



Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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
96	Рассолник Ленинградский	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	15,3	10,45	14,21	212,09	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018
54-1г-2020	Макарроны отварные	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012
389	Сок фруктовый	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	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	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	30,135	22,5	137,675	839,54	0,38	0,787	38,35	172,2	15,13	104,2	296,1	64,85	7,63	1062,6	1032,39	0,0604	0,0107

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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
88	Ши из свежей капусты с картофелем	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038
256	Мясо тушеное	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356	
54-6г-2020	Рис отварной	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086	
686	Чай с сахаром и лимоном	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
428/ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	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	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	830/810	41,73	114,77	949,92	0,296	0,808	13,92	181,2	9,795	187,45	424,1	121,2	6,685	1123,56	973,47	0,15	0,0081

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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
54-15а-2020/113	Консервы овощные закусочные Суп-лапша домашняя	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311
Фирменное блюдо	Курица запеченная	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	98,74	0,02	0,0008
54-11г-2020	Картофельное пюре	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219
372	Компот из свежих ягод	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096
ПР	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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	885	36,845	109,715	841,14	0,441	0,896	23,14	90,88	72	224,05	420,7	144,4	34,53	1335,19	1732,46	0,08905	0,33165

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	Mg	Fe	Na	K	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045
Фирменное блюдо 54-4г-2020	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356
685	Каша гречневая рассычатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42
	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	805	28,725	34,93	108,205	859,06	0,748	0,833	7,07	202,8	7,475	137,75	441	219,6	11,075	857,42	1017,56	0,0484	0,43271

Пятница 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	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-Р-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0
Фирменное блюдо 349	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
338	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 (блока)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	840	22,15	19,02	123,875	749,53	0,619	0,851	16	142,7	7,175	175,24	319,8	116,2	10,195	647,96	1011,88	0,0316	0,01162

Суббота 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	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
436	Жаркое - по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	755	30,775	27,44	93,225	727,85	0,358	0,891	25,25	162,8	17,76	102,75	361,8	107	8,8	996,23	1463,45	0,0706	0,01096

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	0,0164	0,004
54-1-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное 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
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	830/810	27	29,84	131,45	927,48	0,368	0,764	15,54	174,7	7,295	120,01	267,1	87,01	6,725	859,55	650,83	0,07354	0,0096

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-159-2020/	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311
54-96-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42
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	1,4	0	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	865	34,035	21,37	141,215	849,08	0,5723	0,906	14,46	214,4	8,49	150,46	482,9	233,1	14,37	1130,55	1482,95	0,09385	0,74425

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-76-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0073	0,00072
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	855	31,275	47,824	138,995	1106,95	0,381	0,811	20,53	306,1	12,64	115,75	384,7	129,5	9,69	896,65	1324,2	20,9543	0,30972

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	Y		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00936	
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	
223	Запеканка из творога с молоком стученым	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016	
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	900	48,55	35,96	126,415	1010,02	0,613	1,061	18,66	255,6	15,945	357,11	666,9	148,1	32,775	1076,25	1931,77	0,0846	0,01595	

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045	
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356	
54-1г-2020	Макарона отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012	
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	0,0072	
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	805	26,045	33,45	114,965	843,38	0,58	0,709	11,07	201,4	4,235	121,15	279,8	84,98	9,315	867,82	1037,36	0,0544	0,02083	

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025	
436	Жаркое: по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046	
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	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	755	36,355	28,67	87,675	752,23	0,441	1,031	16,12	204,8	13,68	218	524,1	136,2	9,57	912,25	1673,5	0,161	0,01346	