



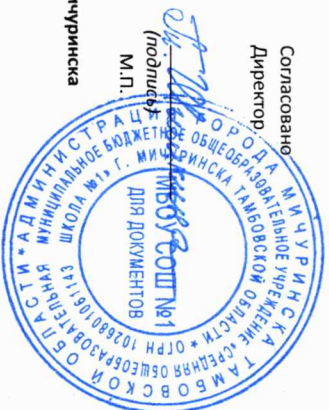
Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Мичуринска
1-4 класс на 2024-2025 год

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,5	6	27,5	214,6	0,04	0,12	0,69	67,8	1,73	91,02	116,5	27,7	0,47	594,1	140,8	5,22	6,29	
54-13-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9	
53-193-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0	
428/1П	Булочка школьная/кондитерское изделие(печенье)	50/30	2,25	3,96	19,05	125,1	0,02	0,01	0	3,3	0,57	8,7	27	6	0,63	99	33	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64	
Итого		460/440	15,13	25,5	73,78	626,3	0,18	0,28	0,89	194	5,24	326,4	292,1	59	3,2	999,7	259,2	5,22	17,93	

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	9,6	800	3,26	34,2	103	28	2	39,4	417,6	6,8	0	
297/54-3соус-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80	11,02	7,04	3,44	121,6	0,01	0,03	2,08	132,1	0,45	12,1	23,13	6,69	0,48	130,5	67,75	1,54	1,86	
54-1-2020	Макароны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27	
Итого		690	32,58	23,58	102,64	764,4	0,39	0,44	12,14	978,9	8,42	159,2	268,6	83,97	6,17	504,28	764,7	9,22	19,98	



Согласовано
Директор

Вторник 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет-экв												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	16,4	4,96	0	126,4	0,05	0,12	1,71	20,64	6,27	10,98	136	19,07	0,75	62,34	175,7	0,64	12,76
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,43	24,3	1,99	54,88	89,4	29,77	1,01	516,7	637,1	5,43	0,55
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	20	177	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0	0
pp	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
pp	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	Итого	550	25,51	11,35	66,05	665,6	0,45	0,4	23,32	44,94	11,27	139,3	315,6	81,14	6,48	913,84	1145	6,07	31,22

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет-экв												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	5,2	3	17,4	117,8	0,12	0,04	5,6	600	1,13	45,2	69	24	1,8	19,6	200,4	2	2,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0	0	0,03	0,08	0,04	0,78	1,13	0,44	0,03	14,29	2,04	0	0,29
291	Плов из птицы	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	2,89	668,1	10,01	61,98	318,3	51,72	6,03	1763,7	491,7	2,13	48,48
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02
pp	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
pp	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	Итого	700	37,5	27,47	116,94	897,69	1,37	0,43	11,14	1269	14,07	182,8	471	105,98	10,36	2123,6	813	4,13	68,9

Среда 1 недели
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	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se				
54-19к-2020/1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,5	2,85	18,15	137	0,07	0,16	1,38	23,25	1,41	133,5	111	21,15	0,46	258,2	178,2	9,72	2,11				
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9				
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0				
pp	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,1	0,03	0,02	13	6,5	0,52	20,8	14,3	11,7	2,86	33,8	61,4	2,6	0,39				
pp	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64				
Итого		510	13,4	18,91	58,12	484,7	0,22	0,33	14,58	152,7	4,87	381	273,9	58,15	5,42	598,6	325	12,32	14,14				

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	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se				
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0				
113	Суп-лапша Домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8				
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	396,5	0,89	0,17	13,01	482	5,63	26,38	203,3	45,93	1,75	46,09	596	9,1	0,18				
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0				
pp	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64				
pp	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27				
Итого		750	24,57	38,62	70,68	760,5	1,2	0,4	18,79	1482	9,43	116	325,3	86,43	6,07	394,09	1000	12,7	18,89				

