



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Мичуринска  
1-4 класс на 2023-2024 год

Понедельник 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,77	8,72	11,68	176,8	0,05	0,08	0,14	13,3	0,26	31,3	68,2	18,13	1,57	4,4	182,66	0,02	0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>1,975</b>	<b>0,25</b>	<b>12,075</b>	<b>58,45</b>	<b>0,025</b>	<b>0,063</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>31,25</b>	<b>32,3</b>	<b>10,25</b>	<b>0,9</b>	<b>118,25</b>	<b>35,25</b>	<b>0</b>	<b>0,0072</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,028	0,032	6,8	128,94	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,24	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	60	5,52	1,75	8,44	57,53	0,03	0,03	0,01	174,6	2,38	12,85	67,2	12,48	0,89	148,8	124,8	19,2	7,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>19,285</b>	<b>14,59</b>	<b>107,335</b>	<b>619,74</b>	<b>0,391</b>	<b>0,564</b>	<b>21,64</b>	<b>458,28</b>	<b>8,952</b>	<b>140,98</b>	<b>348,1</b>	<b>198,49</b>	<b>9,034</b>	<b>765,4</b>	<b>879,6</b>	<b>56,466</b>	<b>10,92825</b>

Вторник 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет. экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	80	9,9	16,8	2,56	202	0,26	0,09	0,18	7,38	0,42	19	112,6	22,6	1,49	102,5	322,6	0,01	0,01
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
	<b>Итого</b>		<b>17,725</b>	<b>22,9</b>	<b>88,035</b>	<b>608,25</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>8,22</b>	<b>34,28</b>	<b>2,35</b>	<b>57,5</b>	<b>219,8</b>	<b>66,4</b>	<b>8,29</b>	<b>279,2</b>	<b>869,4</b>	<b>20,8188</b>	<b>7,2188</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет. экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	16,68	3,64
297	Фрикадельки из кур	60	7,4	11,1	4,4	148,3	0,024	0,12	0	12	0,102	24	86,25	12	1,2	43,8	126,75	0,011	0,013
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
	<b>Итого</b>		<b>22,905</b>	<b>21,68</b>	<b>89,975</b>	<b>645,15</b>	<b>0,204</b>	<b>0,23</b>	<b>7,76</b>	<b>160</b>	<b>3,182</b>	<b>100,9</b>	<b>250,85</b>	<b>64,6</b>	<b>7,58</b>	<b>302,7</b>	<b>824,55</b>	<b>37,4918</b>	<b>3,7538</b>

Среда 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	150	20,9	14,4	31,7	376	0,056	0,056	0,5	5,01	6,15	23,5	136,8	68,8	1,12	48	233,6	0,014	0,015
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,71	0,5	10,4	146,9	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0208	0,00072
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
ПР	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2	0,07	0,37	0	0	0	6	0	6,6	1,37	201	38,4	0	0,001
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	<b>Итого</b>		<b>26,885</b>	<b>15,15</b>	<b>114,175</b>	<b>832,55</b>	<b>0,211</b>	<b>0,649</b>	<b>1,07</b>	<b>44,9</b>	<b>9,9</b>	<b>177,75</b>	<b>348,1</b>	<b>140,35</b>	<b>4,99</b>	<b>557,75</b>	<b>537,25</b>	<b>0,1248</b>	<b>0,02572</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-2г-2020/54-3г-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
54-Яс-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
263	Рату из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	364,11	455,22	0,00106	0,00036
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
	<b>Итого</b>		<b>27,145</b>	<b>44,99</b>	<b>93,815</b>	<b>857,39</b>	<b>0,572</b>	<b>0,448</b>	<b>19,89</b>	<b>231,35</b>	<b>3,5</b>	<b>97,19</b>	<b>362,65</b>	<b>110,81</b>	<b>11,04</b>	<b>517,86</b>	<b>1414,07</b>	<b>16,71301</b>	<b>2,10196</b>

