



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Индустриально-технологическая школа №27»

(наименование образовательного учреждения)

А.В.Муратов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

01 сентября 2023

УТВЕРЖДАЮ:



ООО «МАСТЕР ПРОВИАНТ»

(наименование учреждения)

Ледиков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«01 сентября 2023

**Меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное обедов для питания  
учащихся начального общего образования  
в муниципальных общеобразовательных организациях  
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	P	Mg	Fe
9	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	0,5505				22,5	286,5	28,5	2,34
49	Макароны запеченые с сыром 150	140/5	7,569	3,846	36,729	211,805	0,30686		0,00026		0,09968	0,00758	0,0102	0,00037
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		10,889	6,336	61,067	344,845	0,8574		0,00026		22,615	286,5	28,5	2,34112

**1 неделя 1 день (понедельник)**

**Обед (1н1д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							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
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		0,1588	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	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50	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	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
109	Салат из свежей капусты с зеленью	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 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		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		105,43128	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	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
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 запеченная 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	503,7966	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	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 (1нбд)**

№ 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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>25,618</b>	<b>21,038</b>	<b>121,972</b>	<b>779,699</b>	<b>1,56268</b>	<b>73,438</b>	<b>25,433</b>	<b>1,2428</b>	<b>109,82976</b>	<b>148,8926</b>	<b>65,2974</b>	<b>6,36315</b>

**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	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
	<b>Итого</b>		<b>6,633</b>	<b>11,125</b>	<b>65,151</b>	<b>387,252</b>	<b>2,3067</b>	<b>7,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,432</b>	<b>20,119</b>	<b>102,39</b>	<b>34,20</b>	<b>1,24344</b>

**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	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
	<b>Итого</b>		<b>29,363</b>	<b>14,370</b>	<b>110,205</b>	<b>687,601</b>	<b>3,44</b>	<b>32,888</b>	<b>91,90226</b>	<b>1,467</b>	<b>436,65</b>	<b>2095,1</b>	<b>519,95</b>	<b>14,541</b>

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

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	<b>Итого</b>		<b>8,452</b>	<b>10,771</b>	<b>55,173</b>	<b>351,430</b>	<b>2,24410</b>	<b>1,43</b>	<b>24,20130</b>	<b>0,45</b>	<b>136,299</b>	<b>112,0079</b>	<b>18,04</b>	<b>0,35144</b>

**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	48,5242	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
	<b>Итого</b>		<b>33,608</b>	<b>32,608</b>	<b>109,310</b>	<b>865,147</b>	<b>8,05</b>	<b>56,814</b>	<b>40,09326</b>	<b>1,183</b>	<b>184,04</b>	<b>1852,1</b>	<b>265,59</b>	<b>12,236</b>

**2 неделя 3 день (среда)  
Завтрак (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
63	Каша 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
	<b>Итого</b>		<b>11,541</b>	<b>8,263</b>	<b>72,943</b>	<b>412,302</b>	<b>0,10753</b>	<b>1,144</b>	<b>19,36065</b>	<b>1,0556</b>	<b>111,395</b>	<b>137,2002</b>	<b>32,66</b>	<b>0,64835</b>

**2 неделя 3 день (среда)  
Обед (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237

56	Напиток из шиповника 200	200		0,210	22,242	90,858								
97	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1	2,230	5,144	13,073	107,509	0,09471	15,155	170,5307	0,1821	27,05798	76,2233	27,1293	1,03326
109	Салат из свежей калусты с зеленью	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			
							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		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	262,6848	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	160,83566	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
	Итого		43,667	30,611	109,459	887,997	2,60	13,32014	213,7775	2,535	88,79	352,7	87,04	3,678

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	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 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

СОБЛАСОВАНО:



МДОУ "Искра" - технологическая школа №27  
 Областное государственное образовательное учреждение  
 А.В. Мещалов  
 Ф.И.О. руководителя учреждения  
 01 сентября 2023

УТВЕРЖДАЮ:



ООО "МАСТЕР ПРОВИАНТ"  
 (наименование учреждения)  
 Пешков В.В.  
 Ф.И.О. руководителя учреждения  
 01 сентября 2023

