

Понедельник 2 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	І	Se
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	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
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125
54-4г-2020	Наша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042
54-1гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	50	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
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		32,735	18,66	146,02	897,05	0,6448		5,963	203,4	7,38	145,51	409,8	224,4	11,66	858,756	1086,57	0,1015	0,0087

Вторник 2 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	І	Se
99	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,073	0,05	10,38	28	0,835	34,85	49,25	20,75	0,78	597,25	384,1	0,019	0,00025
413	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8	0	0,16	0	0	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	807	206	0	0
54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	90	13,15	9,95	25,2	243	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		38,41	37,54	127,79	1003,69	0,365	1,056	10,94	118,7	6,473	319,26	461,8	97,96	7,96	2203,91	995,7	0,056	0,0138

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,125	5,8	13	98,4	0,035	0,038	8,5	161,3	0,615	27,2	43,25	21,25	0,754	129,75	286,75	0,02	0,0004
263	Рагу из свинины	280	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
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		28,205	55,51	121,61	1074,15	0,693	1,215	27,64	303,3	4,825	165,78	423	141,5	10,754	1175,3	1439,85	0,02658	0,01579

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,25	15	14,81	243,25	0,09	0,087	0,44	12,11	0,625	53,87	192,5	26,12	0,75	68,2	391,34	0,014	0,001
54-Бг-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086
54-Зсаус-2020	Саус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	0,80	39,54	0,099	2,7	7,08	3,66	0,15	3,6	42,6	0,00054	0,0012
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	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		28,14	26,34	155,41	949,07	0,448	0,8825	17,22	100,8	7,297	176,82	453,8	130,1	9,54	952,95	1529,44	0,05154	0,02356

Пятница 2 неделя

№ рецепта	УРы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
113		Суп-паша домашняя	250	2,565	5,54	11,63	115,75	0,05	0,037	0,5	12,5	0,398	28,55	38,5	10,68	0,52	7,82	58,025	0,02	0,0008
Фирменное блюдо		Птица запеченная	100	21,66	13,32	0	206,67	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187
54-11г-2	20	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
54-23г-2	20	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
428		Булочка школьная/кондитерское изделие	50	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
ПР		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
		Итого		38,425	31,66	91,7	838,58	0,451	1,099	13,26	97,01	3,838	246,6	428,7	121,2	7,61	655,68	1307,845	0,1791	0,006497

Суббота 2 неделя

№ рецепта	УРы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
71		Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003
265		Плов	280	23,56	52,584	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,9	70,97	3,23	66,86	499,92	0,0023	0,001
54-2гн-2	20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	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	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
ПР		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
		Итого		32,41	58,614	111,12	1101,83	0,92	0,917	20,93	705,3	4,818	141,77	435,7	131,3	8,765	756,56	1111,02	0,0243	0,01235