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

_____
(подпись)
М.П.

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

_____
(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся "Тамбовской православной гимназии" г. Тамбова с 7 до 11 лет (1-4 класс) на 2026-2027 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		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо	Наггетсы куриные	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	0,02	0,00096
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**500**	**28,35**	**19,95**	**82,26**	**622,19**	**0,21**	**0,366**	**20,62**	**46,16**	**10,21**	**204,5**	**355,6**	**58,4**	**3,6**	**634,67**	**536,84**	**0,126**	**0,01734**

ОБЕД

№ 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
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	6,3	11,37	14,5	185,1	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
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	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	**770**	**12,925**	**17,05**	**83,535**	**534,03**	**0,3912**	**0,625**	**19,45**	**144,3**	**5,135**	**162,49**	**253,9**	**89,35**	**6,217**	**489,11**	**525,48**	**1,827**	**0,20875**

ПОЛДНИК

№ 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
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**260**	**4,25**	**8,7**	**39,25**	**249,7**	**0,05**	**0,146**	**0,1**	**65,6**	**3,02**	**80,5**	**73,8**	**27,5**	**2,7**	**238,3**	**93,5**	**0**	**0,0145**

Вторник 1 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**425**	**13,85**	**23,1**	**57,45**	**524,4**	**0,16**	**0,286**	**73,6**	**104,8**	**6,19**	**267**	**391,8**	**190,3**	**2,8**	**360,3**	**178,3**	**0,1**	**2,0167**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
Фирменное блюдо	Суп картофельный	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
265	Плов	240	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 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	**750**	**30,525**	**22,63**	**116,455**	**684,57**	**0,3362**	**0,625**	**14,53**	**291,1**	**12,59**	**87,05**	**383,7**	**109,5**	**8,872**	**792,2**	**1268,95**	**0,02405**	**0,01007**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
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		B1	B2	C	A	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
53-19з-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 пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
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	**525**	**11,9**	**18,67**	**67,05**	**481,3**	**0,14**	**0,296**	**10,59**	**129,5**	**4,415**	**314,75**	**252,1**	**61,75**	**5,4**	**637,5**	**500,5**	**0,039**	**0,02**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
-2з-2020/54-3з-20	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	2,46	3,39	12,9	110	0,09	0	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87	0	0	0	0
391	Биточки рыбные	100	13,38	4,38	9,38	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	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	**820**	**23,765**	**14,47**	**102,915**	**763,45**	**0,4062**	**0,675**	**24,93**	**65,2**	**4,04**	**186,95**	**393,8**	**118,1**	**6,152**	**563,5**	**1176**	**1,841**	**0,21005**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
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		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	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	Кондитерское изделие	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
	Итого	**435**	**23,08**	**30,17**	**64,61**	**645,53**	**0,2**	**0,576**	**159,2**	**119,3**	**4,45**	**440,05**	**343,2**	**140,4**	**17,73**	**577,36**	**155,877**	**0,0196**	**0,01697**

ОБЕД

№ 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
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
436	Жаркое по-домашнему	240	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 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	**765**	**36,46**	**28,82**	**99,215**	**802,63**	**0,4642**	**0,775**	**18,7**	**168,7**	**13,345**	**109,75**	**413,7**	**111**	**8,567**	**838,02**	**1546,47**	**0,07084**	**0,01481**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
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	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**	**8,96**	**3,2**	**76,26**	**414**	**0,15**	**0,08**	**0**	**40,4**	**0**	**46,5**	**81,14**	**48,4**	**2,26**	**83,42**	**97,74**	**0,0318**	**0**

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		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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
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 пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
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	**510**	**10,87**	**17,8**	**77,25**	**510,1**	**0,215**	**0,276**	**10,5**	**105,9**	**3,32**	**191**	**223,5**	**73,2**	**5,8**	**517,8**	**532,7**	**0,0407**	**0,0171**

ОБЕД

№ 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
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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
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	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0002	0,0072
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	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	**820**	**26,995**	**24,6**	**139,035**	**890,25**	**0,3362**	**0,665**	**15,1**	**166,7**	**5,34**	**122,3**	**395,7**	**103,4**	**5,262**	**671,15**	**1131,8**	**1,84415**	**0,23675**