**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			
							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
	<b>Итого</b>		<b>25,036</b>	<b>14,810</b>	<b>69,492</b>	<b>511,396</b>	<b>1,48748</b>	<b>56,528</b>	<b>212,84426</b>	<b>0,7008</b>	<b>443,311</b>	<b>2121,70958</b>	<b>538,496</b>	<b>12,58516</b>

**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	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
	<b>Итого</b>		<b>20,285</b>	<b>28,439</b>	<b>99,011</b>	<b>733,128</b>	<b>4,7</b>	<b>56,04</b>	<b>19,3</b>	<b>0,963</b>	<b>88,77108</b>	<b>1 172,9751</b>	<b>153,2052</b>	<b>9,28361</b>



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	Мg	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	#####	4 984,0075	#####	56,48029
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		265,007	56,503	838,982	4924,477	13,2365	817,87	4018,496	17,692	#####	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			
							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
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 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		21,956	8,574	49,596	363,370	0,81622	111	362,00626	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 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		23,721	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 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 60/30	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
	<b>Итого</b>		<b>25,032</b>	<b>9,796</b>	<b>72,879</b>	<b>479,807</b>	<b>1,47188</b>	<b>28,728</b>	<b>111,32426</b>	<b>0,7088</b>	<b>468,107</b>	<b>2132,18208</b>	<b>549,774</b>	<b>12,74887</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>30,557</b>	<b>26,440</b>	<b>92,789</b>	<b>731,345</b>	<b>6,00168</b>	<b>26,924</b>	<b>26,492</b>	<b>0,9234</b>	<b>139,22724</b>	<b>1784,3886</b>	<b>244,0286</b>	<b>12,57014</b>

**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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>16,818</b>	<b>23,504</b>	<b>79,850</b>	<b>598,200</b>	<b>3,35166</b>	<b>76,866</b>	<b>184,95278</b>	<b>1,897</b>	<b>136,65812</b>	<b>1000,58224</b>	<b>160,1108</b>	<b>7,47403</b>

**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 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
	<b>Итого</b>		<b>36,473</b>	<b>28,589</b>	<b>86,045</b>	<b>747,371</b>	<b>0,56591</b>	<b>9,12014</b>	<b>653,03184</b>	<b>2,20717</b>	<b>81,44175</b>	<b>326,59472</b>	<b>84,1697</b>	<b>3,73849</b>

**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
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
	<b>Итого</b>		<b>15,385</b>	<b>29,149</b>	<b>40,919</b>	<b>487,559</b>	<b>6,1447</b>	<b>39,26</b>	<b>291,516</b>	<b>0,835</b>	<b>98,58</b>	<b>1 679,59</b>	<b>224,53</b>	<b>10,247</b>

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



**Менюготавливаемых 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	Мg	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	Макаронь запеченные с сыром	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	
	<b>Итого</b>		<b>10,889</b>	<b>6,336</b>	<b>61,067</b>	<b>344,845</b>	<b>0,8574</b>		<b>0,00026</b>	<b>22,615</b>	<b>286,5</b>	<b>28,5</b>	<b>2,34112</b>	

**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	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	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	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
	<b>Итого</b>		<b>32,607</b>	<b>18,942</b>	<b>101,704</b>	<b>707,713</b>	<b>1,5837</b>	<b>65,428</b>	<b>213,675</b>	<b>0,8588</b>	<b>461,49</b>	<b>2 162,82</b>	<b>551,80</b>	<b>13,145</b>

## 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			
							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
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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1,863	4,298	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22
222	Котлеты особые (свинина) 60	60	8,526	20,472	9,569	256,627	4,2	4,32	9,6		28,80368	1 099,2075	120,0022	4,84829
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
58	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
223	Салат из свежей капусты с	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	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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 (1нЗд)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
189	Каша молочная кукурузная	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	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	19,975	152,31	49,69	3,95644

1 неделя 3 день (среда)  
Обед (1нЗд)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,218	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	26,868	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	60	248,166	26,702	745,736	4 215,926	8,8186	802,94	4 001,2	16,024	1 609,60368	4 984,0075	1 693,8022	56,48029
154	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	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	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		266,844	59,593	850,695	5006,487	13,3105	823,506	4019,744	17,044	1748,32864	6397,323	1896,3861	65,82009

1 неделя 3 день (среда)  
Полдник (1нЗд)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,838	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 запеченная 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	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	Итого		25,566	13,870	75,609	529,531	0,80772	82,075	238,1343	0,97	503,79664	1808,94258	565,2014	7,67091

