

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория: 12 лет и старше)

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	Са	Р	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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
	Итого		3,320	2,490	24,338	133,040	0,5505	2,2	0	0	40,6	296,1	35,8	3,24

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	Са	Р	Mg	Fe
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		4,726	6,817	40,886	243,797	0,10505		0,00065	0,084	11,17868	86,1077	29,0022	0,90424

1 неделя 3 день (среда)

Завтрак (1н3д)

№ сб.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен,	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

реп	наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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						0,034	1,6	0,08	0,97	6,0	21	4,1	0,34

**1 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (1н4д)**

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Каша пшеничная 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		8,685	6,835	53,279	309,370	0,04033		0,00065	0,0076	1,39	38,0002	16,74	0,2404

**1 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (1н5д)**

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		4,419	7,560	23,448	179,508	2,21644		0,00065	0,34	4,06	13,0002	2,62	0,2410

**2 неделя 1 день (понедельник)
Завтрак (2н1д)**

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
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		1,907	4,308	36,263	191,445	2,20165	8	0,08065	0,35	8,96	16,2802	5,20	0,3400

**2 неделя 2 день (вторник)
Завтрак (2н2д)**

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

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		6,589	6,475	44,030	260,748	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,25868	99,0077	15,4222	0,11124

**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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
215	Кондитерское изделие	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		2,856	1,428	31,662	150,922	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32

**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	Са	Р	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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		3,320	2,490	24,338	133,040	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58

**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	Са	Р	Mg	Fe
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
172	Чай с лимоном и сахаром 180/10/5	180/10/5	0,044	0,012	10,371	41,767	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475
	Итого		5,046	5,850	50,548	275,020	0,11575	2,627	17,46065	0,087	131,22948	207,4692	41,0807	1,06850

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

 Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

Менюготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
 (учащиеся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, дети- инвалиды)

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
9	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	0,5505	0	0	0	22,5	286,5	28,5	2,34
50	Макароны запеченные с сыром 200	200	9,700	4,903	45,026	263,030	0,37854	0	0,00026	0	0,09968	0,00758	0,0102	0,00037
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990		0	0	0	0,015	0	0	0,00075
	Итого		13,020	7,393	69,364	396,070	0,9290		0,00026		22,6	286,5	28,5	2,34

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
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
29	Каша гречневая 180	180	9,778	6,305	62,212	344,703	0,61591	5,976	131,47265		519,571	1 032,4372	513,126	5,35204
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
221	Салат из свежих огурцов с помидорами 100 гр	100	0,683	5,141	3,366	62,466	0,2816	72,6	206,8		114,40368	211,2075	105,6022	2,42029
204	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1	7,308	6,071	23,464	177,726	0,131	17,4	1,56575	0,2	28,00368	58,0075	21,5022	0,66029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		38,652	24,658	147,339	965,882	2,03061	112,848	345,1004	1,1008	752,12796	2714,4022	826,0972	18,80258

**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
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,13505		0,00065	0,108	14,28368	110,7077	37,2822	1,16149
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,107	12,009	57,686	371,244	0,13510		0,00130	0,108	14,539	110,7079	37,30	1,16244

**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
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
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,036	72	3,6	0,12	57,60368	37,2075	19,2022	0,72029
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 микроэлементами 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
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1	2,421	7,187	16,274	139,463	0,1025	44,51	11,52	0,11	60,80736	72,115	28,2044	0,96858
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		26,216	39,063	149,608	1054,863	4,88234	137,75	32,58739	1,19	185,32344	1277,58012	195,3896	11,47344

**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 200/5	200/5	5,731	6,276	41,820	246,681	1,70819		0,28289		15,69968	149,1917	51,7662	4,09969
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

			8,631	7,716	76,854	411,376	1,7418	1,6	0,36	0,968	21,715	170,07	55,85	4,44444
--	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	-----	------	-------	--------	--------	-------	---------

