



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся "Тамбовской православной гимназии" г. Тамбова с 7 до 11 лет (1-4 класс) на 2025-2026 год

Понедельник 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	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	6	10	18	219	0,1	0,1	73	0,1	2	67	243	161	0,1	0,1	73	0,1	2			
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	Накао 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			
Итого		405	16,57	27,3	45,09	524,84	0,18	0,395	73,84	121,7	5,01	380,5	488,8	212,6	2,48	314,9	345,7	0,1117	2,0132			

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	Mg	Fe	Na	К	І	Se			
54-20з-2020	Горошек зелёный	40	1,2	0,064	3,6	14,732	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	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 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			
54-4г-2020	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	0,0223	0,035			
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 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			
Итого		780	29,1	22,794	111,45	758,202	0,422	0,582	35,8	172,1	10,187	111	393	168,3	6,6212	824,15	750,04	0,0553	0,03637			

ПОЛДНИК

№ 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	К	І	Se			
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			
428	Булочка "Домашняя"	80	8,36	3,2	44,86	290	0,01	0,04	0	0	0,1	11,25	75	16,17	0,73	78	12	0	0,0022			
Итого		280	8,56	3,2	59,86	348	0,01	0,05	0	0,3	0,19	28,25	82,2	23,17	1,63	78,8	33	0	0,0022			

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se			
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			
54-1г-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	0,0208	0,001			
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			
Итого		480	26,87	19,1	62,19	526,07	0,16	0,205	0,06	57,49	11,86	105,5	306	51,3	27,68	505,04	494,37	0,0398	0,01179			

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	Mg	Fe	Na	К	І	Se			
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2			
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	70/170	19,35	18,35	39,69	316,52	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			
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 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
	Итого	770	32,325	24,92	112,23	694,4	0,417	0,544	17,83	302,8	11,975	80,7	420,6	118,6	9,225	699,55	1294,3	1,8227	0,20477

ПОЛДНИК

№ 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	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
ПР	Ряженка	200	5,6	5	8	132	0,02	0	0,6	0	0,2	248	14	30	0,2	12	240	0,008	0,008
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	8,36	3,2	44,86	290	0,15	0,08	0	25,4	0	22,5	76,84	32,4	1,46	83,32	97,54	0,0318	0
	Итого	260	13,96	8,2	52,86	422	0,17	0,08	0,6	25,4	0,2	270,5	90,84	62,4	1,66	95,32	337,54	0,0398	0,008

Среда 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	3,75	5,17	17,9	133,5	0,05	0,09	0,39	24,9	1,095	86,25	92,25	20,25	0,3	251,2	117	0,037	0,003
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
53-19а-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
	Итого	505	14,72	22,87	54,89	483,74	0,16	0,405	11,23	146,5	4,305	415,75	349	80,85	4,88	592	667,7	0,0507	0,0165

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	100	14,5	7,7	7,6	158	0,07	0,09	2,2	30,59	8,9	79	220	39	1,1	213,34	381,67	0,019	0,00219
54-11г-2020	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	0,028	0,0008
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
	Итого	800	24,11	19,3	99,35	662,56	0,341	0,659	25,27	244	13,065	217,15	409,9	130,5	6,505	808,51	1479,32	1,8673	0,21139

ПОЛДНИК

№ 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	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
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
772	Булочка с маком	80	8	5,3	53	294,5	0,01	0,04	0	0	0,1	11,25	75	16,17	0,73	78	12	0	0,0022
	Итого	280	9	5,5	78,6	381,1	0,03	0,04	4	0	0,3	25,25	89	24,17	3,53	90	252	0,008	0,0102

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,75	0,15	1,5	8,4	0,03	0,03	9	9	0,18	9	37,5	12	0,6	7,5	127,5	2,7	0,3
210	Омлет натуральный	130	11,05	15,47	2,73	195,13	0,065	0,35	158,6	1,885	0,26	228,8	156	94,9	14,3	175,5	1,807	0,0037	0,00027
53-19а-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	20	1	0,2	9,12	42	0,0345	0,167	0	0	0	2,7	0	3	0,62	90,45	17,25	0	0,00037
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
	Итого	450	19,07	27,82	39,14	481,67	0,1895	0,762	168,2	89,48	3,16	390	341,3	152,9	17,7	454,85	371,257	2,7937	0,31114