## 1 неделя 4 день (четверг)

## Полдник (1н4д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							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. 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
11	Бутерброд с маслом и сыром	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 (1нбд)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
2	Борщ со сметаной и зеленью	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 (окоронок 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 микроуэнтами	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 (1нбд)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Кондитерское изделие	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
142	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	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	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	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	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	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	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
	Итого		28,963	14,218	96,719	630,689	3,3579	17,288	81,852	1,2668	388,65	2 036,13	484,95	11,781

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

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	кондитерское изделие	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990				0,015				0,00075
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		3,131	5,013	47,203	246,451	0,54232	10	0,05	25,8	105,2566	665,4736	236,3344	9,51979

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

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20005		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402
36	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	6,589	6,475	32,032	212,758	0,04405	1,43	24,20065	0,11	132,24368	99,0077	15,4222	0,11049
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990				0,015				0,00075
	Итого		8,452	10,771	55,173	351,430	2,24410	1,43	24,20130	0,45	136,299	112,0079	18,04	0,35144

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

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	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	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Кондитерское изделие	30	2,861	4,883	22,445	145,171	0,51232			25,6	89,2416	654,4736	227,3344	7,31904
142	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	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
	<b>Итого</b>		<b>3,175</b>	<b>5,025</b>	<b>50,575</b>	<b>260,224</b>	<b>0,54392</b>	<b>11,6</b>	<b>0,13</b>	<b>25,8</b>	<b>106,8566</b>	<b>666,3536</b>	<b>236,8144</b>	<b>9,54379</b>

**2 неделя 3 день (среда)  
Завтрак (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
63	Каша 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
	<b>Итого</b>		<b>11,541</b>	<b>8,263</b>	<b>72,943</b>	<b>412,302</b>	<b>0,10753</b>	<b>1,144</b>	<b>19,36065</b>	<b>1,0556</b>	<b>111,395</b>	<b>137,2002</b>	<b>32,66</b>	<b>0,64835</b>

**2 неделя 3 день (среда)  
Обед (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
24	Картофельное пюре 150	150	3,827	2,178	15,985	98,849	0,15282	24,286	8,44026	0,142	38,49968	89,40758	30,6902	1,10237
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	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	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	<b>Итого</b>		<b>17,835</b>	<b>27,646</b>	<b>93,515</b>	<b>694,206</b>	<b>5,40</b>	<b>92,711</b>	<b>335,4855</b>	<b>1,421</b>	<b>164,75</b>	<b>1070,9</b>	<b>186,60</b>	<b>8,417</b>

**2 неделя 3 день (среда)  
Полдник (2н3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	32,266	29,865	36,032	541,973	0,13208		0,00104	2,06	100,38768	344,00782	20,0342	2,38061
67	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,055	0,522	3,712	19,766	0,00058	0,203	0,58		1,421	1,247	0,232	0,029

174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		32,591	30,517	52,504	615,029	0,16266	10,203	0,63104	2,26	117,80868	356,25482	29,2662	4,60961

**2 неделя 4 день (четверг)  
Завтрак (2н4д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15	3,320	2,490	12,340	85,050	2,7505			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58
216	Омлет натуральный с маслом	70/5	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	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	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216
72	Компот из сухофруктов 200	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1568	0,00096
52	Макароны отварные 150	150	6,928	2,423	39,576	207,821	0,32385		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095
148	Медальон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,697	328,085	0,10315	0,00014	5,13945	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19346
164	Салат из моркови с яблоком 60	60	0,333	2,098	5,426	41,918	0,024	3,5	600,01	0,16	11,3	18,7	13,2	0,65
117	Соус томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,493	0,01331	4,02	47,80213	0,008	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933
212	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1	5,909	3,916	18,027	130,983	0,08102	9,3	160,83566	0,19021	16,35228	34,0191	14,0564	0,39723
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 (2нбд)**

№ 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	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
	<b>Итого</b>		<b>6,865</b>	<b>10,134</b>	<b>73,068</b>	<b>410,925</b>	<b>2,31420</b>	<b>7</b>	<b>17,38130</b>	<b>0,42</b>	<b>136,969</b>	<b>221,9894</b>	<b>45,32</b>	<b>1,35970</b>