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								
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
88	Плов (свинина) 50/150	50/150	14,101	39,322	42,004	578,315	6,6284	12,8	22,608		112,43128	1 927,588	241,5217	9,58251
228	Салат из свеклы с зел горошком 100	100	2,074	10,211	10,948	143,979	0,0475	6,4	9,5	0,07	19,00368	49,3075	26,1522	0,90529
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4,161	5,407	23,352	158,713	0,14	17,4	1,52	0,35	31,80368	75,4075	24,7022	0,98029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
			26,161	56,811	136,294	1161,106	6,9639	46,876	34,398	1,38	194,68864	2107,083	312,6161	15,32809

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
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	11,487	7,757	51,265	320,818	0,05305		0,00065	0,01	1,74	50,0002	22,02	0,3152
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		13,350	12,053	74,406	459,490	0,05310		0,00130	0,01	1,995	50,0004	22,04	0,31615

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
26	Картофельное пюре 180	0,175	3,948	4,726	15,777	121,434	0,13925	23,2	3,48065	0,116	11,8584	67,3177	26,711	1,04565
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
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1	2,882	6,195	16,966	135,143	0,118	19,705	13,75	0,19	31,30368	93,9575	32,0422	1,34629
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 микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		24,971	17,383	82,028	584,440	0,84105	96,2	241,28665	1,206	522,4054	1828,2827	579,112	9,98619

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
61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	6,782	6,471	51,115	289,826	0,11255		0,00065		47,38568	184,7552	40,2747	1,31539
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		11,201	14,031	74,563	469,334	2,32899		0,00130	0,34	51,441	197,7554	42,89	1,55634

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
3	Борщ со сметаной и зеленью 250/10/2	250/10/2	1,857	7,074	12,081	119,420	0,0989	28,59	16,32	0,086	55,40368	81,0075	34,9022	1,37429
196	Котлеты рубленые 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
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
230	Салат из свежей капусты с морской капустой 50	100	1,632	6,180	13,910	117,790	0,0320	66	3,30	0,110	52,40000	34,0000	17,6000	0,66000
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 микроэлементами 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
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		29,426	24,490	146,585	924,454	3,62	111,51	27,48739	1,615	147,45	190,1	81,84	7,075

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
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,13505		0,00065	0,108	14,28368	110,7077	37,2822	1,16149
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		8,151	12,021	70,808	424,017	2,3367	7,6	0,08	0,456	23,239	126,99	42,48	1,50144

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
29	Каша гречневая 180	180	9,778	6,305	62,212	344,703	0,61591	5,976	131,47265		519,571	1 032,4372	513,126	5,35204
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
176	Огурец свежий 20	20	0,130	0,022	0,726	3,622	0,054	5,6	10		32	48	26	0,56
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4,161	5,407	23,352	158,713	0,14	17,4	1,52	0,35	31,80368	75,4075	24,7022	0,98029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		34,952	18,875	144,587	888,025	3,77	45,848	148,25465	1,557	673,34	2568,8	749,88	17,258

**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
38	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		11,644	12,162	64,167	412,695	2,27050	2,288	38,72130	0,52	215,499	171,4079	27,28	0,41744

**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
179	Винегрет	100	1,894	10,820	8,262	137,220	0,10000	15,000	10,300	0,0660	40,50000	60,1000	35,5000	0,75000
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
101	Рис отварной 180	180	4,560	6,905	50,373	281,874	0,15758		0,00104		66,38648	258,65432	56,3877	1,84147
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1	2,421	7,187	16,274	139,463	0,1025	44,51	11,52	0,11	60,80736	72,115	28,2044	0,96858
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		36,885	39,592	145,307	1084,309	8,19	84,08	45,29004	1,442	248,57	1955,5	314,03	15,255

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 200/5/10	200/5/10	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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		14,343	9,185	82,927	471,740	0,13225	1,534	25,96065	1,088	147,755	176,2002	42,14	0,75395

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
26	Картофельное пюре 180	0,175	3,948	4,726	15,777	121,434	0,15045	23,564	9,64065	0,144	45,4584	92,5177	30,631	1,07365
56	Напиток из шиповника 200	200		0,210	22,242	90,858								
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1	2,882	6,195	16,966	135,143	0,12508	20,205	214,02	0,2404	38,43368	101,0375	37,5522	1,51339
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,0402	72,35	143,6	0,148	59,49368	41,0575	21,8622	0,76929
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 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
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		19,621	34,437	116,471	854,291	5,47	140,649	441,93317	1,750	224,96	1126,2	215,22	11,410

