



*Смирнова  
Александр  
Юлия  
Юлия*



*Д.А. Смирнова*

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2023-2024 год

Понедельник 1 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      | Мg    | Fe    | Na      | K      | I      | Se       |
| 96              | Рассольник Ленинградский | 200          | 2,4              | 3,6  | 19      | 108                            | 0,07                           | 0,04  | 11,44 | 107,2 | 5,44 | 13,4                  | 46,2   | 22,4  | 0,824 | 193,75  | 325,36 | 0,015  | 0,00072  |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленые | 90           | 14,36            | 9,8  | 13,33   | 198,96                         | 0,06                           | 0,08  | 0,16  | 14,98 | 0,3  | 35,2                  | 76,81  | 20,8  | 1,76  | 495,2   | 206,41 | 0,014  | 0,000162 |
| 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     | 0,02   | 0,00096  |
| 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              | 35           | 1,75             | 0,35 | 15,96   | 73,5                           | 0,0812                         | 0,392 | 0     | 0     | 0    | 6,3                   | 0      | 7     | 1,442 | 231,05  | 40,25  | 0      | 0,00105  |
|                 | Итого                    | 700          | 26,785           | 19,7 | 118,665 | 727,51                         | 0,3162                         | 0,605 | 15,65 | 148,8 | 8,53 | 111,15                | 209,31 | 75,45 | 8,426 | 5636,05 | 900,27 | 0,0498 | 0,0109   |

Вторник 1 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      | Мg    | Fe    | Na     | K      | I       | Se       |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,44             | 3,98  | 6,5   | 67,58                          | 0,02                           | 0,024 | 10,72 | 98,64 | 0,444 | 29,6                  | 25,8   | 12,4  | 0,46  | 95,6   | 174,4  | 0,0136  | 0,0003   |
| 256         | Мясо тушеное                      | 90           | 9,5              | 25,35 | 2,3   | 274,5                          | 0,0126                         | 0,013 | 0     | 0     | 5,94  | 10,8                  | 144    | 18    | 1,44  | 396    | 369    | 0,00189 | 0,003204 |
| 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  |
| 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   |
| 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                       | 35           | 1,75             | 0,35  | 15,96 | 73,5                           | 0,0812                         | 0,392 | 0     | 0     | 0     | 6,3                   | 0      | 7     | 1,442 | 211,05 | 40,25  | 0       | 0,00105  |
|             | Итого                             | 725/705      | 20,77            | 36,68 | 98,79 | 829,28                         | 0,2488                         | 0,629 | 11,24 | 151,2 | 8,734 | 174,95                | 387,22 | 108,3 | 5,672 | 934,81 | 862,42 | 0,14219 | 0,007074 |

Среда 1 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         | P                     | Mg           | Fe           | Na           | K           | I                | Se               |
|                             |                                                |              |                  |             |           |                                |                                |               |              |             |              |            |                       |              |              |              |             |                  |                  |
| 54-159-2020/113             | Консервы овощные закусочные Суп-лапша домашняя | 60<br>200    | 1,05<br>6,08     | 3,5<br>4,56 | 5,6<br>16 | 59,1<br>129,36                 | 0,02<br>0,04                   | 0,015<br>0,04 | 5,75<br>0,88 | 15,4<br>5,1 | 0,13<br>47,2 | 20<br>50,4 | 25,5<br>22,47         | 13,5<br>35,4 | 0,67<br>1,52 | 54<br>354,32 | 210,5<br>47 | 0,00805<br>0,016 | 0,311<br>0,00064 |
| Фирменное блюдо 54-119-2020 | Курица запеченная                              | 90           | 17,1             | 11,99       | 0         | 176,34                         | 0,07                           | 0,09          | 0            | 27,54       | 8,01         | 36         | 198                   | 22,5         | 2,25         | 192,01       | 343,51      | 0,0152           | 0,0017           |
| 372                         | 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         | 0,027            | 0,000768         |
| ПР                          | Компот из свежих ягод                          | 200          | 1                | 0,2         | 25,6      | 86,6                           | 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                                    | 35           | 1,75             | 0,35        | 15,96     | 73,5                           | 0,0812                         | 0,392         | 0            | 0           | 6,3          | 0          | 7                     | 1,442        | 211,05       | 40,25        | 0           | 0,00105          |                  |
|                             | Итого                                          | 760          | 32,055           | 26,85       | 94,935    | 729,15                         | 0,3762                         | 0,71          | 20,88        | 80,14       | 58,91        | 196,95     | 376,27                | 124,7        | 10,582       | 1102,63      | 1540,51     | 0,07425          | 0,330358         |

