

	Итого за день	49,694	50,614	214,87	1517,23	0,529	0,77	369,3	0,558	54,19	1610,1	2080	562	233	774,56	80,806	141,39	48,14	235,12
--	---------------	--------	--------	--------	---------	-------	------	-------	-------	-------	--------	------	-----	-----	--------	--------	--------	-------	--------

Вторник 1 июля

ЗАВТРАК

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; ретинол, D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
54-19а-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,08	16,08	120,8	0,034	0,156	21,42	0,024	0,66	101,34	168	136,4	17,46	110,16	0,32	15,4	1,23	28,62		
53-19а-2020	Мясное сливочное (порridge)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,2		
11Р	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0,03	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0		
54-4гн-2020	Чай с медом и сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0		
	Итого		8,42	18,88	40,9	368,42	0,218	0,277	66,54	0,164	0,75	292,44	236,1	190,7	35,41	167,76	2,09	15,4	12,85	28,82		
	ЗАВТРАК 2																					
388	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0	9,3	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285	7,6		
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0	9,3	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285	7,6		

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; ретинол; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
54-13а-2020 102	Салат из овощей отварной	50	0,67	2,17	3,8	38,2	0	0,02	0,57	0	1,9	65	113	16	9,2	18,3	0,58	10	0,3	9,5		
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3,88	3,78	11,88	106,74	0,13	0,05	87,48	0	4,28	86,22	344,2	24,3	26,1	72,36	1,328	14,4	1,8	25,92		
54-25а-2020	Курица тушеная с морковью	80	11,28	5,04	3,52	105,04	0,032	0,04	233	0	1,04	199	167	17	43	89	0,8	28	9,6	62,4		
54-4гн-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,15	5,41	31,2	202,59	0,18	0,11	16,69	0,07	0	130	182,6	13	104	157,06	3,5	19,5	3,05	14,09		
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0	0,024	0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0	0		
551	Гречка (из пшеничного и ржаного) хлеба	70	5,25	0,56	34,3	164,5	0,084	0,05	28,7	0	0	220,5	76,3	15,4	9,8	56	1,33	2,45	0	11,2		
	Итого		28,71	16,96	102,58	690,03	0,426	0,27	389	0,07	7,244	700,72	890,2	130,1	194	386,56	7,61	74,35	14,75	123,11		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,062	0,3	51,2	0,062	0,29	188,72	160	212,5	32,54	291,2	0,88	30	39,1	49,6
329	Сухое молоко (сладкий)	20	0,6	0,6	2,4	16,8	0,01	0,02	10	0,06	0,18	8,72	26,2	20,3	2,44	18,8	0,06	1,66	0,38	3,46
11Р	Печенье	25	1,88	2,5	18,6	104,25	0,02	0,012	2,75	0	0	82,5	27,5	7,25	5	22,5	0,53	0	0	0
54-21гн-2020	Каша с яблоком	200	3	2,4	9,96	72,96	0,024	0,108	11,91	0	0,47	34,8	147,8	98,4	20,4	86,4	0,61	8,16	1,58	25,2
	Итого за уплотненный полдник		34,98	16,2	53,26	498,21	0,116	0,44	75,88	0,122	0,94	314,79	356,5	338,5	60,38	418,9	2,03	39,82	41,06	78,26
	Итого за день		72,51	52,44	206,04	1601,36	0,788	1,036	527,2	0,356	18,434	1332,7	1747	674,4	298,4	993,72	13,87	131,47	68,95	237,79