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	70/170	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
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 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
	Итого	770	32,21	26,33	85,85	708,1	0,349	0,654	27,3	169,1	11,4	63,8	362,2	95,35	6,81	643,87	1609,12	1,87219	0,20511

ПОЛДНИК

№ 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	I	Se
ПР	Йогурт	200	9,2	5	12,8	142	0,02	0	12	0	0,2	244	14	28	0,2	12	240	0,008	0,008
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	60	8,36	3,2	44,86	290	0,15	0,08	0	25,4	0	22,5	76,84	32,4	1,46	83,32	97,54	0,0318	0
	Итого	260	17,56	8,2	57,66	432	0,17	0,08	12	25,4	0,2	266,5	90,84	60,4	1,66	95,32	337,54	0,0398	0,008

Пятница 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,22	8,7	28,1	216	0,135	0,11	0,4	40,3	0,1	94,5	138,7	36,7	0,9	253,5	161,2	0,0387	0,0023
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
Итого		605	15,49	21,6	102,69	665,84	0,252	0,617	0,96	145	3,17	275,5	261,7	64,4	4,25	720,1	273	0,0387	0,0142

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-2020/54-2з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	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	20,8	7,2
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 ржаной	20	1	0,2	9,12	42	0,0345	0,167	0	0	0	2,7	0	3	0,62	90,45	17,25	0	0,00037
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
Итого		790	22,97	25,99	120,21	810,43	0,2445	0,432	19,8	168,2	4,655	161,76	379,4	109,8	4,58	851,95	922,25	22,677	7,43307

ПОЛДНИК

№ 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
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
428	Булочка "Домашняя"	80	8,36	3,2	44,86	290	0,01	0,04	0	0	0,1	11,25	75	16,17	0,73	78	12	0	0,0022
Итого		280	9,36	3,4	70,46	376,6	0,03	0,04	4	0	0,3	25,25	89	24,17	3,53	90	252	0,0008	0,003

Понедельник 2 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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 стуженное 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)	60	8,36	3,2	44,86	290	0,15	0,08	0	25,4	0	22,5	76,84	32,4	1,46	83,32	97,54	0,0318	0
Итого		470	33,18	24,45	60,31	641,3	0,106	0,6	1,166	117,4	2,62	456,7	538,9	80,7	2,9	303,9	468,5	0,0523	0,0556

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	40	1,2	0,064	3,6	14,732	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	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	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,0223	0,035
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 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
Итого		780	34,14	41,734	117,43	966,032	0,421	0,596	9,72	250,3	14,952	127,05	514,3	201,9	8,1662	1262,13	1204,5	0,0741	0,07437

ПОЛДНИК

№ 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
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
775	Плошка «Особенная»	100	12	16	53	253	0,01	0,04	0	0	0,1	11,25	75	16,17	0,73	78	12	0	0,0022
Итого		300	13	16,2	78,6	339,6	0,03	0,04	4	0	0,3	25,25	89	24,17	3,53	90	252	0,0008	0,003

Вторник 2 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	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
54-1r-2020	Макаронь 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	0,0208	0,001
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
Итого		480	26,87	19,1	62,19	526,07	0,16	0,205	0,06	57,49	11,86	105,5	306	51,3	27,68	505,04	494,37	0,0398	0,01179

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-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	Тфтели 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
54-5r-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	20,8	7,2
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 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
Итого		810	17,78	32,36	110,62	804,08	0,23	0,474	48,2	560	3,695	195,4	210,9	71,38	3,625	594,64	626,28	22,62	7,40443

ПОЛДНИК

№ 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
ПР	Йогурт	200	9,2	5	12,8	142	0,02	0	12	0	0,2	244	14	28	0,2	12	240	0,008	0,008
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	8,36	3,2	44,86	290	0,15	0,08	0	25,4	0	22,5	76,84	32,4	1,46	83,32	97,54	0,0318	0
Итого		260	17,56	8,2	57,66	432	0,17	0,08	12	25,4	0,2	266,5	90,84	60,4	1,66	95,32	337,54	0,0398	0,008