Четверг 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные (мг); А - мкг; рети. экв											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	438	0,34	0,16	0	0	7,2	34	156	26	1,8	1102	262	0	0					
PR	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0	0,03	0,09	48	0,18	25,8	18	2,4	0,06	10,5	32,7	0	0					
Фирменное блюдо	Компот "Смородинка"	200	0,2	0	4,8	57,6	0,01	0,02	44	3,8	0,08	16,38	7,2	8,62	0,32	8,78	77,36	0,22	0					
PR	Кондитерское изделие(вафля)	30	1,47	7,98	19,29	123,6	0,01	0	0	2,1	0,3	2,4	12,6	1,8	0,18	26,7	14,4	0	0					
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
PR	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27					
	Итого	520	27,98	44,12	77,91	840,9	0,61	0,38	44,27	53,9	10,57	138	270	63,12	4,28	1470,8	478,6	0,22	17,91					

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг); А - мкг; рети. экв											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	93,2	0,06	0,06	16	1000	1,16	45	52	23	0,8	15,4	428,8	4	0					
Фирменное блюдо	Гуляш из куринного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0					
54-дг-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5					
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02					
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
PR	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27					
	Итого	690	30,04	12,4	79,09	673,1	0,58	0,42	22,6	1223	15,56	145,2	443,3	237,87	8,5	533,74	1047	27,12	21,43					

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
223	Запеканка из творога	150	12,6	10,2	57,9	259,4	0,09	0,3	5,25	300	2,69	100,3	164,7	29,55	1,8	62,25	265,9	3,75	12,45					
PR	Молоко стученное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,03	0,1	4,7	0,18	30,7	21,9	3,4	0,02	13	36,5	0,7	0,3					
54-1Г-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	0,4	102	0,26	228	210	46	0,84	88	394	0	5,4					
PR	Фрукты свежие яблоки/мандарины	100/100	1,17	0,26	10,53	55,9	0,05	0,03	78	10,4	0,39	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	2,6	0,65					
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
Итого		520/490	24,7	17,26	106,43	584,3	0,33	0,79	83,81	417,1	5,19	440,7	465,2	108,15	4,13	322,05	994,8	7,05	27,44					

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
Фирменное блюдо	Суп рыбный с крупой	200	4,2	2,8	4,6	142,7	0,02	0,02	1,48	96,8	1,01	154,6	62,6	13,38	0,37	143,1	154,6	0,8	0,54					
279/331	Тфтели в томатном соусе	80	13,2	12,1	9,9	217,4	0,25	1,22	28,8	21,62	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21					
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1					
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,01	0,01	11,8	58,9	0,02	0	0,48	0,6	0,04	10,2	1,2	2,82	0,29	4,82	33,62	0,24	0,03					
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
PR	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27					
Итого		690	30,97	25,65	95,7	740,46	0,61	1,44	30,94	165,2	6,49	322,3	237,8	55,36	3,735	590,37	479,4	1,89	18,79					

Понедельник 2 недели

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					
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	4,95	3,6	22,65	143,1	0,09	0,14	1,74	21,9	1,66	113,6	125,7	28,8	0,86	189,3	210	9,57	1,95					
54-13-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9					
53-193-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1					
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0					
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие(печенье)	50/30	2,25	3,96	19,05	125,1	0,02	0,01	0	3,3	0,57	8,7	27	6	0,63	99	33	0	0					
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
	Итого	460/440	15,58	23,1	68,93	554,8	0,23	0,3	1,94	148,1	5,17	349	301,3	60,1	3,59	594,9	328,4	9,57	13,59					

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	9,6	800	3,26	34,2	103	28	2	39,4	417,6	6,8	0					
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	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	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	249	2	0					
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27					
	Итого	690	28,64	8,4	74,29	608,7	0,54	0,37	8,16	222,5	14,72	98,83	398,9	217,35	9,12	527,1	831,1	25,12	21,41					

Вторник 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные в-ва (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусовые)	50	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,2	91,8	0,36	24,6	22,2	9	0,42	420	189	0	0,7
256	Мясо тушеное	80	6,64	6,16	2,32	117,8	0,02	0,06	2,22	52,96	3,89	11,52	68	11,56	0,62	84,8	143,2	0,6	0,11
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
PR	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	Итого	490	20,6	16,9	90,72	637,4	0,34	0,27	2,68	99,76	8,6	124,4	210,5	60,84	4,31	419,18	422,5	1,46	18,23