Среды 1. Исследования
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)										Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
54-09-2020	Каша из злаков молочная соевая	150	6,3	8,4	23,6	204,5	0,16	0,14	30,1	0,1	0,35	259,6	205	105	47	175	1,37	38,75	10,93	46,3						
53-19-2020	Масло сливочное (порция)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,2						
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезе	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0						
54-20-2020	Чай с лимонным и сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0						
Итого	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0						
	Итого		12,07	26,2	50,42	487,92	0,324	0,291	101,2	0,34	0,51	531,7	281,9	247,3	68,45	282,6	3,24	38,75	24	46,5						
Итого	ЗАВТРАК 2																									
	Всего	125	3	3	11	80	0,03	0,15	0,01	0	0	90	244,8	124	15	95	0,1	16,2	3,6	3,6						
	Итого за завтрак 2		3	3	11	80	0,03	0,15	0,01	0	0	90	244,8	124	15	95	0,1	16,2	3,6	3,6						

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-30-2020	Рассольник Ленинградский	180	4,27	5,22	12,25	112,97	0,058	0,047	93,6	0	4,99	177,1	301,6	18,9	17,82	46,26	0,64	14,94	0,68	25,38	
54-59-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,4	0	11,5	81	132	17	10	18	0,47	9,3	0,22	14	
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	0,06	0,06	110	0	1,78	218	287	15	81	175	1,51	30	20,7	127	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,144	0,144	21,48	87,8	0,012	0	1,08	0	1,54	7,08	83,3	5,28	2,88	3,48	0,68	0,72	0,096	2,88	
ИР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,3	105	0,045	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5	17,5	
	Итого		28,014	14,964	82,73	579,37	0,205	0,152	269,1	0	19,81	693,18	875,4	65,18	120	288,74	4,75	57,76	24,2	186,76	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																				
54-39-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,3	6,8	99,5	0,07	0,07	15,7	0,27	0,13	176	241	29	33	151	0,71	11,0	11,1	45,1
54-11-2020	Картофельное пюре	130	2,81	4,6	17,11	120,39	0,106	0,09	20,1	0,07	8,84	139	541	34	25	73	0,89	24,8	0,67	36,6
54-20-2020	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0
Итого за уплотненный полдник			17,28	7,3	48,53	335,71	0,34	0,261	35,92	0,34	9,06	504,5	847,1	114,9	75,95	278,6	3,35	134,8	23,29	489,6
Итого за день			66,364	51,464	192,68	1483	0,899	0,854	406,2	0,68	29,38	1819,4	2249	551,4	279,4	944,94	11,44	247,51	75,09	758,86

Четверг 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; ретинол; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-206-2020	Каши жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,37	19,8	140,3	0,11	0,14	18	0,035	0,37	248,8	83,75	58,75	131,3	1,75	37,5	2,71	21,25	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,68	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	
	Масло сливочное (попанима)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	
54-30-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	
	Итого		8,77	19,17	44,62	387,92	0,274	0,261	63,12	0,175	0,46	439,9	245,6	138	76,7	183,9	3,52	37,5	14,33	
	ЗАВТРАК 2																			
348	Пюре свежее	100	0,4	0,4	9,3	44,3	0,028	0,019	4,8	0	9,5	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285	
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0	9,5	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285	

ОБЕД

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг ретинол; D -мкг)						Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-2-2020	Огурец в жареном	60	0,4	0	1,6	8,4	0,02	0,02	6	0	6	4,8	83	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,206	2,83	5,27	51,37	0,032	0,028	101	0	9,68	85,32	218,2	23,94	13,68	27	0,49	13,5	0,19	18,54
264	Говядина, тушенная в сметане	80	12	12,4	2	167,5	0,03	0,11	85,7	0,013	0,36	97	211	24	16	121	1,63	14,7	0,15	48
54-16-2020	Макарон отварные	150	4,66	4,22	28	170,5	0,05	0,021	15,92	0,07	0	128,9	46,59	10,05	6,29	35,75	0,63	18,41	0,06	10,28
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0	0,024	0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,3	105	0,045	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5	17,5
	Итого		21,246	19,95	77,05	575,73	0,177	0,194	222,2	0,083	16,064	526,02	632,4	125,4	54,59	258,59	4,632	51,21	3,08	101,32

УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЪЕМНИК

54-10-2020	Сметан натуральная	150	12,7	17,9	3,2	223,2	0,07	0,4	18,3	2,18	0,3	264	180	110	17	203	2,09	44	26,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,123	0,076	0	0	0,06	141,9	42,3	32,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64
385	Молоко кипяченое	200	6	6,56	9,8	121	0,08	0,4	40	0,1	2	101	295	234,8	26,8	181,8	0,2	17,8	4
424	Булочка дрожжевая	50	4,34	1,5	28,37	143,9	0,06	0,025	3,37	0,012	0	122,5	47,87	9,1	6,4	35,87	0,49	24,1	2,16
	Итого за уплотненный подъемник		25,41	26,26	55,86	560,24	0,333	0,901	226,4	2,292	2,36	679,4	565,2	391,4	62,5	459,37	3,86	85,9	40,9
	Итого за день		55,826	65,78	186,83	1568,59	0,812	1,375	516,5	2,55	28,584	1670	1707	670	202,3	917,36	14,102	176,51	58,6

Питание 1 недели
ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг ретинол; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б				Ж	У	В1	В2	А	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У																
54-218-2020	Каши жидкая молочная рисовая	150	3,88	4,13	21,38	138,3	0,035	0,11	19,2	0,035	0,5	256,3	58,77	21,25	101,25	0,3	38,75	4,66	28,7		
53-19-2020	Мясно-сливочное (перешик)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	0	3	0,02	0	0,1	0,2		
54-13-2020	Сыр твердых сортов в паре	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	3,5	50	0,1	0	1,45	0		
54-30-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,55	3	0,31	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	1,44	0	11,52	0		
	Итого		9,65	21,93	46,2	421,72	0,199	0,261	90,82	0,275	0,66	528,4	241,1	42,7	208,85	2,17	38,75	17,23	28,9		
ПР	ЗАВТРАК 2																				
	Ряженка	180	3	6	7,2	97,2	0,054	0,234	39,6	0,054	1,62	90	244,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	3,6		
	Итого за завтрак 2		3	6	7,2	97,2	0,054	0,234	39,6	0,054	1,62	90	244,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	3,6		

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
54-18-2020																			
54-33-2020	Свекольник	180	1,62	3,85	9,59	79,4	0,043	0,04	53,82	0	5,26	274,4	306	24,6	43,02	0,92	40,2	0,38	22,32
54-36-2020	понадер в паре	60	0,6	0,20	2,2	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,9	174	8,4	12	16	0,54	1,2	1,2
330	Голубцы ленивые	210	17,5	15,75	13,39	269,59	0,07	0,12	19,29	0,07	23,12	241,5	569,6	68,25	39,37	194,31	2,83	36,75	1,89
349	Соус сметанный	20	0,28	1	1,18	14,82	0,006	0,02	80	0,02	0,12	6,02	18,68	15,67	1,36	11,8	0,06	1,26	2,22
ПР	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0	0,024	0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0
		50	2,5	0,5	22,3	105	0,045	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5
	Хлеб ржаной		22,98	21,3	66,54	551,57	0,204	0,215	246,5	0,09	43,574	733,82	1140	170,3	314,97	5,872	82,21	5,13	130,66
	Итого																		

УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДЛИННИК

54-61-2020	сырники	100	19,6	5,6	20,6	213,4	0,022	0,2	29,1	0,1	0,18	92	106	138	21	191	0,54	17	25,1	34
327	Соус мясной (слизкой)	20	0,6	0,6	2,4	16,8	0,01	0,02	10	0,06	0,18	8,72	26,2	20,3	2,44	18,8	0,06	1,66	0,38	3,46
54-211-2020	Кавказ с молоком	200	3	2,4	9,96	22,96	0,024	0,108	11,93	0	0,47	34,8	142,8	98,4	20,4	86,4	0,61	8,16	1,58	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,6	2,4	16,8	0,01	0,02	10	0,06	0,18	8,72	26,2	20,3	2,44	18,8	0,06	1,66	0,38	3,46
	Итого за учебно-педагогический подлинник		23,8	9,2	35,36	319,96	0,064	0,348	61,03	0,22	1,01	144,24	301,2	277	46,28	315	1,27	28,48	27,44	66,12
	Итого за день		59,43	58,43	155,3	1393,45	0,523	1,058	437,9	0,639	46,864	1498,5	1890	966,2	197,8	1608	9,492	165,64	53,9	261,68

Понедельник 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; ретинол; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-4н-2020																				
53-19н-2020	Каша манная молочная	200	6	4,05	33,37	194	0,12	0,305	101,9	0,235	2,28	88,21	267,7	212,2	27,24	167,1	0,479	15,72	8,7	34,96
54-2н-2020	Масло сливочное (по рецепту)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,2
ПП	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0
	Итого		9,47	18,85	58,19	441,62	0,284	0,426	147	0,375	2,37	279,31	335,8	266,5	45,19	224,7	2,249	15,72	20,32	35,16
389	ЗАВТРАК 2																			
	Сок фруктовый	200	0,22	1	20,2	92	0,02	0,022	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0
	Итого за завтрак 2		0,22	1	20,2	92	0,02	0,022	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13н-2020																				
101	Салат по	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,4	0	11,5	81	122	17	10	18	0,47	9,3	0,22	14
54-27н-2020	Суп картофельный с крупой (с рассолом)	180	1,42	1,96	8,72	61,74	0,054	0,032	33,5	0	5,04	389,8	274,3	26,57	16,37	37,32	0,65	2,56	0,73	149,39
342	Рыба из хурты	210	21,9	7,35	18,4	228	0,13	0,12	273	0	11,9	295,7	775,3	33,2	97,9	202,9	2,26	45,46	17,85	164,5
ПП	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,144	0,144	21,48	87,8	0,012	0	1,08	0	1,54	7,08	83,3	5,28	2,88	3,48	0,68	0,72	0,996	2,88
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,3	105	0,045	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5	17,5
	Итого		26,564	13,054	72,7	520,14	0,271	0,197	372	0	29,98	983,58	1336	91,05	135,5	307,7	5,51	60,84	21,4	348,27

УПОЛНОВЕННЫЙ ПОДПИСИ

54-19н-2020	УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПОДПИСАК																			
54-27н-2020	Каша гречневая	135	7,4	7,1	40,5	210,37	0,19	0,09	17,32	0,08	0	135	196,9	13,5	108	163	3,64	20,25	3,17	14,62
54-27н-2020	Пюре картофельное	50	2	9	8,9	121	0,02	0,04	0,92	0	0	0	0	41	35	67	0	0	1,58	18
ПП	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0
	Хлеб отрубной	44	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
	Итого за уполномоченный подписание		14,31	20,1	55	409,87	0,23	0,27	89,76	0,96	7,01	176,3	251,6	75,39	148,8	309	4,82	28,25	15,55	54,62
	Итого за день		50,564	33,004	266,09	1461,63	0,305	0,215	599,8	1,335	43,36	1451,2	2164	446,9	337,4	846,4	15,379	106,81	57,27	438,05

Вторник 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)																
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
54-60-2020																												
54-37н-2020	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,11	7,6	28,25	206,1	0,13	0,12	39	0,12	0,51	317,5	202,5	118,7	46,3	175,04	1,23	48,75	2,9									32,5
54-19-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0								0
ПР	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0								0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0							0	
	Итого		11,63	11	52,87	357,32	0,294	0,251	65,12	0,22	0,67	588	276,4	258,6	67,75	279,64	3,08	48,75	15,87								32,5	
ЗАВ	ЗАВТРАК 2																											
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0	9,5	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285								7,2	
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0	9,5	24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	2,09	1,9	0,285								7,2	