Среда 2неделя

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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	3,44	24,9	145,5	0,09	0,26	86,53	0,2	1,45	74,98	227,55	180,29	23,15	142	0,4	0,13	0,087
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
54-23гн-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
Итого		605	17,17	19,84	95,49	626,54	0,237	0,887	87,21	117,8	4,27	362,48	450,3	234,9	26,9	646,4	275,4	0,22	0,1007

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-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	100	14,5	7,7	7,6	158	0,07	0,09	2,2	30,59	8,9	79	220	39	1,1	213,34	381,67	0,019	0,00219
54-11r-2020	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	0,028	0,0008
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 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

					Итого	795	30,575	20,27	99,84	681,68	0,507	0,644	28,35	196,3	13,655	180,45	455,5	127,4	8,675	739,24	1859,52	1,8674	0,20704
--	--	--	--	--	-------	-----	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	---------

ПОЛДНИК

№ 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	K	I	Se				
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				
406	Пирожок с повидлом	80	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0				
Итого		280	4,9	5,2	59,6	283,5	0,095	0,016	4	22,7	1,29	22,05	46,8	14,15	3,274	22,99	286,58	0,0138	0,008				

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	K	I	Se				
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,75	0,15	1,5	8,4	0,03	0,03	9	9	0,18	9	37,5	12	0,6	7,5	127,5	2,7	0,3				
210	Омлет натуральный	130	11,05	15,47	2,73	195,13	0,065	0,35	158,6	1,885	0,26	228,8	156	94,9	14,3	175,5	1,807	0,0037	0,00027				
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	0	0,9	0,8	21	0	0				
ПР	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,12	42	0,0345	0,167	0	0	0	2,7	0	3	0,62	90,45	17,25	0	0,00037				
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				
Итого		450	15,47	24,32	42,94	448,47	0,1595	0,642	167,7	76,49	2,34	296	241,5	129,2	17,5	417,15	208,257	2,7037	0,30934				

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	K	I	Se				
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2				
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	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	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,0208	0,001				
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 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				
Итого		770	26,26	21,11	113,78	736,29	0,306	0,534	42,1	173,5	13,41	65,55	271,2	52,8	3,55	795,97	842,16	1,85664	0,20643				

ПОЛДНИК

№ 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	K	I	Se				
ПР	Йогурт	200	9,2	5	12,8	142	0,02	0	12	0	0,2	244	14	28	0,2	12	240	0,008	0,008				
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	60	8,36	3,2	44,86	290	0,15	0,08	0	25,4	0	22,5	76,84	32,4	1,46	83,32	97,54	0,0318	0				
Итого		260	17,56	8,2	57,66	432	0,17	0,08	12	25,4	0,2	266,5	90,84	60,4	1,66	95,32	337,54	0,0398	0,008				

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	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se				
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,2	7,7	30,6	210	0,03	0,135	0,68	19,74	0,99	51,14	95,25	1,35	12,93	85,2	137,4	0,0156	0,0034				
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				
Итого		505	15,17	25,4	67,59	560,24	0,14	0,45	11,52	141,3	4,2	380,64	352	61,95	17,51	426	688,1	0,0293	0,0169				

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	K	I	Se				
54-2з-2020/54-3з-2020	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,5	0,1	1	5,6	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2				
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	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,028	0,0008				
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				
Итого		800	21,86	26,6	103,35	747,76	0,341	0,659	23,5	225,5	4,715	191,85	382,1	117,6	6,145	663,27	1488,95	1,8613	0,2102				

ПОЛДНИК

№ 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	K	I	Se				
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				
428	Булочка "Домашняя"	80	8,36	3,2	44,86	290	0,01	0,04	0	0	0,1	11,25	75	16,17	0,73	78	12	0	0,0022				
Итого		280	9,36	3,4	70,46	376,6	0,03	0,04	4	0	0,3	25,25	89	24,17	3,53	90	252	0,0008	0,003				