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			
-----------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углы.	ккал.	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
53	Макаронь отварные 180	180	7,971	2,543	45,550	236,975	0,37273		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
206	Салат из моркови с яблоком 100	100	0,368	0,111	11,382	47,995	0,027	4,2	640,013	0,18	12,8	20,46	14,5	0,796
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
204	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1	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 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		46,747	33,127	145,012	1065,179	2,76	36,12014	894,57329	2,965	131,98	413,7	121,81	7,008

**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
61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	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 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,645	10,767	84,006	467,498	2,35540	7	23,54130	0,45	183,141	296,4554	59,97	1,73834

**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
234	Жаркое по домашнему 200	200	15,118	33,316	18,363	433,764	7,5066	51,48	338,43227	0,18001	115,25443	2 052,95158	272,90171	11,1501
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
207	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 100	100	0,908	5,152	4,656	68,622	0,2348	72,45	285,22	0,048	104,14368	178,7475	90,1222	2,11129
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 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
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		24,804	44,559	104,739	919,194	10,06	169,962	876,99154	1,638	304,06	2420,6	435,60	19,704

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

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

в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, 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 и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория 12 лет и старше)

**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
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	30/30	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 микроэлементами 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	Цыпленка 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,036	14,810	69,492	511,396	1,48748	56,528	###	0,7008	443,311	2121,70958	538,496	12,58516

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
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
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 микронутентами 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
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
			20,285	28,439	99,011	733,128	4,7	56,04	19,3	0,963	88,77108	1 172,9751	153,2052	9,28361

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) 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
215	Кондитерское изделие	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
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
			265,007	56,503	838,982	4924,477	13,2365	817,87	4018,496	17,692	1726,89996	6 354,076	1882,1039	65,06455

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	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
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
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		24,812	10,002	69,260	466,302	0,84822	111	###	1,78	511,26836	1822,41508	577,6124	7,65841

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 йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
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
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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,359	14,037	96,989	615,716	3,42	36,92	9,45239	1,214	45,26	77,8	26,44	2,512

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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
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		25,188	9,854	73,113	481,887	1,53928	96,868	###	0,7088	434,107	2136,98208	539,974	12,74287

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	0,541	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
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 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
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		30,557	26,440	92,789	731,345	6,00168	26,924	26,492	0,9234	139,22724	1784,3886	244,0286	12,57014

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
231	Огурец свежий 60	60	0,390	0,066	2,178	10,866	0,162	16,8	30		96	144	78	1,68
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		16,355	20,495	74,896	549,450	3,49176	55,616	###	1,814	201,06444	1122,29474	226,1286	8,74074

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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
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		36,473	28,589	86,045	747,371	0,56591	9,12014	###	2,20717	81,44175	326,59472	84,1697	3,73849

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
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
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		15,959	32,235	43,963	529,809	6,2638	77,71	485,116	0,879	156,80	1 773,10	272,51	11,374

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

**Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное завтраков для питания учащихся
 из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей,
 и семей опекуна "Попечителя", приемных 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	Са	Р	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3	300,432	597,07208	296,744	3,09512
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
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		19,321	6,925	44,112	316,353	6,83210	45,172	11,46200	2,2008	386,507	1998,30208	480,294	13,24487

**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	Р	Mg	Fe
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
109	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50	0,787	3,065	6,671	57,414	0,018	36	1,8	0,06	28,80368	18,6075	9,6022	0,36029
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
			19,949	28,299	85,790	677,636	4,7	44,24	19,2	0,76	71,33108	1 161,0451	143,7252	7,06561

**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	Р	Mg	Fe
152	Плов (свинина) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		###	1 320,888	178,0217	6,93951
225	Салат из свеклы с зел горошком 50	50	1,021	5,104	5,428	71,730	0,0232	3,15	4,5	0,034	9,40368	24,3475	12,9722	0,44929
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
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
			15,006	33,477	79,010	677,349	4,4091	18,08	21,796	0,742	###	1 374,415	197,6739	8,71355

