



**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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	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
54-1з-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
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	15,13	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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	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	60	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
54-1г-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
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	9,2	19,98

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	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
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
54-11г-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
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		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					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	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
265	Плов	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
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		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 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
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
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
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		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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
70	Огурец консервированный	60	0,65	0,15	2,65	16,5	0,01	0,01	2,5	2,5	0,15	1,5	1,5	7	1,5	555,5	70,5	1	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
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
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		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 (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	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
ПР	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
ПР	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
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		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)	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
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	Азу (мясо тушенное с овощами)	60	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 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
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	21	19,68	82,29	707,28	0,57	0,45	23,45	1050	11,46	149,9	409,4	192,21	8,92	759,74	1083	30,78	21,57

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	Mg	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 сгущенное 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
54-21гн-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
ПР	Фрукты свежие апельсины/мандарины	130/100	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
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	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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	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	Тефтели в томатном соусе	60	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
54-11г-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	26,32	21,3	72,35	709,8	0,67	1,52	48,37	143,3	6,75	349,3	275,9	71,47	3,665	1101,4	1064	6,48	19,24

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	I	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
54-1з-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
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 (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
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	60	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	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	36,24	14,2	85,09	731,9	0,6	0,57	17,76	1023	17,98	133	501,9	245,35	11,12	566,5	1249	31,92	21,41

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	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
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	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		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)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	60	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	Курица запеченная	60	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
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		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	3,59	45,71

Среда 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
54-19к-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
ПР	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
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	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 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	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
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
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	29,77	36,42	71,08	750,8	1,25	0,66	31,49	646,6	12,41	120,3	422,3	111,63	7,74	488,31	1410	16,46	19,35

Четверг 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	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,42	0,18	6,54	30,66	0,02	0,02	4,78	40,4	0,38	11,77	15,9	11,48	0,97	14,7	146,1	0,74	0,13
54-1г-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
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 (апельсины)	130	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
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	31,41	13,56	102,57	822,46	0,45	0,29	86,16	251,6	12,66	156,9	300,1	127,91	7,39	400,64	921,1	4,26	18,66

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	Р	Mg	Fe	Na	К	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	Тефтеля "Ёжик в тумане"	60	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
54-11г-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

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
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 сгущенное 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	0,03	12	8	6	0,8	2	24	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)	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
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
265	Плов	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
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		690	34,38	28,62	113,33	982,79	1,33	0,44	23,07	1668	14,18	180,4	460,5	107,02	11,55	2113,9	1253	6,13	66,39