Четверг 1 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     | P                     | Mg    | Fe    | Na     | K     | I     | Se      |
|                            |                              |              |                  |       |        |                                |                                |       |      |       |      |        |                       |       |       |        |       |       |         |
| 82                         | Борщ с капустой и картофелем | 200          | 1,7              | 4,64  | 10,4   | 78,72                          | 0,02                           | 0,03  | 5,45 | 128,2 | 0,54 | 26     | 35,4                  | 1,94  | 0,85  | 103,9  | 254,9 | 0,016 | 0,00036 |
| Фирменное блюдо 54-41-2020 | Азу (мясо тушеное с овощами) | 90           | 11,14            | 18,9  | 3,15   | 227,2                          | 0,27                           | 0,009 | 0,18 | 8,3   | 0,47 | 19,08  | 127,1                 | 22,6  | 1,48  | 115,3  | 290   | 0,001 | 0,0032  |
| 685                        | 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   | 0,02  | 0,033   |
| ПР                         | 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  |
|                            | Итого                        | 700          | 24,965           | 31,04 | 92,485 | 734,77                         | 0,6062                         | 0,624 | 5,68 | 164,3 | 6,48 | 113,63 | 382                   | 168,8 | 9,572 | 698,3  | 860,4 | 0,037 | 0,04481 |

Пятница 1 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     | P                     | Mg    | Fe     | Na     | K      | I       | Se      |
|                     |                             |              |                  |       |         |                                |                                |       |       |       |      |        |                       |       |        |        |        |         |         |
| 54-85-2020          | 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  | 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 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 (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                 | 35           | 1,75             | 0,35  | 15,96   | 73,5                           | 0,0812                         | 0,392 | 0     | 0     | 6,3  | 0      | 7                     | 1,442 | 211,05 | 40,25  | 0      | 0,00105 |         |
|                     | Итого                       | 770          | 19,205           | 17,68 | 110,515 | 672,99                         | 0,5382                         | 0,66  | 14,81 | 116,3 | 6,63 | 164,69 | 295,7                 | 105,3 | 9,112  | 517,81 | 893,58 | 0,02835 | 0,01067 |

Понедельник 2 недели

| № 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 |
|                 |                                    |                |                  |              |               |                                |                                |              |              |              |              |               |                       |              |               |               |                |                |    |
| 38              | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200            | 1,44             | 3,98         | 6,5           | 0,02                           | 0,024                          | 10,72        | 98,64        | 0,444        | 29,6         | 25,8          | 12,4                  | 0,46         | 95,6          | 174,4         | 0,0136         | 0,0003         |    |
| Фирменное блюдо | Котлеты домашние                   | 90             | 10,8             | 14,4         | 13,5          | 0,07                           | 0,08                           | 0,31         | 5,65         | 4,78         | 38,85        | 129,6         | 29,97                 | 2,11         | 189,61        | 206,41        | 0,0131         | 0,0032         |    |
| 54-1г-2020      | Макароны отварные                  | 150            | 5,3              | 5,5          | 32,7          | 0,06                           | 0,03                           | 0            | 26,6         | 1,19         | 11           | 40            | 7                     | 0,7          | 149           | 53            | 0,02           | 0,00096        |    |
| 342             | Компот из свежих плодов (из яблок) | 200            | 0,16             | 0,16         | 23,88         | 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             | 1,1          | 22,43         | 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                        | 35             | 1,75             | 0,35         | 15,96         | 0,0812                         | 0,392                          | 0            | 0            | 0            | 6,3          | 0             | 7                     | 1,442        | 211,05        | 40,25         | 0              | 0,00105        |    |
|                 | <b>Итого</b>                       | <b>725/705</b> | <b>23,63</b>     | <b>25,99</b> | <b>114,97</b> | <b>0,3162</b>                  | <b>0,586</b>                   | <b>12,83</b> | <b>144,2</b> | <b>6,414</b> | <b>103,4</b> | <b>238,22</b> | <b>76,14</b>          | <b>5,622</b> | <b>695,14</b> | <b>556,45</b> | <b>0,06284</b> | <b>0,00911</b> |    |