**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	Ca	Р	Mg	Fe
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
95	Помидор 30	30	0,264	0,060	1,167	6,264	0,111	41,1	126		30	72	33	0,81
151	Рыба запеченая 60/40	60/40	14,062	4,777	3,513	113,294	0,3428	2,22	98,006		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
			21,674	8,510	48,351	356,688	0,69782	67	###	0,82	###	1725,61508	538,8124	6,47441

**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	Ca	Р	Mg	Fe

196	Котлеты рубленые 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	Макароньы отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
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 микроуентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,721	13,821	86,963	567,116	1,44	36,92	9,45239	0,908	41,84108	66,1451	24,0952	2,29561

**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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуентами 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
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		24,912	9,860	83,461	522,231	1,33988	21,928	81,37426	0,9088	388,107	1999,18208	480,774	13,26887

**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	0,541	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
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 микроуентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		30,287	26,310	80,029	678,055	5,97168	16,924	26,442	0,7234	###	1773,3886	235,0286	10,37014

**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			
							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
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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		13,901	22,066	59,711	493,027	3,32096	75,606	###	0,918	###	980,35224	155,5108	7,12903

**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	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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		33,328	28,332	59,082	624,626	0,39328	31,806	###	2,341	###	415,09972	114,3653	4,81591

**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	Са	Р	Мg	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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		15,959	32,235	43,963	529,809	6,2638	77,71	485,116	0,879	156,80	1 773,10	272,51	11,374

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания
учащихся начального общего образования
в муниципальных общеобразовательных организациях
(за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся из числа детей-инвалидов)
(возрастная категория: 7 - 11 лет)**

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	Р	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	30/30	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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,036	14,810	69,492	511,396	1,48748	56,528	###	0,7008	443,311	2121,70958	538,496	12,58516

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	Р	Mg	Fe
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

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 микроэлементами 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
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		20,285	28,439	99,011	733,128	4,7	56,04	19,3	0,963	88,77108	1 172,9751	153,2052	9,28361

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) 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
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
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		265,007	56,503	838,982	4924,477	13,2365	817,87	4018,496	17,692	1726,89996	6 354,076	1882,1039	65,06455

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	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
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 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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		21,956	8,574	49,596	363,370	0,81622	111	###	0,82	506,86836	1802,41508	574,0124	7,33841

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
196	Котлеты рубленые 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

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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,721	13,821	86,963	567,116	1,44	36,92	9,45239	0,908	41,84108	66,1451	24,0952	2,29561

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	16,8	30		96	144	78	1,68
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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	Цыпленок тушеный 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
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		25,032	9,796	72,879	479,807	1,47188	28,728	###	0,7088	468,107	2132,18208	549,774	12,74887

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	0,541	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
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 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
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		30,557	26,440	92,789	731,345	6,00168	26,924	26,492	0,9234	139,22724	1784,3886	244,0286	12,57014

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	конд изд	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	60/30	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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		16,818	23,504	79,850	598,200	3,35166	76,866	###	1,897	136,65812	1000,58224	160,1108	7,47403

**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
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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
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		36,473	28,589	86,045	747,371	0,56591	9,12014	###	2,20717	81,44175	326,59472	84,1697	3,73849

**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
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
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		15,959	32,235	43,963	529,809	6,2638	77,71	485,116	0,879	156,80	1 773,10	272,51	11,374

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное обедов для питания
 учащихся начального общего образования
 в муниципальных общеобразовательных организациях
 (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья,
 учащихся из числа детей-инвалидов)
 (возрастная категория: 7 - 11 лет)

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 запеченные 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 микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,877	19,072	114,464	761,003	1,61368	75,428	213,7245	1,0588	477,489	2173,81708	560,7952	15,34466

**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	Макаронь 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
109	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50	0,787	3,065	6,671	57,414	0,018	36	1,8	0,06	28,80368	18,6075	9,6022	0,36029
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 микроуэнтами 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		23,270	34,597	115,071	864,728	4,76856	84,13	32,85339	0,914	132,3198	1239,59262	174,1074	8,93515

