



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Мичуринска
5-11 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
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	3301	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
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
	Итого		16,105	13,04	66,935	447,39	0,243	0,522	10,36	42,4	3,66	115,22	174,7	64,12	5,01	3731,8	846,34	28,52	0,80795

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
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
	Итого		19,285	14,59	107,335	619,74	0,391	0,564	21,64	458,28	8,952	140,98	348,1	198,49	9,034	765,4	879,6	56,466	0,00205

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	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	60	7,43	12,6	1,92	151,52	0,2	0,07	0,14	5,54	0,32	14,31	84,53	16,95	1,12	76,89	241,74	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	0,025	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
	Итого:		15,255	18,7	87,395	557,77	0,333	0,442	4,19	32,14	3,36	70,06	202,83	64,2	6,35	509,89	591,74	20,818	7,22595

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
54-9с-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	0,025	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
	Итого:		22,905	21,68	89,975	645,15	0,267	0,562	3,77	159,7	4,292	118,15	261,95	68,05	6,01	559	627,75	37,491	3,76095

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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	120	16,72	11,52	25,36	300,8	0,05	0,05	0,4	4,01	492	18,8	109,6	55,04	0,9	38,4	187,2	0,02	0,02
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	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		19,705	12,27	63,035	566,15	0,135	0,273	0,97	43,9	495,75	167,05	320,9	119,99	3,4	347,15	452,45	0,1308	0,02972

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
54-8с-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
263	Рагу 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	0,025	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
	Итого		27,145	44,99	93,815	857,39	0,635	0,78	15,9	231,05	4,61	114,44	373,75	114,26	9,47	774,16	1217,27	16,7122	2,10911

Четверг 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
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,28	7,73	30,68	210	0,04	0,14	0,69	19,73	1	51,15	98,25	1,35	12,9	85,2	137,25	15,6	3,45
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,51	4,43	0	53,75	0,01	0,05	0,11	39	0,05	132	75	5,51	0,15	121,5	12,98	0	2,21
53-19з2020	Масло (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37,4	0	0,01	0	32,65	0,01	0,5	1	0	0	0,5	1	0	0,05
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
	Итого		10,815	16,71	68,405	446,2	0,095	0,263	4,85	91,38	2,66	228,9	220,55	25,11	16,75	337,45	426,48	15,608	5,7252

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
54-2з-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	0,025	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
	Итого		19,305	18,38	84,585	586,65	0,353	0,582	22,63	158,71	5,37	145,02	303,55	89,71	5,37	566,41	1418,75	46,0178	1,14855

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
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
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	0,025	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
	Итого		17,045	9,35	88,015	493,98	0,343	0,522	4,06	394,1	8,19	76,6	287,5	155,73	12,42	566,8	601,8	45,5	11,308

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
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	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	3301	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
	Итого		19,005	18,28	97,835	599,11	0,318	0,605	22,65	171,14	5,67	171,03	248,4	96,33	8,75	3965,05	1329,99	28,548	0,82315

Суббота 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
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	9,6	25,65	214,35	0,15	0,12	0,39	39,3	1,78	103,5	174	47,25	1,42	259,5	204,7	38,4	10,95
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,51	4,43	0	53,75	0,01	0,05	0,11	39	0,05	132	75	5,51	0,15	121,5	12,98	0	2,21
53-19з2020	Масло (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37,4	0	0,01	0	32,65	0,01	0,5	1	0	0	0,5	1	0	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	44	4,5	180	3,8	0	100	292	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
	Итого		12,185	18,38	52,775	421,95	0,185	0,253	0,59	111,25	47,24	271,75	462,3	66,81	2,47	599,75	545,93	38,4	13,2172

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
54-7с-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
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
	Итого		28,335	46,474	113,065	980,15	0,273	0,502	8,808	281,65	12,08	91,8	360	110,3	6,25	696,65	914,85	62,53	31,8779

Понедельник 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
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	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
	Итого		20,125	13,94	71,175	488,51	0,613	0,442	0,05	45,24	8,02	87,75	211,5	44,25	5,03	546,8	367,34	38,2	174,10795

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
54-2з-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	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		15,345	12,59	105,265	548,9	0,213	0,442	17,55	351,69	6,06	103,41	230,35	83,69	7,29	687,35	768,95	40,778	14,516

Вторник 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
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	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
	Итого		15,925	15,6	80,175	522,75	0,193	0,432	0,26	30,67	5,87	89,65	165,9	49,26	4,94	545,21	275,61	31,05	11,14795

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
54-2з-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
54-8с-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	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,075	24,18	106,005	722,17	0,985	0,572	37,58	402,85	6,38	205,4	265,45	93,85	5,705	641,35	1292,3	45,22535	2,92295

Среда 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
223	Запеканка из творога	120	16,72	11,52	25,36	300,8	0,05	0,05	0,4	4,01	492	18,8	109,6	55,04	0,9	38,4	187,2	0,02	0,02
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	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		19,705	12,27	63,035	566,15	0,135	0,273	0,97	43,9	495,75	167,05	320,9	119,99	3,4	347,15	452,45	0,1308	0,02972

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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
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)	15	3,51	4,43	0	53,75	0,01	0,05	0,11	39	0,05	132	75	5,51	0,15	121,5	12,98	0	2,21
53-19з2020	Масло (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37,4	0	0,01	0	32,65	0,01	0,5	1	0	0	0,5	1	0	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	1,7	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
	Итого		9,485	13,88	45,025	341,1	0,085	0,223	0,55	96,85	2,645	267	207,75	43,01	2,32	492,25	187,23	37,4	5,3372

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	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
	Итого		28,435	47,934	121,785	1023,93	0,301	0,534	15,628	395,59	12,552	96,8	396,5	113,3	6,404	800,95	1165,25	62,556	31,89825

Пятница 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
217	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
54-11г-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	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		14,325	17,6	78,975	529,05	0,227	0,572	10,25	59,1	3,522	122,75	206,55	71,25	4,93	473,8	814,75	28,511	0,82095

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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	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
	Итого		27,405	18,62	92,355	645,15	0,775	0,507	4,81	146,54	9,94	116,95	299,9	74,65	6,7	674,1	760,64	54,16035	176,10795

Суббота 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 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	3301	137,34	0,02	0
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
	Итого		18,305	12,54	79,935	503,59	0,183	0,442	0,16	36,9	2,88	87,22	130,7	43,12	4,71	3719,8	275,34	20,82	0,10795

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
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	7,35	2,33	11,25	76,7	0,07	0,06	0,14	52	0,06	176	100	7,33	0,2	162	17,3	0	0,003
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	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
	Итого		16,115	13,01	86,525	487,63	0,333	0,552	29,17	196,34	4,28	291,93	260,3	76,34	6,59	698,8	1187,7	43,458	1,03895