Вторник 2 недели

| № 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 |
|                 |                            |              |                  |              |                |                                |                                |              |              |              |               |               |                       |               |              |             |                |                 |    |
| 54-15а-2020/    | Консервы овощные закусовые | 60           | 1,05             | 3,5          | 5,6            | 0,02                           | 0,015                          | 5,75         | 15,4         | 0,13         | 20            | 25,5          | 13,5                  | 0,67          | 54           | 210,5       | 0,00805        | 0,311           |    |
| 54-9с-2020      | Суп картофельный с фасолью | 200          | 6,78             | 4,58         | 14,4           | 0,1                            | 0,06                           | 3,72         | 120,8        | 1,51         | 30,4          | 96,2          | 26,8                  | 1,28          | 96,4         | 363         | 0,016          | 0,002           |    |
| Фирменное блюдо | Гуляш из куриного филе     | 90           | 8,27             | 2,61         | 12,65          | 0,0012                         | 0,045                          | 0,012        | 13,5         | 0,081        | 19,26         | 67,39         | 12,49                 | 1,65          | 310,9        | 200         | 0,0351         | 0,001125        |    |
| 54-4г-2020      | Каша гречневая рассычатая  | 150          | 8,2              | 6,9          | 35,9           | 0,21                           | 0,12                           | 0            | 27,5         | 3,98         | 14            | 180           | 120                   | 4             | 149          | 219         | 0,02           | 0,033           |    |
| 389             | Сок фруктовый              | 200          | 1                | 0,2          | 25,6           | 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         | 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                | 35           | 1,75             | 0,35         | 15,96          | 0,0812                         | 0,392                          | 0            | 0            | 0            | 6,3           | 0             | 7                     | 1,442         | 211,05       | 40,25       | 0              | 0,00105         |    |
|                 | <b>Итого</b>               | <b>760</b>   | <b>29,025</b>    | <b>18,39</b> | <b>122,185</b> | <b>0,4574</b>                  | <b>0,695</b>                   | <b>13,53</b> | <b>177,2</b> | <b>7,301</b> | <b>135,21</b> | <b>415,39</b> | <b>138</b>            | <b>12,742</b> | <b>951,6</b> | <b>1308</b> | <b>0,07995</b> | <b>0,356175</b> |    |

Среда 2 недели

| № 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 |
|             |                                          |              |                  |               |                |                                |                                |              |              |              |              |            |                       |              |               |                |               |                |    |
| 54-7с-2020  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 5,16             | 2,78          | 18,5           | 0,09                           | 0,06                           | 6,88         | 97,6         | 1,44         | 13,8         | 54,6       | 20,8                  | 0,87         | 93            | 410,4          | 0,008         | 0,00116        |    |
| 265         | Плов                                     | 230          | 19,35            | 43,194        | 39,69          | 0,1                            | 0,1                            | 1,878        | 169,1        | 9,19         | 18,25        | 269,1      | 58,25                 | 2,65         | 334,65        | 440,45         | 0,0023        | 0,00072        |    |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,6              | 0             | 31,4           | 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            | 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         | 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                              | 35           | 1,75             | 0,35          | 15,96          | 0,0812                         | 0,392                          | 0            | 0            | 0            | 6,3          | 0          | 7                     | 1,442        | 211,05        | 40,25          | 0             | 0,00105        |    |
|             | <b>Итого</b>                             | <b>790</b>   | <b>29,235</b>    | <b>46,974</b> | <b>127,525</b> | <b>0,3262</b>                  | <b>0,635</b>                   | <b>18,81</b> | <b>281,7</b> | <b>12,28</b> | <b>109,6</b> | <b>371</b> | <b>121,3</b>          | <b>8,862</b> | <b>782,95</b> | <b>1204,35</b> | <b>0,0123</b> | <b>0,01043</b> |    |