**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		###	1 320,888	178,0217	6,93951
225	Салат из свеклы с зел горошком 50	50	1,021	5,104	5,428	71,730	0,0232	3,15	4,5	0,034	9,40368	24,3475	12,9722	0,44929
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 микроуэнтами 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
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		19,969	38,125	123,147	915,581	4,5451	33,716	23,094	1,254	164,1286	1448,663	224,5561	11,98909

**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 пшеничная 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		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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	503,7966	1808,94258	565,2014	7,67091

**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
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	Макаронь 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 микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		25,618	21,038	121,972	779,699	1,56268	73,438	25,433	1,2428	###	148,8926	65,2974	6,36315

**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
176	Огурец свежий 20	20	0,130	0,022	0,726	3,622	0,054	5,6	10		32	48	26	0,56
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 микроэлементами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		29,363	14,370	110,205	687,601	3,44	32,888	91,90226	1,467	436,65	2095,1	519,95	14,541

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	###	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 микроуэнтами 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	8,05	56,814	40,09326	1,183	184,04	1852,1	265,59	12,236

**2 неделя 3 день (среда)
Завтрак (2нЗд)**

№ 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 пшеничная 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	конд изд	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 (2нЗд)**

№ 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
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,034	27,766	105,828	745,333	5,42	100,071	295,4435	1,610	176,47	1076,9	193,36	10,564

**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			
-----------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	.г	ккал.	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	###	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
206	Салат из моркови с яблоком 100	60	0,220	0,066	6,829	28,790	0,016	3,5	550,000	0,12	12,8	20,46	14,5	0,796
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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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		43,887	30,677	116,288	916,787	2,62	16,82014	763,7775	2,655	101,59	373,2	101,54	4,474

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	###	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 микроэлементами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		20,655	36,884	98,901	810,186	8,42	112,834	655,067	1,549	225,21	1894,6	324,08	15,996

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

**Меню приготавливаемых блюд
 двухнедельное обедов для питания
 учащихся начального общего образования
 в муниципальных общеобразовательных организациях**

учащихся из числа детей-инвалидов)
 (возрастная категория: 7 - 11 лет)

**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	Са	Р	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
82	Печенье 30	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		33,368	18,517	107,801	731,322	1,89680	19,228	82,07452	26,4588	473,852	2671,36318	709,611	18,70320

**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	Са	Р	Mg	Fe
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
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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,034	31,407	99,308	764,023	4,8	55,13	31,1	0,994	###	1 217,1651	168,6452	9,89561

**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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
152	Плов (свинина) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		###	1 320,888	178,0217	6,93951
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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 микроэлементами 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
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		19,544	34,085	108,451	818,738	4,4875	21,89	17,904	1,928	###	1 407,195	199,4639	9,10455

**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	Mg	Fe
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
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		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,640	13,594	60,257	457,933	0,67672	41	###	0,97	###	1725,42258	529,8846	6,64070

**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
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 рубленые 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
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		24,451	17,779	90,431	619,531	1,50718	27,438	23,718	0,9278	62,64108	117,5351	44,7952	3,17361

**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
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 микронутентами 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
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		27,345	14,014	85,906	579,128	1,37948	18,888	81,93226	0,9688	386,351	2025,30958	482,936	11,58916

**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	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1 510,3075	173,7022	7,31929
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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		31,618	22,433	97,550	718,570	6,0523	58,46	37,090	0,994	###	1 826,8286	260,9486	13,33014

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			
							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
215	конд изд	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		18,195	25,573	85,791	646,093	3,42447	53,971	###	1,996	###	1054,51804	175,2579	8,09400

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Макароньы 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
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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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
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		42,049	30,407	98,646	836,436	0,62293	14,92014	###	2,23738	86,49403	341,91382	85,0261	3,48572

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		18,092	33,413	61,245	618,065	6,2809	61,38	461,402	0,939	142,78	1 775,06	262,06	11,793

0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90
------	------	------	------	-------	------	------	------

Приложения № ____

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное обедов для питания учащихся
из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей,
и семей опекуна "Попечителя", приемных семей**

