1,47139
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 микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
		801	16,777	17,855	120,633	710,336	3,59003							

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	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого	230	2,905	4,895	37,815	206,934								
	Всего за день	1536	27,892	33,403	241,576	1378,486								

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	1,82	0,24	20,89	93	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	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
175	Яблоки 140	140	0,378	0,182	17,864	74,606	0,042	14	0,07	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого	575	8,486	8,147	88,669	461,941								

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	48,6	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
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,44	0,129	9,022	39,001	0,0315	4,5	800,0125	0,21	14,8	24,75	17,45	0,83
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	15,43	5,3	3,666	124,082	0,8575	7,322	185,212	0,0368	66,64	1 366,88	171,77	6,712
	Итого	821	30,836	15,464	113,533	716,642								

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
13	Вафли 24	24	1,714	0,857	11,798	61,759	0,0168	0,144	19,2	0,264	15,816	20,136	2,904	0,168
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
	Итого	224	1,714	0,857	23,796	109,749								
	Всего за день	1620	41,036	24,468	225,998	1288,332								

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	25	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
37	Каша молочная манная с маслом и сахаром 180	180	8,84	7,498	38,025	254,941	0,06365	2,067	34,98065	0,159	191,04368	143,1077	22,2822	0,15949
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	505	10,987	11,931	74,564	449,568								

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
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	100	22,5	12,8	8,1	237,6	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 микронуентами	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
	Итого	793	33,217	33,583	110,707	877,946								

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	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого	230	2,905	4,895	37,815	206,934								
	Всего за день	1528	47,109	50,409	223,086	1534,448								

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
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
64	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180	10,336	7,383	47,129	296,303	0,09015	1,378	23,32065	0,115	128,79	140,4002	34,66	0,3897
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 105	105	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	503	12,258	7,736	82,551	448,848								

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	3,535	6,22	14,371	127,608	0,13727	21,686	8,05091	0,129	37,43968	81,86778	27,7202	0,98557
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 микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	783	16,576	32,313	79,697	675,904								

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	7,422	8,636	35,284	248,544	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
	Итого	250	7,477	9,158	38,996	268,310								
	Всего за день	1536	36,311	49,207	201,244	1393,062								

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)

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	35	3,32	2,49	12,34	85,05	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
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
216	Омлет натуральный с маслом 75	75	6,941	8,376	1,274	108,242	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	15,37	61,763	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475

	Итого	510	16,549	18,591	63,529	487,627								

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
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	13,719	11,447	10,643	200,472	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
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
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 микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	783	32,713	26,56	112,004	817,903								

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
96	Пряник 30	30	2,142	1,071	14,748	77,199	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
	Итого	230	2,142	1,071	26,746	125,189								
	Всего за день	1523	51,404	46,222	202,279	1430,719								

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
60	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 180	180	6,063	6,22	46,589	266,589	0,13845	1,248	21,12065	0,096	157,34768	250,6277	49,2422	1,26529
1	Чай с сахаром	200			11,998	47,99					0,015			0,00075
174	Яблоки 100	100	0,284	0,137	13,398	55,955	0,0315	10,5	0,0525	0,21	16,8	11,55	9,45	2,31
	Итого	508	10,309	9,541	82,29	456,258								

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
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
233	Суп рисовый 250/1	250	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 микронуентами	33	3,521	1,495	15,688	90,291								
	Итого	728	19,587	36,474	79,299	723,812								

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
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
	Итого	230	2,916	5,405	26,157	164,937								
	Всего за день	1466	32,812	51,42	187,746	1345,007								