**2 неделя 5 день (пятница)  
Обед (2нбд)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Батон нарезной с йодказеином	18	1,638	0,218	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	3,088	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	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
	<b>Итого</b>		<b>20,385</b>	<b>36,754</b>	<b>86,141</b>	<b>756,896</b>	<b>8,39</b>	<b>102,834</b>	<b>655,017</b>	<b>1,349</b>	<b>209,21</b>	<b>1883,6</b>	<b>315,08</b>	<b>13,796</b>

**2 неделя 5 день (пятница)  
Полдник (2нбд)**

№ 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
	<b>Итого</b>		<b>32,591</b>	<b>30,517</b>	<b>52,504</b>	<b>615,029</b>	<b>0,16266</b>	<b>10,203</b>	<b>0,63104</b>	<b>2,26</b>	<b>117,80868</b>	<b>356,25482</b>	<b>29,2662</b>	<b>4,60961</b>

СОГЛАСОВАНО:



МАОУ «Инженерно-технологическая школа №27»  
 (наименование образовательного учреждения)  
 А.В. Мичалин  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 01 сентября 2023

УТВЕРЖДАЮ:



ООО «МАСТЕР ПРОВИАНТ»  
 (наименование учреждения)  
 Пеньков В.В.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «01» сентября 2023

**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)

I 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
50	Макароны 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	
	<b>Итого</b>		<b>13,020</b>	<b>7,393</b>	<b>69,364</b>	<b>396,070</b>	<b>0,9290</b>		<b>0,00026</b>	<b>22,615</b>	<b>286,5</b>	<b>28,5</b>	<b>2,34112</b>	

I неделя 1 день (понедельник)  
 Обед (1н1д)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Каша гречневая 150	150	5,647	2,923	35,977	192,805	0,35618	3,456	76,03226		300,432	597,07208	296,744	3,09512
72	Компот из сухофруктов 200	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 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	60/50	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
	<b>Итого</b>		<b>32,368</b>	<b>20,881</b>	<b>97,115</b>	<b>705,856</b>	<b>1,61848</b>	<b>73,928</b>	<b>214,41001</b>	<b>0,9008</b>	<b>471,789</b>	<b>2179,71708</b>	<b>560,155</b>	<b>13,24566</b>

**1 неделя 2 день (вторник)  
Завтрак (1и2д)**

№ 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
	<b>Итого</b>		<b>8,107</b>	<b>12,009</b>	<b>57,686</b>	<b>371,244</b>	<b>0,13510</b>		<b>0,00130</b>	<b>0,108</b>	<b>14,539</b>	<b>110,7079</b>	<b>37,30</b>	<b>1,16244</b>

**1 неделя 2 день (вторник)  
Обед (1и2д)**

№ 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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>22,517</b>	<b>35,535</b>	<b>114,351</b>	<b>867,282</b>	<b>4,8</b>	<b>93,55</b>	<b>30,8</b>	<b>0,933</b>	<b>138,36344</b>	<b>1 237,3901</b>	<b>175,1096</b>	<b>8,71144</b>

**1 неделя 3 день (среда)  
Завтрак (1и3д)**

№ 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
	<b>Итого</b>		<b>7,030</b>	<b>6,416</b>	<b>63,261</b>	<b>338,908</b>	<b>1,5264</b>	<b>1,6</b>	<b>0,33</b>	<b>0,008</b>	<b>19,075</b>	<b>143,83</b>	<b>48,25</b>	<b>3,85644</b>

**1 неделя 3 день (среда)  
Обед (1и3д)**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
68	Компот из изюма 200	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
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 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		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			
							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
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			
							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
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		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		23,816	13,634	61,035	462,109	0,75072	68	196,13426	0,97	489,72204	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			
							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
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 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		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 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		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			
							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



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		8,227	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 (2и2д)

№ 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 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		31,429	22,342	96,616	713,261	6,0313	51,46	37,055	0,854	168,63224	1 819,1286	254,6486	11,78939

2 неделя 3 день (среда)  
Завтрак (2и3д)

№ 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 (2и3д)

№ 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 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		15,339	24,355	76,371	586,029	3,39247	53,971	253,59348	1,036	127,70742	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			
							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
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
	<b>Итого</b>		<b>165,468</b>	<b>142,474</b>	<b>31,435</b>	<b>2069,875</b>	<b>2,8142</b>	<b>1,8</b>	<b>4,26</b>	<b>13,208</b>	<b>653,031</b>	<b>2179,69</b>	<b>130,50</b>	<b>15,13520</b>

