

Составлено

Вручен

А.И. Сивинкина



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 12 и старше на 2024-2025 год

Понедельник 1 неделя

Table with columns: No рецептуры, Наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Энергетич. ценность (ккал), Витамины (B1, B2, C, A, PP, Ca, P, Mg, Fe, Na, K, I, Se), Минеральные в-ва (мг).

Вторник 1 неделя

Table with columns: No рецептуры, Наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Энергетич. ценность (ккал), Витамины (B1, B2, C, A, PP, Ca, P, Mg, Fe, Na, K, I, Se), Минеральные в-ва (мг).

Среда 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|----|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1 | В2 | С |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,19 | 2,9 | 10 | 114,05 | 0,037 | 0,042 | 6,82 | 160,3 | 0,575 | 32,5 | 44,25 | 23,2 | 1,065 | 129,92 | 318,7 | 0,0203 | 0,00045 | | | |
| Фирменное блюдо 54-4г-2020 | Гуляш из куринного филе | 100 | 13,2 | 15,5 | 12 | 200 | 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 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 7,8 | 7,99 | 43,08 | 280,2 | 0,26 | 0,15 | 0 | 33 | 4,78 | 16,8 | 216 | 144 | 4,5 | 178,8 | 262,8 | 0,026 | 0,42 | | | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 56 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 15 | 11 | 9 | 2,2 | 26 | 278 | 0,002 | 0,0003 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,575 | 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 | | | |
| | | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,589 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | |
| | Итого | 905 | 26,965 | 27,34 | 114,944 | 816,1 | 0,4633 | 0,893 | 16,88 | 208,6 | 7,235 | 143,96 | 385,6 | 217,3 | 13,465 | 1100,8 | 1196,4 | 0,0873 | 0,4307 | | | |

Четверг 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|----|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В1 | В2 | С |
| 54-15г-2020/113 | Консервы овощные закусочные | 50 | 0 | 3,5 | 5,5 | 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 54-1г-2020 | Суп-лапша домашняя | 250 | 4,5 | 4,9 | 23,58 | 181,26 | 0,05 | 0,04 | 1,1 | 6,37 | 5,9 | 63 | 28,08 | 44 | 1,9 | 442,9 | 58,74 | 0,02 | 0,0008 | | | |
| 372 | Курица запеченная | 100 | 16 | 13 | 2 | 223 | 0,07 | 0,09 | 0 | 30,59 | 8,9 | 40 | 220 | 25 | 25 | 213,34 | 381,67 | 0,019 | 0,00219 | | | |
| ПР | Макаронные отварные | 200 | 6 | 7 | 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 | | | |
| ПР | Компот из свежих ягод | 25 | 0,2 | 0,1 | 29,79 | 58,57 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,575 | 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 | 855 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | |
| | Итого | 855 | 29,775 | 29,05 | 124,974 | 885,88 | 0,373 | 0,802 | 10,9 | 84,28 | 71,06 | 196,45 | 367,9 | 119,2 | 34,17 | 1320 | 1047,26 | 0,07905 | 0,33081 | | | |

Пятница 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------|---|--------------|------------------|------|--------|--------------------------------|---------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|---------|----|--|--|
| | | | Б | | Ж | | У | В1 | В2 | С | А | НР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | НР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,352 | 5,71 | 20,75 | 140,43 | 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 | 35 | 1,125 | 0,5 | 7,166 | 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 | | | |
| 349 | Пельмени отварные | 200 | 5,2 | 12 | 21 | 203,25 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,02 | 3,06 | 57,94 | 160 | 32,6 | 2,1 | 35,21 | 146,78 | 0,01 | 0,00012 | | | |
| 223 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 28,74 | 114 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| ПР | Запеканка из творога с яблоком стущеным | 80 (70/10) | 9,68 | 8,84 | 12,28 | 201,68 | 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 | 1,575 | 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 | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | |
| | Итого | 820 | 27,832 | 27,6 | 114,9 | 818,06 | 0,848 | 0,951 | 5,42 | 201,2 | 7,695 | 335,25 | 502,9 | 131,1 | 8,375 | 704,12 | 927,08 | 0,0416 | 0,01292 | | | |

Суббота 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|---------|----|--|--|
| | | | Б | | Ж | | У | В1 | В2 | С | А | НР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | НР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,3 | 5,5 | 23,75 | 132 | 0,077 | 0,05 | 14,3 | 134 | 6,79 | 16,75 | 57,75 | 28 | 1,03 | 242,18 | 406,7 | 0,0196 | 0,0009 | | | |
| 435 | Жаркое - по домашнему | 230 | 21,35 | 21,6 | 50,959 | 507 | 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 | 0,3 | 0 | 15,2 | 56 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 75 | 1,575 | 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 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | |
| | Итого | 805 | 27,025 | 27,65 | 114,673 | 816,45 | 0,358 | 0,891 | 25,25 | 174,8 | 17,76 | 102,75 | 361,8 | 107 | 8,8 | 996,23 | 1463,45 | 0,0706 | 0,01006 | | | |

