



Понедельник 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. 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				
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	5,48	3,225	28,7	165,74	0,135	0,11	0,405	40,35	1,89	94,5	138,8	36,75	0,975	253,5	161,25	0,0387	0,0023				
97	Сыр (попцыми)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002				
14	Масло (попцыми)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0,005	0	32,65	0,01	0,5	1	0	0	0,5	1	0	0,00005				
54-21п-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023				
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			15,605	15,875	53,34	418	0,25	0,408	1,24	129,3	4,445	401,25	377,1	86,8	3,125	543,65	430,48	0,0504	0,01385				

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова  
с 7 до 11 лет на 2022-2023 год



ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. 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 замусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0				
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002				
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	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015				
54-1-2020	Макаронны 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	0,0208	0,0008				
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			27,485	20,65	113,345	739,26	0,383	0,512	10,9	142,1	5,148	150,77	259,7	84,32	8,866	811,31	1028,27	0,05095	0,0119				

Вторник 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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se			
219	Сырники из творога со спущенным молоком	120	10,84	8,97	17,14	193	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072			
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008			
Итого			12	9,25	70,24	390,96	0,061	0,075	10,47	5,6	1,832	68,07	62,7	28,51	4,432	143,79	413,71	0,008	0,0228			

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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002			
Фирменное блюдо	Лау (месо тушеное с овощами)	80	7,12	3,84	7,76	96,8	0,25	0,084	0,16	7,38	0,42	16,96	112,7	20,1	1,32	102,52	322,31	0,0017	0,00285			
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	0,0208	0,00072			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0			
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003			
PP	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			
PP	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			15,985	14,12	89,635	555,23	0,429	0,516	21,01	151,5	4,196	105,81	265,2	87,35	7,19	645,02	973,51	0,0395	0,01202			

Среда 1 недели  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/д - мкг ретинол)										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
210	Омлет натуральный	130	11,05	15,47	2,73	195,13	0,065	0,35	158,6	1,885	0,26	228,8	156	94,9	14,3	175,5	1,807	37,7	22,62							
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,0001							
PR	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							
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
338	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003							
<b>Итого</b>			<b>13,725</b>	<b>23,32</b>	<b>30,435</b>	<b>390,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,453</b>	<b>168,7</b>	<b>72,49</b>	<b>1,97</b>	<b>281,55</b>	<b>208,5</b>	<b>118</b>	<b>18,1</b>	<b>321,45</b>	<b>337,857</b>	<b>37,702</b>	<b>22,6276</b>							

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/д - мкг ретинол)										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116							
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754							
54-11-2020	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	0,0285	0,0008							
385	Молоко	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							
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	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							
PR	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>28,87</b>	<b>32,77</b>	<b>80,05</b>	<b>695,02</b>	<b>0,451</b>	<b>0,721</b>	<b>19,68</b>	<b>110,6</b>	<b>47,54</b>	<b>340,55</b>	<b>471,7</b>	<b>114</b>	<b>5,424</b>	<b>604,81</b>	<b>1572,82</b>	<b>0,0782</b>	<b>0,008464</b>							

Четверг 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/г, 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	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015									
54-11-2020	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	0,0285	0,0008									
PR	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									
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008									
	<b>Итого</b>		<b>18,835</b>	<b>15,16</b>	<b>69,225</b>	<b>467,68</b>	<b>0,215</b>	<b>0,237</b>	<b>14,39</b>	<b>46,3</b>	<b>3,83</b>	<b>115,54</b>	<b>198,6</b>	<b>64,74</b>	<b>6,26</b>	<b>335,26</b>	<b>1082,72</b>	<b>0,0423</b>	<b>0,00895</b>									