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,3	7,73	30,67	210	0,03	0,13	0,68	19,72	0,99	51,15	98,25	1,35	12,9	85,2	137,25	15,6	3,45
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,67	5,9	0	71,66	0,01	0,06	0,14	52	0,06	176	100	7,34	0,2	162	17,34	0	2,94
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,1
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Кондитерское изделие	25	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
	Итого		16,225	23,88	90,875	646,51	0,135	0,25	4,86	150,02	1,36	257,9	259,87	36,66	17,33	302,56	466,16	15,6239	6,498

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	16,76	0,24
390	Котлеты рыбные любительские	60	7,32	9	6,96	145,9	0,04	0,05	0,25	7,26	0,33	32,22	115,2	15,66	0,44	40,86	234,6	0,0078	0,0006
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		19,305	18,38	84,585	586,65	0,315	0,303	26,63	158,71	5,57	154,52	317,55	92,71	7,14	427,66	1630	46,0258	1,1558

Пятница 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,36	2,3	11,25	76,7	0,04	0,04	0,01	233,3	3,17	17,2	89,6	16,6	1,18	198,4	166,6	25,6	9,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,03	4	192	0,43	14	8	8	5,6	0	194	4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	<b>Итого</b>		<b>19,185</b>	<b>10</b>	<b>91,775</b>	<b>519,55</b>	<b>0,335</b>	<b>0,263</b>	<b>13,31</b>	<b>474,25</b>	<b>9,32</b>	<b>97,7</b>	<b>334,15</b>	<b>165,85</b>	<b>14,71</b>	<b>479,4</b>	<b>919,6</b>	<b>52,658</b>	<b>13,8152</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
Н2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129,04	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	60	9,58	6,54	8,76	132,64	0,04	0,06	0,11	10	0,2	23,47	51,2	13,87	1,18	330,1	137,34	0,02	0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>19,005</b>	<b>18,28</b>	<b>97,835</b>	<b>599,11</b>	<b>0,318</b>	<b>0,605</b>	<b>22,65</b>	<b>171,14</b>	<b>5,67</b>	<b>171,03</b>	<b>248,4</b>	<b>96,33</b>	<b>8,75</b>	<b>3965,05</b>	<b>1329,99</b>	<b>28,548</b>	<b>0,82315</b>

Понедельник 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эква					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	15,2	10,5	0	156,7	0,62	0,08	0	24,4	7,12	32	176	20	2	170,6	305,3	23,2	232
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>24,225</b>	<b>16,6</b>	<b>72,125</b>	<b>534,05</b>	<b>0,783</b>	<b>0,472</b>	<b>5,3</b>	<b>72,75</b>	<b>9,94</b>	<b>103</b>	<b>265,75</b>	<b>52,25</b>	<b>5,76</b>	<b>591,15</b>	<b>508,05</b>	<b>44,75</b>	<b>232,2079</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эква					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129,04	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	60	5,52	1,75	8,44	57,53	0,03	0,03	0,01	174,6	2,38	12,85	67,2	12,48	0,89	148,8	124,8	19,2	7,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	<b>Итого</b>		<b>15,345</b>	<b>12,59</b>	<b>105,265</b>	<b>548,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,226</b>	<b>17,6</b>	<b>351,69</b>	<b>7,46</b>	<b>130,16</b>	<b>262,65</b>	<b>88,94</b>	<b>7,16</b>	<b>654,85</b>	<b>775,45</b>	<b>40,778</b>	<b>14,5224</b>

