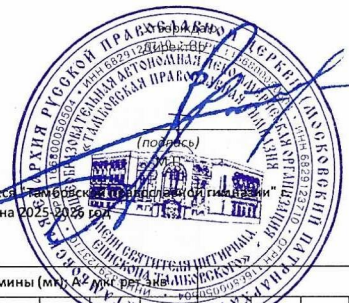


Утверждаю  
 Директор ООО  
 "Новая Система Услуг"  
 А.С. Павлов

(подпись)  
 М.П.

Понедельник 1 неделя  
 ЗАВТРАК



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся Тамбовской области (гимназия)  
 Тамбова с 12 лет и старше (5-11 класс) на 2023-2029 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-9к-2020	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	0,52	52,4	0,13	138	232	63	1,9	346	273	0,0513	0,0146
54-1а-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2	122	12	0	0,0022
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
54-21гн-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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>19,17</b>	<b>30,1</b>	<b>61,29</b>	<b>591,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,465</b>	<b>1,36</b>	<b>174</b>	<b>3,14</b>	<b>451,5</b>	<b>477,8</b>	<b>114,6</b>	<b>4,28</b>	<b>660,8</b>	<b>545,7</b>	<b>0,063</b>	<b>0,0278</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
54-20з-2020	Горошек зелёный	50	1,5	0,08	4,5	18,415	0,06	0,025	3	0,027	0,4275	13,25	40,5	13,25	0,0075	204,975	61,25	0	0,00006
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 куриные рубленые в парниковке	100	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
54-4г-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	0,042
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>32,62</b>	<b>24,39</b>	<b>129,19</b>	<b>856,425</b>	<b>0,509</b>	<b>0,682</b>	<b>36,45</b>	<b>177,6</b>	<b>12,473</b>	<b>147,7</b>	<b>469,4</b>	<b>205,2</b>	<b>8,0225</b>	<b>1013,2</b>	<b>841,34</b>	<b>0,059</b>	<b>0,05057</b>

**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
Фирменное блюдо	Курица запеченная	200	38	26,6	0	391,86	0,14	0,18	0	61,18	17,8	80	440	50	50	426,68	763,34	0,038	0,00438
54-1г-2020	Макаронь 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
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>46,93</b>	<b>33,5</b>	<b>68,73</b>	<b>762,4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,301</b>	<b>0,06</b>	<b>93,4</b>	<b>21</b>	<b>147,7</b>	<b>534</b>	<b>77,7</b>	<b>52,82</b>	<b>747,38</b>	<b>886,64</b>	<b>0,062</b>	<b>0,0131</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
54-2з-2020/54-	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
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
265	Плов	80/200	22,575	21,41	46,305	369,27	0,13	0,13	2,287	205,9	10,3	22,22	327,6	71	3,23	407,4	536,2	0,0557	0,0385
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
<b>Итого</b>			<b>37,255</b>	<b>28,205</b>	<b>128,755</b>	<b>795,31</b>	<b>0,477</b>	<b>0,642</b>	<b>19,79</b>	<b>341</b>	<b>14,515</b>	<b>117,42</b>	<b>517,7</b>	<b>143,6</b>	<b>10,805</b>	<b>891,8</b>	<b>1446,55</b>	<b>2,3261</b>	<b>0,29975</b>

## Среда 1 неделя

## 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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	0,53	33,25	1,46	115	123	27	0,5	335	156	0,0499	0,0041
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2	122	12	0	0,0022
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
54-21гн-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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,97</b>	<b>24,6</b>	<b>60,89</b>	<b>528,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,435</b>	<b>11,37</b>	<b>154,8</b>	<b>4,67</b>	<b>444,5</b>	<b>379,8</b>	<b>87,6</b>	<b>5,08</b>	<b>675,8</b>	<b>706,7</b>	<b>0,0636</b>	<b>0,0176</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	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
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
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,4	9,24	9,12	189,6	0,084	0,108	2,64	36,71	10,68	94,8	264	46,8	1,32	256	458	0,023	0,00262
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	0,00096
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,335</b>	<b>22,265</b>	<b>114,72</b>	<b>771,48</b>	<b>0,405</b>	<b>0,765</b>	<b>29,3</b>	<b>258</b>	<b>16,675</b>	<b>273,5</b>	<b>509,2</b>	<b>156,1</b>	<b>7,925</b>	<b>1002,87</b>	<b>1736,95</b>	<b>2,3273</b>	<b>0,26918</b>

## Четверг 1 неделя

## ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
210	Омлет натуральный	160	13,6	19,04	3,36	240,16	0,08	0,43	195,2	2,32	0,32	281,6	192	116,8	17,6	216	2,224	0,045	0,00033
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
54-23гн-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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,68	63	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>21,995</b>	<b>31,465</b>	<b>44,08</b>	<b>546,3</b>	<b>0,234</b>	<b>1,004</b>	<b>203,3</b>	<b>88,41</b>	<b>3,19</b>	<b>444</b>	<b>371</b>	<b>175,8</b>	<b>21,52</b>	<b>584,55</b>	<b>367,674</b>	<b>2,385</b>	<b>0,26158</b>

## ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	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	0,02095	0,0003
436	Жаркое по-домашнему	80/200	18,67	48,1	27,53	604,8	0,43	0,44	2,24	131,5	1,16	34,38	278,8	70,12	3,46	440,83	554,18	0,00134	0,00044
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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>29,485</b>	<b>52,465</b>	<b>103,69</b>	<b>989,66</b>	<b>0,669</b>	<b>0,952</b>	<b>20,19</b>	<b>261,6</b>	<b>4,51</b>	<b>102,18</b>	<b>415</b>	<b>126</b>	<b>7,36</b>	<b>870,7</b>	<b>1276,8</b>	<b>2,27253</b>	<b>0,26229</b>

Пятница 1 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
54-6н-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	0,54	53,8	0,13	126	185	49	1,3	338	215	0,0516	0,0031
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2	122	12	0	0,0022
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,4	0,37	1,16	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
338	Фрукты свежие (бананы)	200	3	0	44,8	191,2	0,077	0,372	0	0	0	6	0	6,6	1,37	201	38,3	0	0,001
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,57</b>	<b>24,6</b>	<b>112,09</b>	<b>737,84</b>	<b>0,297</b>	<b>0,657</b>	<b>1,1</b>	<b>158,5</b>	<b>3,2</b>	<b>307</b>	<b>308</b>	<b>76,7</b>	<b>4,65</b>	<b>804,6</b>	<b>326,8</b>	<b>0,0516</b>	<b>0,015</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	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
99	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,06	0,05	13,29	123,5	0,835	54,06	45,5	34,37	1,04	394	323	0,054	0,0031
390	Котлета рыбная любительская	100	12,25	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001
54-5г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,04	0,04	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,024	0,0086
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>24,025</b>	<b>27,195</b>	<b>132,03</b>	<b>872,19</b>	<b>0,289</b>	<b>0,602</b>	<b>21,29</b>	<b>175</b>	<b>4,695</b>	<b>160,91</b>	<b>393,6</b>	<b>117,5</b>	<b>5,22</b>	<b>950,4</b>	<b>966,5</b>	<b>2,351</b>	<b>0,29065</b>

Понедельник 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
223	Запеканка из творога	200	27,86	19,2	42,26	501,3	0,06	0,4	0,386	95,46	1,34	283	387	43	1,1	241	212	0,04	0,053
ПР	Молоко гущённое с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,03	0,1	4,7	0,18	30,7	21,9	3,4	0,7	13	36,5	0,0006	0,0003
54-21гн-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	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,25	3,96	19,05	125,1	0,02	0,01	0	3,3	0,57	8,7	27	6	0,63	99	33	0	0
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>33,18</b>	<b>24,45</b>	<b>60,31</b>	<b>641,3</b>	<b>0,106</b>	<b>0,6</b>	<b>1,166</b>	<b>117,4</b>	<b>2,62</b>	<b>456,7</b>	<b>538,9</b>	<b>80,7</b>	<b>2,9</b>	<b>303,9</b>	<b>468,5</b>	<b>0,0523</b>	<b>0,0556</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
54-20з-2020	Горошек зелёный	50	1,5	0,08	4,5	18,415	0,06	0,025	3	0,027	0,4275	13,25	40,5	13,25	0,0075	204,975	61,25	0	0,00006
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	11,76	6,2	18,63	176,4	0,08	0,11	7,3	222,8	4	83,25	136	43,25	1,12	327,75	471	0,0397	0,015
256	Мясо тушёное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356
54-4г-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	0,042
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>37,66</b>	<b>43,33</b>	<b>135,17</b>	<b>1064,255</b>	<b>0,508</b>	<b>0,696</b>	<b>10,37</b>	<b>255,8</b>	<b>17,238</b>	<b>163,75</b>	<b>590,7</b>	<b>238,8</b>	<b>9,5675</b>	<b>1451,18</b>	<b>1295,8</b>	<b>0,0778</b>	<b>0,08857</b>

Вторник 2 недели

## ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
Фирменное блюдо	Курица запеченная	200	38	26,6	0	391,86	0,14	0,18	0	61,18	17,8	80	440	50	50	426,68	763,34	0,038	0,00438
54-1г-2020	Макаронные 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
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>46,93</b>	<b>33,5</b>	<b>68,73</b>	<b>762,4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,301</b>	<b>0,06</b>	<b>93,4</b>	<b>21</b>	<b>147,7</b>	<b>534</b>	<b>77,7</b>	<b>52,82</b>	<b>747,38</b>	<b>886,64</b>	<b>0,062</b>	<b>0,0131</b>

## ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
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
279, 331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130(100/30)	9,28	21,48	15,48	297,3	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875	0,11	137,14	242,58	0,003	0,0033
54-5г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,04	0,04	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,024	0,0086
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,0075
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>20,205</b>	<b>33,665</b>	<b>127,81</b>	<b>893,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,552</b>	<b>49,75</b>	<b>566,8</b>	<b>5,415</b>	<b>229,35</b>	<b>263,8</b>	<b>88,43</b>	<b>4,725</b>	<b>744,54</b>	<b>691,98</b>	<b>2,294</b>	<b>0,27023</b>

## Среда 2неделя

## ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,11	0,306	101,8	0,234	1,71	88,21	267,7	212,1	27,24	167,06	0,47	0,157	0,087
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2	122	12	0	0,0022
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
54-23гн-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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
338	Фрукты свежие (бананы)	200	3	0	44,8	191,2	0,077	0,372	0	0	0	6	0	6,6	1,37	201	38,3	0	0,001
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>18,77</b>	<b>20,45</b>	<b>103,89</b>	<b>675,04</b>	<b>0,257</b>	<b>0,933</b>	<b>102,5</b>	<b>117,8</b>	<b>4,53</b>	<b>375,71</b>	<b>490,5</b>	<b>266,7</b>	<b>30,99</b>	<b>671,46</b>	<b>275,47</b>	<b>0,247</b>	<b>0,1007</b>

## ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
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
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,4	9,24	9,12	189,6	0,084	0,108	2,64	36,71	10,68	94,8	264	46,8	1,32	256	458	0,023	0,00262
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	0,00096
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,0075
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>37,38</b>	<b>23,435</b>	<b>124,87</b>	<b>837,36</b>	<b>0,596</b>	<b>0,813</b>	<b>32,43</b>	<b>210,4</b>	<b>18,665</b>	<b>268,05</b>	<b>587,2</b>	<b>163,3</b>	<b>10,995</b>	<b>1051,85</b>	<b>2152,4</b>	<b>2,3274</b>	<b>0,27023</b>

## Четверг 2 неделя

## ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
210	Омлет натуральный	160	13,6	19,04	3,36	240,16	0,08	0,43	195,2	2,32	0,32	281,6	192	116,8	17,6	216	2,224	0,045	0,00033
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
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 ржаной	30	1,5	0,3	13,68	63	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,0075
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>18,395</b>	<b>27,965</b>	<b>47,88</b>	<b>513,1</b>	<b>0,204</b>	<b>0,884</b>	<b>202,8</b>	<b>75,42</b>	<b>2,37</b>	<b>350</b>	<b>271,2</b>	<b>152,1</b>	<b>21,32</b>	<b>546,85</b>	<b>204,674</b>	<b>2,295</b>	<b>0,25978</b>

## ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25

96	Рассольник Ленинградский	250	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 рубленые в панировке	100	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	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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>29,025</b>	<b>22,435</b>	<b>130,23</b>	<b>824,85</b>	<b>0,348</b>	<b>0,608</b>	<b>43,65</b>	<b>180,3</b>	<b>15,08</b>	<b>100,5</b>	<b>317,7</b>	<b>66,45</b>	<b>4,69</b>	<b>944,47</b>	<b>909,26</b>	<b>2,30984</b>	<b>0,26275</b>

Пятница 2 неделя  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,7	10,3	40,9	280	0,05	0,18	0,91	26,32	1,33	68,19	131	1,8	17,24	113,6	183,2	0,0208	0,0046
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2	122	12	0	0,0022
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	0	65,3	0,13	1	2	0	0	1	2	0	0,0001
54-21гн-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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,075	0,06	0	1,68	37,5	38,76	12,3	1,08	141,9	38,7	0	0,0086
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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,67</b>	<b>28</b>	<b>77,89</b>	<b>630,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,495</b>	<b>11,75</b>	<b>147,9</b>	<b>4,54</b>	<b>397,69</b>	<b>387,8</b>	<b>62,4</b>	<b>21,82</b>	<b>454,4</b>	<b>733,9</b>	<b>0,0345</b>	<b>0,0181</b>

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,625	0,125	1,25	7	0,025	0,025	7,5	7,5	0,15	7,5	31,25	10	0,5	6,25	106,25	2,25	0,25
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
390	Котлета рыбная любительская	100	12,25	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001
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	0,00096
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	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	40	2	0,4	18,24	84	0,069	0,334	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>22,605</b>	<b>27,825</b>	<b>107,54</b>	<b>778,32</b>	<b>0,366</b>	<b>0,684</b>	<b>27,04</b>	<b>233,4</b>	<b>5,145</b>	<b>201,15</b>	<b>405,1</b>	<b>125,2</b>	<b>6,445</b>	<b>696,72</b>	<b>1635</b>	<b>2,3173</b>	<b>0,26036</b>