Понедельник, 2 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг ретинол | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----|
| | | | Пищевые вещества | | | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,1 | 0,025 | 0,03 | 13,4 | 123,3 | 0,555 | 37 | 32,25 | 1,5 | 0,575 | 119,5 | 218 | 0,017 | 0,00038 | |
| фирменное блюдо | Котлеты домашние | 100 | 13,378 | 14,5 | 228,5 | 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 | |
| 54-11-2020 | Макаронные отварные | 180 | 6 | 7 | 39,24 | 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 | 0,2 | 0,1 | 29,79 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 | |
| ПР | Мучное изделие | 30/50 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 0,075 | 0,04 | 0 | 12,7 | 0 | 11,25 | 36,42 | 16,17 | 0,79 | 41,66 | 48,77 | 0,0159 | 0 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | |
| | Итого | 810 | 27,058 | 27,63 | 126,749 | 0,378 | 0,744 | 17,74 | 174,1 | 7,495 | 127,61 | 276,7 | 91,41 | 9,345 | 863,33 | 857,21 | 0,0813 | 0,014 | |

Вторник 2 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг ретинол | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| | | | Пищевые вещества | | | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из кашеной капусты | 50 | 1,335 | 3,5 | 2,4 | 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 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,8 | 6 | 14,5 | 0,13 | 0,07 | 4,65 | 15,1 | 1,89 | 38 | 120,3 | 33,5 | 1,6 | 120,5 | 453,75 | 0,02 | 0,0025 | |
| 54-41-2020 | Утка из куриного филе | 100 | 9,19 | 9,5 | 5,55 | 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 | |
| 389 | Каша гречневая рассычатая | 180 | 7,8 | 7,99 | 43,08 | 0,25 | 0,15 | 0 | 33 | 4,78 | 16,8 | 216 | 144 | 4,5 | 179,8 | 262,8 | 0,026 | 0,42 | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,25 | 24,656 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,575 | 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 | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,07 | 0,34 | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 6 | 1,24 | 180,9 | 34,2 | 0 | 0,0015 | |
| | Итого | 835 | 27,79 | 27,79 | 114,95 | 0,263 | 0,688 | 14,46 | 214,4 | 8,49 | 146,86 | 482,9 | 229,1 | 13,55 | 1010 | 1450,65 | 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) | | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| | | | Пищевые вещества | | | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 135,5 | 0,11 | 0,07 | 8,6 | 122 | 1,8 | 17,25 | 68,25 | 26 | 1,08 | 116,25 | 513 | 20,95 | 0,3 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,5 | 23,19 | 28,4 | 400,9 | 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 |
| 338 | Компот из смеси сухофруктов | 100 | 0,6 | 0 | 28,74 | 11,4 | 0 | 0 | 1,5 | 0,05 | 28 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 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 | 25 | 278 | 0,002 | 0,0003 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,575 | 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 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,07 | 0,34 | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 6 | 1,24 | 180,9 | 34,2 | 0 | 0,0015 | |
| | Итого | 855 | 27,025 | 27,62 | 114,934 | 816,25 | 0,381 | 0,811 | 20,53 | 306,1 | 12,64 | 115,75 | 384,7 | 129,5 | 9,89 | 896,65 | 1324,2 | 20,9543 | 0,30972 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ед/ккал | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|----|
| | | | Б | | | | У | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,352 | 5,71 | 20,75 | 140,43 | 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 | |
| Фирменное блюдо | Гречки из пшеничного хлеба | 15 | 1,125 | 0,5 | 7,366 | 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 | |
| 54-1г-2020 | Курочка запеченная | 100 | 16 | 13 | 2 | 223 | 0,07 | 0,09 | 0 | 30,59 | 8,9 | 40 | 220 | 25 | 25 | 215,34 | 381,67 | 0,019 | 0,00219 | |
| 685 | Картофельное пюре | 180 | 3 | 7,5 | 44,8 | 240 | 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 56 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,575 | 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 | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | |
| | Итого | 820 | 30,852 | 27,26 | 114,88 | 816,13 | 0,559 | 0,941 | 18,24 | 197,1 | 45,225 | 181,1 | 472,8 | 124,2 | 32,195 | 994,09 | 1738,57 | 0,0726 | 0,01435 | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ед/ккал | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------|---------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|----|
| | | | Б | | | | У | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,33 | 2,9 | 9,75 | 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 | 14,9 | 16,88 | 15 | 296 | 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 | Макароны отварные | 180 | 0,16 | 0,16 | 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 | |
| Пр | Компот из свежих плодов (из яблок) | 200 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 67,6 | 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 | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0072 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0072 | |
| | Итого | 805 | 26,865 | 27,49 | 106,754 | 825,85 | 0,57 | 0,729 | 8,87 | 202 | 4,035 | 113,55 | 270,2 | 80,58 | 6,695 | 864,04 | 830,98 | 0,04664 | 0,01643 | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ед/ккал | Витамины (мг), А - мкг ретинола | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------|---------------------------------|-------|------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--------|--------|------|---------|----|
| | | | Б | | | | У | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,93 | 6 | 14,5 | 316 | 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 | Пельмени отварные | 200 | 15 | 19 | 60 | 319 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,02 | 3,05 | 57,94 | 160 | 32,5 | 2,1 | 35,21 | 146,78 | 0,01 | 0,00012 | |
| Пр | Чай с сахаром и лимонном | 100 | 1,575 | 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 пшеничный | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0072 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,689 | 63 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0072 | |
| | Итого | 800 | 23,205 | 25,55 | 114,464 | 616,45 | 0,541 | 0,941 | 5,22 | 194,3 | 7,26 | 247,19 | 419,6 | 117,1 | 7,76 | 613,96 | 877,28 | 0,12 | 0,01312 | |