

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
82	Фирменное блюдо 54-1г-2020	200	1,7	5	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	
54-1г-2020	Борщ с капустой и картофелем	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00113	
685	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033	
338	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	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	800	21,395	23,7	103,885	707,67	0,3674	0,68	15,51	169,5	5,291	129,81	333,29	167,7	11,942	919,9	1048,4	0,0731	0,04304	

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
54-1г-2020/113	Консервы овощные замоченные	50	0,72	3,5	4,6	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 54-1г-2020	Суп-лапша домашняя	200	4,08	6	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00064	
372	Курица запеченная	90	7,3	8	0	133	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017	
ПР	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,05	0,03	0	26,5	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00095	
ПР	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,6	58,67	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	750	21,325	23,7	100,935	705,88	0,3162	0,63	10,68	74,64	58,13	168,95	332,27	103,7	10,282	1090,6	969,51	0,06725	0,33055	

Четверг 1 неделя

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se		
																				В1	В2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4	5	16,28	133,16	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,0002		
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	6	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0		
Фирменное блюдо 349	Пельмени отварные	200	6,2	12	20	199,9	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	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0		
ПР	Запеканка из творога с яблоком стухеным	80 (50/10)	6,3	5,9	6,7	100,26	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	0,3	118,25	35,25	0	0,0072		
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105			
	Итого	730	21,425	23,58	100,655	704,55	0,5502	0,74	5,14	161,8	6,99	285,6	435,31	114,8	7,362	555,71	765,85	0,03595	0,01167		

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se		
																				В1	В2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,72	38,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003		
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	8,5	12,4	0	190	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		
372	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	0,00095		
ПР	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	3,8	12	240	0,008	0,008		
	Мучное изделие	30/50	4,18	1,6	22,43	131	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105			
	Итого	705	21,37	23,93	97,19	714,55	0,3262	0,565	15,03	143,6	6,614	111	247,82	80,54	8,242	698,92	762,83	0,0706	0,01351		

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se			
																				В1	В2	С
47	Салат из квашеной капусты	50	0,4	1,5	2,4	20	0,006	0,002	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0			
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	1	3,7	9	110	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	25,8	1,28	96,4	363	0,016	0,002			
фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00113			
389	Сок фруктовый	150	8,1	6,9	35,9	200	0,21	0,12	0	27,5	3,38	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033			
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,2	20,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008				
ПР	Хлеб ржаной	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			
		35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105				
	Итого	750	21,295	23,7	106,585	701,55	0,4434	0,682	9,142	161,8	7,239	119,41	397,89	186,4	12,18	898,14	1121,22	0,0759	0,04518			

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se			
																				В1	В2	С
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	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			
291	Плов из птицы	230	11,4	20	18	293,25	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	25,74	124	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	0			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	6,2	16	11	9	2,2	26	778	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105				
	Итого	790	21,285	23,78	99,175	705	0,3262	0,635	18,81	281,7	12,28	109,6	371	121,3	8,862	782,95	1204,35	0,0123	0,01049			

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se		
			Б	Ж	У																
54-5С-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002	0		
Фирменное блюдо	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00085	0	0		
54-1Г-2020	Курица запеченная	90	7,3	8	0	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	349,51	0,0152	0,0017	0		
685	Картофельное пюре	150	3,1	9,9	37	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,022	0,000788	0		
ПР	Чай с сахаром	200	0,2	0	35	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	0		
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	0		
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	10,96	0,0812	0,392	0	0	0	5,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	0		
	Итого	710	21,605	23,18	100,215	704,89	0,4582	0,73	15,01	161,2	13,39	158,75	409,9	105,2	8,162	810,41	0,05855	0,01272	0		

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se		
			Б	Ж	У																
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	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	0		
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	10,9	13	4,86	0,27	0,009	0,18	8,3	0,47	19,08	177,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0032	0		
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	0,00095	0		
342	Салат из свежих овощей (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	0		
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	0		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	0,0812	0,392	0	0	0	5,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	0		
	Итого	700	21,785	23,9	98,875	696,47	0,4662	0,544	7,48	163,7	3,6	100,03	239,2	52,39	705,72	707,02	0,03724	0,01637	0		