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/г, 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	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003									
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	2,33	11,25	76,7	0,001	0,04	0,01	12	0,07	17,13	59,93	11,08	1,47	276,4	178,52	0,031	0,001									
54-11-2020	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	0,0208	0,001									
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0,0072									
PR	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	0,00075									
PR	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0,2	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075									
338	Глоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003									
	<b>Итого</b>		<b>18,175</b>	<b>13,37</b>	<b>93,325</b>	<b>539,57</b>	<b>0,202</b>	<b>0,474</b>	<b>16,9</b>	<b>172,8</b>	<b>3,442</b>	<b>111,58</b>	<b>185</b>	<b>63,13</b>	<b>7,754</b>	<b>824,9</b>	<b>823,72</b>	<b>0,0698</b>	<b>0,01055</b>									

Литница 1 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг рет.эв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,37	19,8	140,3	0,1	0,12	15,6	0,03	0,32	215,58	153,8	72,58	50,92	113,75	1,52	32,5	0,00035							
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,0001							
97	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002							
РР	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							
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
Итого			11,075	16,22	38,505	345,02	0,175	0,263	15,8	104,6	1,875	384,33	270,3	92,13	52,67	355,2	72,55	32,5	0,00965							

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг рет.эв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0							
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	19	108	0,062	0,044	5,52	97,6	5,43	13,4	46,2	18,9	0,692	193,74	325,36	0,0157	0,0007							
263	Рагу из свинины	230	14,47	19,27	24,84	611	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036							
54-1н-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0,0072							
РР	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							
РР	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			21,295	24,97	88,315	932,75	0,498	0,75	8,09	220,9	7,864	129,49	315,3	94,71	5,616	825,12	856,44	0,01876	0,00901							

Понедельник 2 недели  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
210	Омлет натуральный	130	11,05	15,47	2,73	195,13	0,065	0,35	158,6	1,885	0,26	228,8	156	94,9	14,3	175,5	1,807	37,7	22,62					
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,0001					
97	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002					
РР	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					
54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0					
<b>Итого</b>			<b>16,825</b>	<b>27,32</b>	<b>21,435</b>	<b>399,85</b>	<b>0,14</b>	<b>0,493</b>	<b>158,8</b>	<b>106,5</b>	<b>1,815</b>	<b>397,55</b>	<b>272,5</b>	<b>114,5</b>	<b>16,05</b>	<b>416,95</b>	<b>72,837</b>	<b>37,7</b>	<b>22,6293</b>					

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002					
Фирменное блюдо	Котлеты Домашние	80	12,22	8,75	11,9	175,2	0,26	0,104	0,26	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,66	413,4	93,6	0,0131	0,003					
54-1г-2020	Макаронны 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	0,0208	0,001					
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076					
РР	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					
РР	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					
338	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003					
<b>Итого</b>			<b>22,745</b>	<b>19,21</b>	<b>111,075</b>	<b>711,49</b>	<b>0,485</b>	<b>0,538</b>	<b>27,49</b>	<b>154,1</b>	<b>4,598</b>	<b>146,7</b>	<b>269,7</b>	<b>83,38</b>	<b>7,762</b>	<b>965,74</b>	<b>869,46</b>	<b>0,0509</b>	<b>0,02005</b>					

Вторник 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет. экв											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se				
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,026	0,065	0,48	20,4	0,848	54,33	60,6	14,96	0,252	448,11	71,85	0,0036	0,0034				
97	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002				
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	49,9	220	0,0117				
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023				
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			13,475	24,85	47,905	468,52	0,141	0,368	1,315	142	3,413	361,58	299,9	65,01	2,402	738,76	342,08	0,0153	0,015				

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет. экв											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116				
265	Плов	230	14,84	25,57	49,47	661,3	0,573	0,143	1,878	460	0,88	18,25	256,6	58,25	2,65	54,92	410,65	0,0019	0,0009				
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	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			20,445	28,31	95,805	893,37	0,742	0,547	8,848	470,1	3,804	72,3	350,7	98,1	6,144	417,62	905,85	0,0027	0,01001				