(за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, 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 и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория: 5-11 класс)

**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	Р	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 200/1	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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		30,507	13,634	85,356	586,151	1,38448	19,228	82,07452	0,8588	384,611	2016,88958	482,276	11,38416

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
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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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		20,764	31,277	86,548	710,733	4,7	45,13	31,0	0,794	95,13108	1 206,1651	159,6452	7,69561

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) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		###	1 320,888	178,0217	6,93951
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 микроуэнтами 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
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		16,688	32,657	88,787	715,806	4,4555	21,89	17,904	0,968	###	1 387,195	195,8639	8,78455

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	0,14402	24	3,60026	0,12	12,09968	69,60758	27,6102	1,08037
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		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,640	13,594	60,257	457,933	0,67672	41	###	0,97	###	1725,42258	529,8846	6,64070

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 рубленые 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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
			24,451	17,779	90,431	619,531	1,50718	27,438	23,718	0,9278	62,64108	117,5351	44,7952	3,17361

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			
							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
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 микроуэнтами 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
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		27,345	14,014	85,906	579,128	1,37948	18,888	81,93226	0,9688	386,351	2025,30958	482,936	11,58916

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075

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		31,348	22,303	84,790	665,280	6,0223	48,46	37,040	0,794	###	1 815,8286	251,9486	11,13014

**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
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		15,339	24,145	66,127	543,161	3,39247	53,971	###	1,036	###	1034,51804	171,6579	7,77400

**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
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
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,08102	9,3	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		41,818	29,551	92,986	805,170	0,60802	9,30014	###	2,22138	76,60235	325,02628	75,8799	2,89239

**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
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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		18,092	33,413	61,245	618,065	6,2809	61,38	461,402	0,939	142,78	1 775,06	262,06	11,793

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

**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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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 запеченные 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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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 микроэлементами 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	Макаронные 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 микроуэнтами 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	###	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 микроуэнтами 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	1748,3286	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 пшеничная 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 микроэлементами 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.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен,	Витамины				Минеральные вещества			
-------	-----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уг.	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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. реп	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	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 рубленые 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 микронутентами 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. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 микроэлементами 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			
							В1	С	А	Е	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			
							В1	С	А	Е	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 микроэлементами 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, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	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			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

63	Каша пшеничная 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 (2нЗд)**

№ 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 микроэлементами 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 (2нЗд)**

№ 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	Макаронь 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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронунентами 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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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 микроуэнтами 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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202

Меню завтраков и обедов

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 и Луганской Народной Республики, в муниципальных общеобразовательных организациях

(учащиеся 1-11 классов)

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	Са	Р	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600								
49	Макароны запеченные 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
			9,207	4,062	58,753	308,395	0,30686		0,00026		0,115	0,00758	0,0102	0,00112

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	Са	Р	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	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096

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 микроуэнтами 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
			30,531	13,634	89,515	602,885	1,38448	19,228	82,07452	0,8588	385,085	2016,88958	482,433	11,38437

**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
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
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
			6,364	7,033	50,912	292,397	0,12505		0,00065	0,084	14,779	97,6277	31,1622	1,12424

**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
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	Макаронь 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
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 микроуэнтами 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		20,845	31,316	98,374	758,714	4,7	48,13	31,1	0,854	99,91608	1 209,4651	162,3452	8,35486

**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
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
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
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														
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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		###	1 320,888	178,0217	6,93951
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 микроуэнтами 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		17,040	32,675	94,933	741,961	4,472	20,566	18,54	1,02	135,1	1401,80	200,42	9,12

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
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
63	Каша пшеничная 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		10,323	7,051	63,305	357,970	0,06033	0	0,00065	0,0076	4,995	49,5202	18,9	0,46035

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
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
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		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		23,934	13,724	77,176	527,957	0,70672	51	###	1,17	###	1736,42258	539,0414	8,84091

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
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
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		6,640	6,054	62,201	329,843	2,06		0,00065	0,306	38,249	147,2	31,88	1,18150

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 рубленые 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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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		24,345	16,974	99,969	650,019	1,50407	26,518	15,931	0,9878	59,67440	105,9276	39,5890	3,27753