**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	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	160,83566	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
	<b>Итого</b>		<b>42,029</b>	<b>30,395</b>	<b>99,433</b>	<b>839,397</b>	<b>0,62133</b>	<b>13,32014</b>	<b>213,7775</b>	<b>2,22938</b>	<b>85,3686</b>	<b>341,03382</b>	<b>84,7029</b>	<b>3,46193</b>

**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
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	129,61448	206,5892	40,6007	1,04375
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	<b>Итого</b>		<b>6,640</b>	<b>6,054</b>	<b>62,201</b>	<b>329,843</b>	<b>2,09</b>	<b>1,027</b>	<b>17,38065</b>	<b>0,385</b>	<b>133,049</b>	<b>218,3</b>	<b>42,94</b>	<b>1,26050</b>

**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
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
	<b>Итого</b>		<b>18,173</b>	<b>33,452</b>	<b>73,071</b>	<b>666,046</b>	<b>6,2899</b>	<b>64,38</b>	<b>461,417</b>	<b>0,999</b>	<b>147,56</b>	<b>1 778,36</b>	<b>264,76</b>	<b>12,452</b>



СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Технологическая школа №27»

(наименование общеобразовательного

учреждения)

А.В.Мочалов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «МАСТЕР БРОВИАНТ»

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«01» сентября 2023 г.



**Менюготавливаемых 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			
							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
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
136	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 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		21,034	31,407	99,308	764,023	4,8	55,13	31,1	0,994	111,13108	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		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
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
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	131,53996	1 407,196	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		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		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 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		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 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		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 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		31,618	22,433	97,550	718,570	6,0523	58,46	37,090	0,994	179,84724	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 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
			18,195	25,573	85,791	646,093	3,42447	53,971	253,59348	1,996	132,12242	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	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	160,83566	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
	<b>Итого</b>		42,049	30,407	98,646	836,436	0,62293	14,92014	213,85750	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
	<b>Итого</b>		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



**Меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное обедов для питания учащихся  
из маломужских 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			
							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
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
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		105,43128	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 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		16,688	32,657	88,787	715,806	4,4555	21,89	17,904	0,968	127,13996	1 387,196	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		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		23,640	13,594	60,257	457,933	0,67672	41	112,13426	0,97	469,72204	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	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 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		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 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	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		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 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
	Итого		31,348	22,303	84,790	665,280	6,0223	48,46	37,040	0,794	163,84724	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 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		15,339	24,145	66,127	543,161	3,39247	53,971	253,59348	1,036	127,72242	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	160,83566	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
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	165,97537	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 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		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:

МДОУ-медицинско-технологическая школа №27

(наименование образовательного учреждения)

А.В. Мещалов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«01» сентября 2023



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "МАСТЕР ПРОБИАНТ"

(наименование учреждения)

Пешков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«01» сентября 2023



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			
							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
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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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. 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
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. 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	0,04033		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	1,40	38,0002	16,74	0,2404

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
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. 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
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. 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
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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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			
							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
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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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



**Меню приготавливаемых 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			
							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	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
	<b>Итого</b>		<b>13,020</b>	<b>7,393</b>	<b>69,364</b>	<b>396,070</b>	<b>0,9290</b>		<b>0,00026</b>		<b>22,6</b>	<b>286,5</b>	<b>28,5</b>	<b>2,34</b>

**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
29	Каша гречневая 180	180	9,778	6,305	62,212	344,703	0,61591	5,978	131,47265		519,571	#####	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		#####	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	#####	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	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
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>38,652</b>	<b>24,658</b>	<b>147,339</b>	<b>965,882</b>	<b>2,03061</b>	<b>112,848</b>	<b>345,1004</b>	<b>1,1008</b>	<b>752,128</b>	<b>2714,402</b>	<b>826,0972</b>	<b>18,80258</b>