Вторник 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	9,6	12,8	12	202,4	0,006	0,06	0,28	5,02	4,25	34,53	115,2	26,6	1,88	168,53	184	13,6	14,72
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2	100	292	0,018	0,004
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	<b>Итого</b>		<b>24,125</b>	<b>23,8</b>	<b>92,775</b>	<b>680,35</b>	<b>0,196</b>	<b>0,306</b>	<b>2,98</b>	<b>71,92</b>	<b>52,33</b>	<b>365,03</b>	<b>407</b>	<b>89,1</b>	<b>5,48</b>	<b>654,83</b>	<b>620,5</b>	<b>34,418</b>	<b>14,8384</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2г-2020/54-3г-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
279	Тефтели	60	5,57	12,9	9,3	178,38	0,6	0,045	17,32	233	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	82,3	146,25	0,015	0,015
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,025	0,063	0,05	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>20,075</b>	<b>24,18</b>	<b>106,005</b>	<b>722,17</b>	<b>0,985</b>	<b>0,572</b>	<b>37,58</b>	<b>402,85</b>	<b>6,38</b>	<b>205,4</b>	<b>265,45</b>	<b>93,85</b>	<b>5,705</b>	<b>641,35</b>	<b>1292,3</b>	<b>45,22535</b>	<b>2,92295</b>

Среда 2 неделя

## ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			20,9	14,4	31,7		0,056	0,056	0,5	5,01	6,15	23,5	136,8	68,8	1,12	48	233,6	0,014	0,015
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,71	0,5	10,4	146,9	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0208	0,00072
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		24,285	15,55	79,275	685,75	0,166	0,342	1,12	44,9	11,3	203	380,4	144	4,52	475	534,1	0,1248	0,03192

## ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1	
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	60	7,2	9,6	9	151,8	0,05	0,05	0,21	3,77	3,19	25,9	86,4	20,01	1,41	126,41	137,61	10,25	11,04	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Кондитерское изделие	25	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		20,83	20,65	110,48	723,7	0,333	0,459	16,9	162,42	10,05	90,14	228,47	80,58	5,824	664,12	679,24	31,8359	11,24075	



Четверг 2 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	3,75	5,1	17,9	133,5	0,05	0,09	0,39	24,9	1,095	86,25	92,25	20,25	0,37	251,2	117	37,4	3,07
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,67	5,9	0	71,66	0,01	0,06	0,14	52	0,06	176	100	7,34	0,2	162	17,34	0	2,94
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Кондитерское изделие	25	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	<b>Итого</b>		<b>14,875</b>	<b>21,05</b>	<b>67,505</b>	<b>541,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,273</b>	<b>0,58</b>	<b>155,2</b>	<b>2,665</b>	<b>322,75</b>	<b>272,17</b>	<b>61,01</b>	<b>3,1</b>	<b>574,91</b>	<b>241,36</b>	<b>37,4159</b>	<b>6,1172</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,028	0,032	6,8	128,94	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	16,76	0,24
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	45,77	31,63
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>28,435</b>	<b>47,934</b>	<b>121,785</b>	<b>1023,93</b>	<b>0,301</b>	<b>0,534</b>	<b>15,628</b>	<b>395,59</b>	<b>12,552</b>	<b>96,8</b>	<b>396,5</b>	<b>113,3</b>	<b>6,404</b>	<b>800,95</b>	<b>1165,25</b>	<b>62,556</b>	<b>31,89825</b>

Пятница 2 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
297	Фрикадельки из кур	80	9,8	14,8	5,8	197,7	0,032	0,16	0	16	0,136	32	115	16	1,6	58,4	169,3	0,014	0,017
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>17,125</b>	<b>21,7</b>	<b>90,275</b>	<b>622,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,675</b>	<b>10,3</b>	<b>63,1</b>	<b>4,956</b>	<b>162</b>	<b>267,6</b>	<b>85,5</b>	<b>6,23</b>	<b>606,65</b>	<b>892,55</b>	<b>28,514</b>	<b>0,83215</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Курица запеченная	60	11,4	7,94	0	117,56	0,47	0,06	0	18,34	5,34	24	132	15	1,5	128	229,34	17,4	174
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>27,405</b>	<b>18,62</b>	<b>92,355</b>	<b>645,15</b>	<b>0,775</b>	<b>0,507</b>	<b>4,81</b>	<b>146,54</b>	<b>9,94</b>	<b>116,95</b>	<b>299,9</b>	<b>74,65</b>	<b>6,7</b>	<b>674,1</b>	<b>760,64</b>	<b>54,16035</b>	<b>0,4072</b>