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
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
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		6,408	7,045	54,284	306,170	2,0867	1,6	0,08	0,398	16,199	98,69	31,82	1,14424

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			
							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
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 микроуэнтами 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
			27,325	14,002	86,693	582,089	1,37788	17,288	81,85226	0,9608	385,225	2024,42958	482,613	11,56537

**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
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
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	###	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,227	6,691	54,056	309,348	2,02	1,43	24,20065	0,416	135,679	110,7	17,76	0,32724

**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	5,7067	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 микроуэнтами 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		31,429	22,342	96,616	713,261	6,0313	51,46	37,055	0,854	###	1 819,1286	254,6486	11,78939

**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	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
63	Каша пшеничная 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075

Итого		10,323	7,051	63,305	357,970	2,06	1,144	19,36065	0,402	110,415	128,9	31,40	0,54435
-------	--	--------	-------	--------	---------	------	-------	----------	-------	---------	-------	-------	---------

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
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 микроуэнтами 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		15,339	24,355	76,371	586,029	3,39247	53,971	###	1,036	###	1034,51804	171,6579	7,77325

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
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
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	###	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		165,468	142,474	31,435	2069,875	2,8142	1,8	4,26	13,208	653,031	2179,69	130,50	15,13520

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	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
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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
			42,029	30,395	99,433	839,397	0,62133	13,32014	213,7775	2,22938	85,3686	341,03382	84,7029	3,46193

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	Са	Р	Мg	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
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	###	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,640	6,054	62,201	329,843	2,09	1,027	17,38065	0,385	133,049	218,3	42,94	1,26050

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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 микроэлементами 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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		18,443	33,582	85,831	719,336	6,3199	74,38	461,467	1,199	163,56	1 789,36	273,76	14,652

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное обедов для питания учащихся**

в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, 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 и Луганской Народной Республики)
(возрастная категория 12 лет и старше)

**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	Са	Р	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 200/1	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 микроэлементами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
			30,507	13,634	85,356	586,151	1,38448	19,228	82,07452	0,8588	384,611	2016,88958	482,276	11,38416

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
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
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,034	31,407	99,308	764,023	4,8	55,13	31,1	0,994	###	1 217,1651	168,6452	9,89561

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) 35/150	35/150	10,420	26,866	42,524	453,565	4,2843	13,33	17,216		###	1 320,888	178,0217	6,93951
215	пряники 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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 микроуэнтами 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
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		19,544	34,085	108,451	818,738	4,4875	21,89	17,904	1,928	###	1 407,195	199,4639	9,10455

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
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		###	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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		25,278	13,810	70,283	506,533	0,69672	40,975	112,1343	0,97	473,322	1736,94258	532,0446	6,8607

**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 рубленые 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
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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		26,089	17,995	100,457	668,131	3,49	27,438	23,71839	1,234	66,06	129,2	47,14	3,390

**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
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
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
			27,345	14,014	85,906	579,128	1,37948	18,888	81,93226	0,9688	386,351	2025,30958	482,936	11,58916

**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	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1 510,3075	173,7022	7,31929
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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		31,618	22,433	97,550	718,570	6,0523	58,46	37,090	0,994	###	1 826,8286	260,9486	13,33014

**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
215	конд изд	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032			0,96	4,4	20	3,6	0,32
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		18,195	25,573	85,791	646,093	3,42447	53,971	###	1,996	###	1054,51804	175,2579	8,09400

**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
52	Макаронь 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
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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
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		42,049	30,407	98,646	836,436	0,62293	14,92014	###	2,23738	86,49403	341,91382	85,0261	3,48572

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
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 микронутентами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		18,092	33,413	61,245	618,065	6,2809	61,38	461,402	0,939	142,78	1 775,06	262,06	11,793

СОГЛАСОВАНО:

 (наименование общеобразовательного учреждения)

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

УТВЕРЖДАЮ:

 ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"
 (наименование учреждения)

 Пешков В.В.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 « ____ » _____ 202

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
 детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в муниципальных организациях бесплатным горячим питанием
 (возрастная категория: 7 лет и старше)