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	#####	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		#####	#####	120,0022	4,84829
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
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	#####	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	#####	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	185,323	1277,58	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		#####	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
	Итого		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	Глов (свинина) 50/150	50/150	14,101	39,322	42,004	578,315	6,6284	12,8	22,608		#####	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	#####	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	#####	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	194,689	2107,083	312,8161	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	0,118	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	#####	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		#####	#####	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	#####	#####	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		#####	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	1,857	7,074	12,081	119,420	0,0989	28,59	16,32	0,086	#####	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	50	0,816	3,090	6,955	58,897	0,0165	33	1,65	0,055	#####	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
174	фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		28,610	21,400	139,630	865,561	3,61	78,51	25,83739	1,560	121,45	173,2	73,04	6,745

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	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	#####	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	#####	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	#####	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
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
	<b>Итого</b>		<b>34,952</b>	<b>18,875</b>	<b>144,587</b>	<b>888,025</b>	<b>3,77</b>	<b>45,848</b>	<b>148,2547</b>	<b>1,557</b>	<b>673,34</b>	<b>2568,8</b>	<b>749,88</b>	<b>17,258</b>

**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	#####	158,4077	24,6622	0,17649
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	<b>Итого</b>		<b>11,644</b>	<b>12,162</b>	<b>64,167</b>	<b>412,695</b>	<b>2,27050</b>	<b>2,288</b>	<b>38,72130</b>	<b>0,52</b>	<b>215,499</b>	<b>171,4079</b>	<b>27,28</b>	<b>0,41744</b>

**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 75	75	1,263	8,120	6,197	102,919	0,08901	13,729	7,372	0,0574	#####	53,4175	21,5522	0,54729
214	Гуляш 50/50	50/50	22,500	12,800	8,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		#####	#####	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		#####	#####	56,3877	1,84147
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
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	#####	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
	<b>Итого</b>		<b>36,254</b>	<b>36,892</b>	<b>143,242</b>	<b>1050,008</b>	<b>8,17</b>	<b>82,809</b>	<b>42,36204</b>	<b>1,433</b>	<b>239,52</b>	<b>1948,8</b>	<b>300,09</b>	<b>15,053</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>14,343</b>	<b>9,185</b>	<b>82,927</b>	<b>471,740</b>	<b>0,13225</b>	<b>1,534</b>	<b>25,96065</b>	<b>1,088</b>	<b>147,755</b>	<b>176,2002</b>	<b>42,14</b>	<b>0,75395</b>

**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	#####	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	#####	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	#####	#####	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
	<b>Итого</b>		<b>19,621</b>	<b>34,437</b>	<b>116,471</b>	<b>854,291</b>	<b>5,47</b>	<b>140,649</b>	<b>441,9332</b>	<b>1,750</b>	<b>224,96</b>	<b>1126,2</b>	<b>215,22</b>	<b>11,410</b>

**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	#####	#####	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
	<b>Итого</b>		<b>167,150</b>	<b>144,748</b>	<b>33,749</b>	<b>2106,325</b>	<b>3,5847</b>	<b>1,8</b>	<b>4,26</b>	<b>13,242</b>	<b>675,911</b>	<b>2467,49</b>	<b>159,26</b>	<b>17,49920</b>

**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	84,724					0,4896		0,1568	0,00096
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
148	Медальон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,697	328,085	0,10315	0,00014	5,13945	1,33117	#####	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	#####	63,5233	25,3193	0,73126
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
	<b>Итого</b>		<b>46,747</b>	<b>33,127</b>	<b>145,012</b>	<b>1065,179</b>	<b>2,76</b>	<b>36,12014</b>	<b>894,5733</b>	<b>2,965</b>	<b>131,98</b>	<b>413,7</b>	<b>121,81</b>	<b>7,008</b>

**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	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	#####	281,0552	55,2547	1,42239
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	<b>Итого</b>		<b>8,645</b>	<b>10,767</b>	<b>84,006</b>	<b>467,498</b>	<b>2,35540</b>	<b>7</b>	<b>23,54130</b>	<b>0,45</b>	<b>183,141</b>	<b>296,4554</b>	<b>59,97</b>	<b>1,73834</b>

**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	#####	#####	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	#####	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	#####	#####	52,33641	2,06649
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
	<b>Итого</b>		<b>24,804</b>	<b>44,559</b>	<b>104,739</b>	<b>919,194</b>	<b>10,06</b>	<b>169,962</b>	<b>876,9915</b>	<b>1,638</b>	<b>304,06</b>	<b>2420,6</b>	<b>435,60</b>	<b>19,704</b>