ОБЕД

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)																
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
113																												
297	Суп-щиш лапшиный	180	0,28	0,08	19,08	79,68	0,079	0,011	198	0,18	0,18	68	250,2	48,6	25,2	82,8	1,152	0	6,66	0								
54-76-2020	Фрикадельки из кур	80	15,3	3,5	10,8	134,8	0,05	0,06	5,04	0	0,51	169	183	24	51	115	1,09	13	15	81								
349	Рис пропаренный	130	3,6	4,8	36	203	0,023	0,023	18,9	0,09	0	157	46	6,9	23,2	72	0,48	21,86	7,15	26,1								
ПР	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0	0,024	0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0	0								
551	Салата отварная с горчицей	50	0,67	2,17	3,8	38,2	0	0,02	0,57	0	1,9	65	113	16	9,2	18,3	0,58	10	0,3	9,5								
	Гречки (из пшеничного и ржаного) хлеба	80	6	0,64	39,2	188	0,096	0,06	32,8	0	0	252	87,2	17,6	11,2	64	1,52	2,8	0	12,8								
	Итого		26,33	11,19	126,76	716,61	0,248	0,174	268,9	0,27	2,614	711	679,6	157,5	121,7	355,94	4,894	47,66	29,11	129,4								

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

223	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																									
327	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,067	0,3	51,2	0,062	0,29	188,77	169	212,5	32,54	291,2	0,88	30	39,1	49,6						
ПР	Сыр мягкий (слизистый)	20	0,6	0,6	2,4	16,8	0,01	0,02	10	0,06	0,18	8,72	26,2	20,3	2,44	18,8	0,06	1,66	0,38	3,46						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,123	0,076	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,2	1,08	0	8,61	0						
	Молоко кипяченое	200	6	6,56	9,8	121	0,08	0,4	40	0,1	2	101	295	234,8	26,8	181,8	0,2	17,8	4	39,6						
	Итого за уплотненный полдник		38,47	18,16	48,99	512,14	0,278	0,796	101,2	0,222	2,63	440,39	523,5	505,1	74,08	530,5	2,22	49,46	52,12	92,66						
	Итого за день		76,88	40,75	237,92	1630,8	0,848	1,24	440	0,712	15,314	1764,1	1744	936,4	272,1	1176,6	12,284	147,77	97,59	261,76						

Среды 2 недели

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																				
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-9а-2020																				
53-19а-2020	Каша овсяная молочная с сахаром	150	6,3	8,4	25,6	204,5	0,16	0,14	30,1	0,1	0,35	259,6	205	105	47	175,7	1,37	38,75	10,93	46,3
54-2гв-2020	Масло сливочное (по рецепту)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,2
ПР	Чай с лимоном	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0
	Итого		9,77	23,2	60,42	452,12	0,324	0,261	75,22	0,24	0,44	450,7	273,2	159,2	64,95	233,3	3,14	38,75	22,55	46,5
389	ЗАВТРАК 2																			
	Полугрт	125	3	3	11	80	0,03	0,15	0,01	0	0	90	244,8	124	15	95	0,1	16,2	3,6	0
	Итого за завтрак 2		3	3	11	80	0,03	0,15	0,01	0	0	90	244,8	124	15	95	0,1	16,2	3,6	0

ОБЕД

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)				Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-5а-2020																				
54-10а-2020	Суп с фрикадельками	180	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	0,12	3,96	0,36	9,87	11,7	29,8	25,52	149	6,4	6,3	151	4,96	281
312	Карпаччо тушеное с маслом	210	23,1	23,1	13,96	356,5	0,09	0,21	168,3	0,13	30,3	321,9	781	89,25	50,8	244,9	3,8	47,25	0,74	94,5
54-3а-2020	Компот из свежих яблок (из яблок)	180	0,144	0,144	21,48	87,8	0,012	0	1,08	0	1,54	7,08	83,3	5,28	2,88	3,48	0,68	0,72	0,096	2,88
ПР	Помидор	60	0,6	0,2	2,2	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,3	105	0,035	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5	17,5
	Итого		32,174	28,604	73,53	680,9	0,307	0,365	193,1	0,49	56,71	552,48	1140	137,5	223	316,78	12,77	202,97	8,536	407,85

УПОЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

210	УПОЛНОЦЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
ПР	Гороховое пюре																			
54-2гв-2020	Варушка с творогом																			
	Чай с сахаром и с лимоном																			
	Итого за уполноценный полдник																			
	Итого за день																			
	130	11,05	15,47	2,23	195,13	0,065	0,35	158,6	1,885	0,26	228,8	156	94,9	14,3	175,5	1,807	37,7	22,62	54,6	
	75	12,1	9,5	55,5	341	0,11	0,21	0,07	0	0,31	111,6	52,8	80,61	20,23	150,39	1,21	1,2	0	9,25	
	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0	0,31	0	0	0	
		23,26	24,97	63,53	558,03	0,175	0,56	158,8	1,885	0,58	340,7	217,5	177,4	36,08	328,89	3,327	38,9	22,62	63,85	
		68,204	79,674	198,48	1771,05	0,836	1,336	427,2	2,615	57,73	1433,9	187,8	598,1	339	973,97	19,337	296,82	57,31	518,23	

Четверг 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16а-2020																				
53-19а-2020	Каша "Дружба"	150	3,75	4,37	18	126,75	0,062	0,09	20,38	0,046	0,4	251,3	117,5	86,25	19,96	92,5	0,4	37,5	3,08	23,75
ПП	Масло сливочное (порция)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14	0	1,6	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0
	Хлеб пшеничный	200	3	2,4	9,96	72,96	0,024	0,168	11,93	0	0,47	34,8	142,8	98,4	20,4	86,4	0,61	8,16	1,58	25,2
	Каша из молока		10,11	21,57	47,48	425,43	0,25	0,319	77,31	0,186	0,95	476,9	319,7	237,1	56,76	233,5	2,47	45,66	16,28	49,15
	Итого																			
389	ЗАВТРАК 2	200	0,22	1	20,2	92	0,02	0,022	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0
	Сок фруктовый		0,22	1	20,2	92	0,02	0,022	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0
	Итого за завтрак 2		0,22	1	20,2	92	0,02	0,022	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0

ОБЕД

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
82																				
54-15а-2020	Борщ с капустой и картофелем	180	1,16	3,28	7,88	65,68	0,025	0,029	116,1	0	6,12	93,36	206,4	24,48	15,3	31,14	0,67	14,76	0,29	21,6
54-30ау-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежик"	210	27,64	27,64	25,54	465,7	0,105	0,17	34,12	0,17	2,66	538	504	38,5	45,46	297,8	4,095	76,96	3,57	118,96
	Суп с красной фасолью	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0,004	0	25,6	0,008	0,536	2,4	38,4	1,84	2,4	4,8	1,04	0,36	0,888	1,8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0	0,024	0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0	0
	Хлеб ржаной	90	2,5	0,5	22,3	105	0,045	0,015	0	0	0	210	71,5	9	8,3	46	1,45	2,8	2,5	17,5
	Итого		32,44	31,9	75,38	723,5	0,179	0,214	189,4	0,178	9,34	843,76	810,5	118,2	73,38	383,58	7,327	94,88	6,448	159,86