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	Са	Р	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
50	Макароньы запеченные с сыром 200	200	9,700	4,903	45,026	263,030	0,37854		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		13,020	7,393	69,364	396,070	0,9290		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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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	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

204	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1	7,308	6,071	23,464	177,726	0,131	17,4	1,56575	0,2	28,00368	58,0075	21,5022	0,66029
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 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		32,368	20,881	97,115	705,856	1,61848	73,928	###	0,9008	471,789	2179,71708	560,155	13,24566

**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	Са	Р	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
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,13505		0,00065	0,108	14,28368	110,7077	37,2822	1,16149
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,107	12,009	57,686	371,244	0,13510		0,00130	0,108	14,539	110,7079	37,30	1,16244

**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	Са	Р	Mg	Fe
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	Макаронные изделия 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 микроэлементами 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
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1	2,421	7,187	16,274	139,463	0,1025	44,51	11,52	0,11	60,80736	72,115	28,2044	0,96858
	Итого		22,517	35,535	114,351	867,282	4,8	93,55	30,8	0,933	###	1 237,3901	175,1096	8,71144

**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	Са	Р	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
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
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

			7,030	6,416	63,261	338,908	1,5264	1,6	0,33	0,008	19,075	143,83	48,25	3,85644
--	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	-----	------	-------	--------	--------	-------	---------

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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		###	1 320,888	178,0217	6,93951
225	Салат из свеклы с зел горошком 50	50	1,021	5,104	5,428	71,730	0,0232	3,15	4,5	0,034	9,40368	24,3475	12,9722	0,44929
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 микроуэнтами 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		18,061	37,779	100,361	813,691	4,495	23,716	23,04	1,05	144,5	1426,14	213,40	9,57

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
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
63	Каша пшениная 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		10,323	7,051	63,305	357,970	0,06033	0	0,00065	0,0076	4,995	49,5202	18,9	0,46035

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
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
193	Помидор 20	20	0,176	0,040	0,778	4,176	0,074	27,4	84		20	48	22	0,54
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		###	1 555,7075	472,0022	3,28329
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		23,816	13,634	61,035	462,109	0,75072	68	###	0,97	###	1773,42258	551,8846	7,18070

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	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
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		6,640	6,054	62,201	329,843	2,06		0,00065	0,306	38,249	147,2	31,88	1,18150

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 рубленые 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
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 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		24,345	16,974	99,969	650,019	1,50407	26,518	15,931	0,9878	59,67440	105,9276	39,5890	3,27753

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	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
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		6,408	7,045	54,284	306,170	2,0867	1,6	0,08	0,398	16,199	98,69	31,82	1,14424

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
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 микронутентами 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
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		28,983	14,230	95,932	627,728	3,36	18,888	81,93226	1,275	389,77	2037,0	485,28	11,805

**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
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
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	###	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		8,227	6,691	54,056	309,348	2,02	1,43	24,20065	0,416	135,679	110,7	17,76	0,32724

**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	5,7067	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 микронутентами 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		31,429	22,342	96,616	713,261	6,0313	51,46	37,055	0,854	###	1 819,1286	254,6486	11,78939

**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	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
63	Каша пшеничная 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
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,323	7,051	63,305	357,970	2,06	1,144	19,36065	0,402	110,415	128,9	31,40	0,54435

**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
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
153	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	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 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		15,339	24,355	76,371	586,029	3,39247	53,971	###	1,036	###	1034,51804	171,6579	7,77325

**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
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
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	###	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		165,468	142,474	31,435	2069,875	2,8142	1,8	4,26	13,208	653,031	2179,69	130,50	15,13520

**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	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
52	Макароньы 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
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	###	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 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		42,029	30,395	99,433	839,397	0,62133	13,32014	213,7775	2,22938	85,3686	341,03382	84,7029	3,46193

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	Са	Р	Мg	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
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	###	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		6,640	6,054	62,201	329,843	2,09	1,027	17,38065	0,385	133,049	218,3	42,94	1,26050

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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 микроэлементами 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		18,173	33,452	73,071	666,046	6,2899	64,38	461,417	0,999	147,56	1 778,36	264,76	12,452