



Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. естая 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	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,0003	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00111	
54-й-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033	
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	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	800	21,395	23,7	103,855	707,67	0,3674	0,68	15,51	169,5	6,291	129,81	333,29	167,7	11,942	919,9	1048,4	0,0731	0,04304	

Четверг 1 неделя

№ 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	
54-153-2020/	Консервы овощные закусочные	50	0,72	3,5	4,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311	
113	Суп-лапша домашняя	200	4,08	6	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00064	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	7,3	8	0	133	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017	
54-11-2020	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	
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	750	21,325	23,7	100,935	705,88	0,3162	0,63	10,68	74,64	58,13	168,95	332,27	103,7	10,282	1090,6	969,51	0,06725	0,33055	

Литница 1 неделя

№ 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	I	Se							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4	5	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002							
551	Гречки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0							
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	6,2	12	20	199,9	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0							
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60 (50/10)	6,3	5,9	6,7	100,26	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013							
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	730	21,425	23,38	100,655	704,55	0,5502	0,74	5,14	161,8	6,99	285,6	435,31	114,8	7,362	555,71	765,85	0,03595	0,01167							

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	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										
88	Фирменное блюдо	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003										
54-1г-2020	Котлеты Домашние	90	8,5	12,4	0	190	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	0,0131	0,0032										
372	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096										
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008										
ПР	Мучное изделие	30/50	4,18	1,6	22,43	131	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0										
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
	Итого	705	21,37	23,93	97,19	714,55	0,3262	0,566	15,03	143,6	6,614	111	247,82	80,54	8,242	698,92	762,83	0,0706	0,01351										

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	I	Se							
47	Салат из квашеной капусты	50	0,4	1,5	2,4	20	0,006	0,002	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0							
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	1	3,7	9	110	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	0,016	0,002							
256	Мясо тушеное	90	10	11,55	4,9	200,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,0037							
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	200	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033							
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	20,6	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	750	24,025	24,45	99,835	740,85	0,4548	0,65	9,13	148,3	13,098	110,95	474,5	192	11,97	983,24	1290,22	0,04269	0,04725							

Среда 2 неделя

Среды 2 недели																					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еский	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-Гс-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	0,008	0,00116		
291	Плов	230	11,4	20	18	293,25	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105		
	Итого	790	21,285	23,78	99,175	705	0,3262	0,635	18,81	281,7	12,28	109,6	371	121,3	8,862	782,95	1204,35	0,0123	0,01043		