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-7а-2020	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																			
54-11а-2020	Котлета рыбная	80	13,5	5,7	3,3	119,5	0,07	0,13	45,87	1,05	0,43	253	256	56	24	181	0,75	128	19,2	508
54-2а-2020	Картофельное пюре	130	2,81	4,6	17,11	120,79	0,106	0,09	20,1	0,07	8,84	139	541	34	25	73	0,89	24,8	0,67	36,6
ПП	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0	0,01	0,3	8,72	1,89	1,55	3	0,31	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	1,44	0	11,52	0
	Итого за уплотнённый полдник		19,58	10,7	45,03	355,71	0,34	0,321	66,09	1,12	9,36	581,5	862,1	141,9	66,95	108,6	3,39	152,8	31,39	544,6
	Итого за день		62,35	65,17	188,09	1596,64	0,789	0,876	332,8	1,484	23,65	1914,3	2332	511,2	205,1	939,68	15,987	295,34	54,12	753,61

Питание 2 недели

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)							Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Д	С	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-20ж-2020																				
53-19ж-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,37	19,8	140,3	0,11	0,14	18	0,035			248,8	83,75	58,75	131,3	1,75	37,5	2,71	21,25
54-19-2020	Масло сливочное (порошок)	10	0,2	14,4	0,2	132,2	0	0,02	45	0,14			1,6	3	2,4	0	0,02	0	0,1	0,2
54-20ж-2020	Сыр твердых сортов в нарезе	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1			8,1	8,8	3,5	50	0,1	0	1,45	0
НП	Чай с лимоном	200	0,11	0	5,3	21,9	0	0	0,12	0			0,3	8,72	1,55	3	0,31	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,164	0,101	0	0			189,2	56,4	50	16,4	1,44	0	11,52	0
	Итого		11,07	22,17	44,62	423,72	0,274	0,291	89,12	0,275			520,9	254,4	226	238,9	3,62	37,5	15,78	21,45
	ЗАВТРАК 2																			
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0			24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	1,9	0,285	7,2
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9,3	44,7	0,028	0,019	4,8	0			24,7	264,1	15,2	8,55	10,5	1,9	0,285	7,2

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)							Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Д	С	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
102																				
285	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3,88	3,78	11,88	106,74	0,13	0,05	87,48	0			86,22	344,2	26,1	72,36	1,328	14,4	1,8	25,92
54-30жс-2020	Макаронные изделия	210	16,8	14,1	35,9	338,9	0,132	0,128	64	0,2			273,62	171,6	25,21	143,9	2,48	5	3,1	334,62
349	Соевые сосиски	20	0,66	0,48	1,78	14,16	0,004	0	25,6	0,008			2,4	1,84	2,4	4,8	1,04	0,36	0,088	1,8
54-21жс-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	0	0	13,56	0			0	0,156	44,4	1,92	3,84	0,072	0	0
551	Икра кабачковая	50	2	9	8,9	121	0,02	0,04	0,92	0			7	0	35	67	0	0	1,58	18
	Гречка (из пшеничного и ржаного) хлеба	80	6	0,64	39,2	188	0,096	0,06	3,28	0			252	87,2	11,2	64	1,52	2,8	0	12,8
	Итого		29,82	28	115,54	841,76	0,382	0,378	224,4	0,208			614,24	631,5	102,3	355,9	6,44	22,46	6,568	393,14

УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДЛИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)							Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Д	С	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
210																				
НП	Омлет	150	12,7	17,9	3,2	225,2	0,07	0,4	183	2,18			264	180	17	203	2,09	44	26,1	6,3
54-21жс-2020	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,123	0,076	0	0			141,9	47,3	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0
54-20жс-2020	Кисель из молока	180	3	2,4	9,96	72	0,024	0,108	11,93	0			34,8	143,8	20,4	66,4	0,61	8,16	1,38	25,2
	Печенье	25	1,88	2,5	18,6	104,25	0,02	0,017	2,75	0			82,5	27,5	5	22,5	0,53	0	0	0
	Итого за учебно-педагогический подлик		19,95	23,1	46,25	471,59	0,237	0,596	197,7	2,18			523,2	392,6	54,7	350,6	4,31	52,16	36,32	88,2