Среда 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	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se						
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4,575	3	6,045	156,18	0,16	0,13	0,39	39,3	2,38	103,5	174	47,25	1,425	259,5	204,75	0,0005	0,01						
97	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002						
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,0001						
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	1,4	0,09	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	20,8	0	0						
<b>Итого</b>			<b>10,35</b>	<b>14,85</b>	<b>24,75</b>	<b>360,9</b>	<b>0,235</b>	<b>0,273</b>	<b>0,585</b>	<b>143,9</b>	<b>3,935</b>	<b>272,25</b>	<b>290,5</b>	<b>66,8</b>	<b>3,175</b>	<b>500,95</b>	<b>275,78</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0193</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	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se						
50	Икра кабачковая (консервы овощные заморозочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003						
256	Мясо тушеное	80	8,5	4,3	2,7	82,6	0,0112	0,008	0	5,28	9,6	128	16	1,28	352	328	0,0017	0,00285							
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	2,58	219	0,022	0,0035						
54-1гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0						
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	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						
PP	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>24,63</b>	<b>19,15</b>	<b>104,25</b>	<b>699,5</b>	<b>0,3942</b>	<b>0,494</b>	<b>8,75</b>	<b>184,1</b>	<b>9,982</b>	<b>146,08</b>	<b>401,7</b>	<b>181,4</b>	<b>8,104</b>	<b>860,79</b>	<b>948,42</b>	<b>0,0556</b>	<b>0,0074</b>						



Четверг 2 недели  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se						
223	Запеканка из творога	150	20,9	14,4	31,7	376	0,05	0,3	0,29	71,6	1,005	212,25	290,3	32,25	0,825	180,75	159	0,03	0,04						
ПР	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	0,75	8,28	44,13	0,009	0,057	0,15	7,1	0,27	46,05	32,9	5,1	1,05	19,5	54,75	0,001	0,00045						
ПР	Печенье овсяное	25	1,6	4,9	15	110	0,067	0,057	0,13	1,3	0,57	9,25	34,5	8,25	0,645	95,75	0,557	0	0,00245						
54-23гг-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018						
	<b>Итого</b>		<b>27,36</b>	<b>23,55</b>	<b>66,18</b>	<b>621,33</b>	<b>0,156</b>	<b>0,544</b>	<b>1,09</b>	<b>93,29</b>	<b>2,755</b>	<b>378,55</b>	<b>464,7</b>	<b>76,3</b>	<b>3,62</b>	<b>334,5</b>	<b>398,307</b>	<b>0,121</b>	<b>0,00447</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se						
113	Суп-лапша Домашняя	200	2,24	4,64	11,1	96	0,04	0,028	0,4	10	0,318	22,84	30,8	8,54	0,52	6,256	46,42	0,016	0,0008						
фирменное блюдо	Курица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754						
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	0,0285	0,0008						
54-2гг-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0						
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013						
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>29,885</b>	<b>35,45</b>	<b>76,135</b>	<b>691,95</b>	<b>0,317</b>	<b>0,75</b>	<b>11,02</b>	<b>103,9</b>	<b>4,474</b>	<b>271</b>	<b>419,6</b>	<b>90,18</b>	<b>6,2</b>	<b>559,256</b>	<b>1074,39</b>	<b>0,0691</b>	<b>0,012604</b>						

Пятница 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					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	3,04	25,03	145,5	0,088	0,229	76,4	0,176	1,71	66,16	200,8	159,1	20,43	125,3	0,359	11,79	6,53					
97	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,75	0,05	0,06	0,105	39	0,045	132	75	5,5	0,15	121,5	12,98	0	0,002					
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,01	0	65,3	0,02	1	2	0	0	1	2	0	0,0001					
54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0,0003					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003					
		Итого	8,7	15,04	40,66	336,17	0,168	0,329	86,55	109,8	2,065	219,66	296	177,4	23,48	274,5	314,139	11,792	6,5324					
<b>ОБЕД</b>																								
№ 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					
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002					
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	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012					
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	0,00072					
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	0,00075					
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	17,025	18,58	88,375	577,45	0,504	0,524	9,49	101,3	6,612	138,99	298,7	87,2	8,55	443,78	855,94	0,02915	0,01087					