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8
Фирменное блюдо	Курлица запеченная	80	19,2	10,72	0	178,4	0,04	0,08	0	0	5,93	9,6	143,2	16	1,08	58,4	168,8	0	18,88
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами "Светофор"	150	4,5	2,4	38,85	197,1	0,07	0,05	12,75	169,8	0,89	17,07	98,1	33,07	0,88	70,96	133,2	1,77	7,4
Фирменное блюдо	Компот "Смородинка"	200	0,2	0	4,8	57,6	0,01	0,02	44	3,8	0,08	16,38	7,2	8,62	0,32	8,78	77,36	0,22	0
PR	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
PR	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	Итого	750	33,2	25,6	85,87	760	0,42	0,39	62,73	1266	10,66	143,3	378,5	99,1	5,02	894,1	732,6	63,55	45,71

Среда 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
54-19к-2020/1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,3	5,85	17,55	147,9	0,12	0,21	1,99	79,5	2,3	221	215	51,3	0,93	434,6	330,3	17,24	3,53					
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9					
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1					
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02					
PP	Кондитерское изделие(вафля)	30	1,47	7,98	19,29	123,6	0,01	0	0	2,1	0,3	2,4	12,6	1,8	0,18	26,7	14,4	0	0					
PP	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
	Итого	440	16,15	29,37	65,27	565,3	0,25	0,36	4,63	204,9	5,59	453,5	374,6	77,92	2,99	769,14	432,8	17,24	15,19					

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7,6	2,6	12,2	102,4	0,09	0,3	14,3	164,6	3,57	20,54	128,8	33,4	2,07	107,42	481,8	5,36	1,26					
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	80	7,44	9,84	5,84	152,08	0,05	0,09	4,83	22	3,43	16,12	94,8	19,39	1,62	269,3	316,8	4,48	0,14					
54-4г-2020	Каша гречневая рассычатая	150	5,4	3,3	25,65	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	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0					
PP	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64					
PP	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27					
	Итого	750	27,2	18,28	89,69	767,3	0,62	0,7	23,31	214,1	14,19	124,1	493,8	205,09	11,61	860,52	1350	34,14	22,81					

ЗАВТРАК
Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1							
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0							
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,1	0,03	0,02	13	6,5	0,52	20,8	14,3	11,7	2,86	33,8	61,4	2,6	0,39							
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	20	177	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0	0							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27							
	Итого	680	30,76	13,82	104,78	822,46	0,43	0,28	21,16	247,7	12,79	133,5	284,5	122,71	9,86	417,54	726,4	4,26	18,4							
ОБЕД																										
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
50	Икра кабачковая (консервы овощные замороженные)	50	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,2	91,8	0,36	24,6	22,2	9	0,42	420	189	0	0,7							
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8							
Фирменное блюдо	Тефтели "Ёжик в тумане"	80	13,2	12,1	9,9	267,4	0,25	1,22	28,8	21,62	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21							
54-1Г-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,43	24,3	1,99	54,88	89,4	29,77	1,01	516,7	637,1	5,43	0,55							
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,01	0,01	11,8	58,9	0,02	0	0,48	0,6	0,04	10,2	1,2	2,82	0,29	4,82	33,62	0,24	0,03							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27							
	Итого	690	24,52	23,3	79,55	712,7	0,69	1,54	48,49	1047	6,33	210,9	245,1	66,29	3,695	971,53	981,3	7,28	19,5							

ЗАВТРАК

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный и минеральный состав												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	150	12,6	10,2	57,9	259,4	0,09	0,3	5,25	300	2,69	100,3	164,7	29,55	1,8	62,25	265,9	3,75	12,45
ПР	Молоко стученное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,03	0,1	4,7	0,18	30,7	21,9	3,4	0,02	13	36,5	0,7	0,3
ПР	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	1,6	240	180	28	0,2	100	292	18	2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
Итого		590	22,53	18,8	99,9	550,4	0,29	0,71	8,01	348,7	6,17	420,5	413,3	79,25	3,9	319,15	660,7	22,45	23,39

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный и минеральный состав												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	93,2	0,06	0,06	16	1000	1,16	45	52	23	0,8	15,4	428,8	4	0
291	Плов из птицы	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	2,89	668,1	10,01	61,98	318,3	51,72	6,03	1763,7	491,7	2,13	48,48
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
Итого		690	35,18	28,82	113,53	897,79	1,33	0,46	23,07	1668	14,38	180,4	460,5	107,02	10,75	2113,9	1253	8,13	66,39