Четверг 2 неделя

| № рецептуры     | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |         |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет. экв |       |       |       |        |        | Минеральные в-ва (мг) |       |        |         |    |         |          |   |    |
|-----------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------|--------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------|-------|--------|---------|----|---------|----------|---|----|
|                 |                                          |              | Б                |       | Ж       |        |                                | У                               |       | B1    | B2    | C      | A      | pp                    | Ca    | P      | Mg      | Fe | Na      | K        | I | Se |
|                 |                                          |              | Б                | Ж     | У       | Б      |                                | Ж                               | У     | Б1    | B2    | C      | A      | 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   | 387,4   |    | 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 | Курица запеченная                        | 90           | 17,1             | 11,99 | 0       | 176,34 | 0,07                           | 0,09                            | 0     | 27,54 | 8,01  | 36     | 198    | 22,5                  | 2,25  | 192,01 | 343,51  |    | 0,0152  | 0,0017   |   |    |
| 685             | 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     |    | 0,027   | 0,000768 |   |    |
| 223             | 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              | Запеканка из творога с яблоком ступенным | 60 (50/10)   | 8,76             | 6,63  | 16,8    | 162    | 0,042                          | 0,1                             | 0,33  | 45,5  | 0,56  | 136,91 | 150,61 | 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   |   |    |
|                 | Хлеб ржаной                              | 35           | 1,75             | 0,35  | 15,96   | 73,5   | 0,0812                         | 0,392                           | 0     | 0     | 0     | 6,3    | 0      | 7                     | 1,442 | 211,05 | 40,25   |    | 0       | 0,00105  |   |    |
|                 | Итого                                    | 770          | 40,165           | 29,9  | 100,715 | 830,73 | 0,5002                         | 0,83                            | 15,34 | 206,7 | 13,95 | 295,66 | 560,51 | 123,7                 | 8,612 | 874,31 | 1607,58 |    | 0,06815 | 0,014018 |   |    |

Пятница 2 неделя

| № рецептуры     | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет. экв |      |       |      |        |       | Минеральные в-ва (мг) |       |        |       |    |       |         |   |    |
|-----------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|-----------------------|-------|--------|-------|----|-------|---------|---|----|
|                 |                              |              | Б                |       | Ж      |        |                                | У                               |      | B1    | B2   | C      | A     | pp                    | Ca    | P      | Mg    | Fe | Na    | K       | I | Se |
|                 |                              |              | Б                | Ж     | У      | Б      |                                | Ж                               | У    | Б1    | B2   | C      | A     | pp                    | Ca    | P      | Mg    | Fe | Na    | K       | I | Se |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем | 200          | 1,7              | 4,64  | 10,4   | 78,72  | 0,02                           | 0,03                            | 5,45 | 128,2 | 0,54 | 26     | 35,4  | 1,94                  | 0,85  | 103,9  | 254,9 |    | 0,016 | 0,00036 |   |    |
| Фирменное блюдо | Азу (мясо тушеное с овощами) | 90           | 11,14            | 18,9  | 3,15   | 227,2  | 0,27                           | 0,009                           | 0,18 | 8,3   | 0,47 | 19,08  | 127,1 | 22,6                  | 1,48  | 115,3  | 290   |    | 0,001 | 0,0032  |   |    |
| 54-1г-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    |    | 0,02  | 0,00096 |   |    |
| 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                  | 35           | 1,75             | 0,35  | 15,96  | 73,5   | 0,0812                         | 0,392                           | 0    | 0     | 0    | 6,3    | 0     | 7                     | 1,442 | 211,05 | 40,25 |    | 0     | 0,00105 |   |    |
|                 | Итого                        | 700          | 22,865           | 29,84 | 99,885 | 726,47 | 0,4762                         | 0,524                           | 9,68 | 163,1 | 3,8  | 107,63 | 248,8 | 56,79                 | 8,172 | 709,5  | 913,4 |    | 0,045 | 0,02077 |   |    |