ПОЛДНИК

№ 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
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		B1	B2	C	A	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 сгущённое 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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**460**	**32,83**	**20,55**	**87,16**	**711**	**0,116**	**0,566**	**0,986**	**100,5**	**5,48**	**380,7**	**480,7**	**70,7**	**4,3**	**491,2**	**339,8**	**0,0406**	**0,0677**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
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	8,9	4,1	39,84	231,86	0,03	0,03	0	26,6	1,44	14,6	72	140	5,01	152	46	0,0028	0,0007
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	**820**	**36,465**	**39,37**	**116,165**	**940,31**	**0,2702**	**0,629**	**17,35**	**255,4**	**13,76**	**167,4**	**439,3**	**236,5**	**13,272**	**1266,05**	**1327,5**	**1,8526**	**0,23551**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**260**	**4,25**	**8,7**	**39,25**	**249,7**	**0,05**	**0,146**	**0,1**	**65,6**	**3,02**	**80,5**	**73,8**	**27,5**	**2,7**	**238,3**	**93,5**	**0**	**0,0145**

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		B1	B2	C	A	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
54-1г-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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**500**	**704,04**	**649,06**	**2971,41**	**20978,55**	**7,6304**	**14,04**	**788,8**	**3847**	**203,21**	**6455,4**	**9981**	**3213**	**237,1**	**17948**	**21219,16**	**15,8509**	**6,26145**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,59	6	15,1	189,85	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
279, 331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130	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	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0002	0,0072
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	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	**790**	**19,865**	**33,5**	**126,285**	**953,2**	**0,2592**	**0,587**	**35,67**	**591**	**5,095**	**217,05**	**230,2**	**82,33**	**4,817**	**748,46**	**682,98**	**0,0235**	**0,0192**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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	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
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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
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	**510**	**13,45**	**16,94**	**71,55**	**488,8**	**0,21**	**0,586**	**97,31**	**82,75**	**5,68**	**297,48**	**435,2**	**244,1**	**28,25**	**455,4**	**570,9**	**0,1437**	**0,1041**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
-2з-2020/54-3з-20	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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
54-11г-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
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	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	**835**	**32,3**	**20,47**	**110,135**	**732,53**	**0,5442**	**0,765**	**28,4**	**196,3**	**15,055**	**212,6**	**487,8**	**138,6**	**9,777**	**887,64**	**1900,52**	**1,8674**	**0,21454**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
	Итого	**405**	**18,9**	**28,57**	**42,18**	**500,53**	**0,125**	**0,536**	**159,2**	**106,6**	**4,45**	**428,8**	**304,8**	**124,2**	**17**	**535,7**	**107,107**	**0,0037**	**0,01697**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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	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
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	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	**760**	**27,485**	**21,21**	**122,575**	**778,64**	**0,3232**	**0,635**	**36,15**	**167,5**	**14,69**	**91,7**	**278,5**	**56,05**	**4,252**	**939,37**	**798,16**	**0,05584**	**0,01389**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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	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**	**8,96**	**3,2**	**76,26**	**414**	**0,15**	**0,08**	**0**	**40,4**	**0**	**46,5**	**81,14**	**48,4**	**2,26**	**83,42**	**97,74**	**0,0318**	**0**

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		B1	B2	C	A	pp	Ca	P	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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,126	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,0144
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	**525**	**16,75**	**25,6**	**77,25**	**607**	**0,16**	**0,501**	**11,56**	**141,3**	**5,32**	**405,64**	**377,9**	**70,15**	**18,23**	**520,6**	**719,9**	**0,0293**	**0,0227**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	17,5	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,02	0,0008
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	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	**820**	**27,775**	**27,4**	**109,735**	**814,55**	**0,3662**	**0,715**	**17,78**	**71,57**	**63,04**	**223,25**	**365,9**	**139,4**	**7,182**	**1006,4**	**1234,74**	**1,861**	**0,21085**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
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**