



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Мичурина  
1-4 класс на 2024-2025 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
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,5	6	27,5	214,6	0,04	0,12	0,69	67,8	1,73	91,02	116,5	27,7	0,47	594,1	140,8	5,22	6,29
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие(печенье)	50/30	2,25	3,96	19,05	125,1	0,02	0,01	0	3,3	0,57	8,7	27	6	0,63	99	33	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	<b>460/440</b>	<b>15,13</b>	<b>25,5</b>	<b>73,78</b>	<b>626,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,89</b>	<b>194</b>	<b>5,24</b>	<b>326,4</b>	<b>292,1</b>	<b>59</b>	<b>3,2</b>	<b>999,7</b>	<b>259,2</b>	<b>5,22</b>	<b>17,93</b>

**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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	9,6	800	3,26	34,2	103	28	2	39,4	417,6	6,8	0
297/54-3соус-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80	11,02	7,04	3,44	121,6	0,01	0,03	2,08	132,1	0,45	12,1	23,13	6,69	0,48	130,5	67,75	1,54	1,86
54-1г-2020	Макароны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>32,58</b>	<b>23,58</b>	<b>102,64</b>	<b>764,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,44</b>	<b>12,14</b>	<b>978,9</b>	<b>8,42</b>	<b>159,2</b>	<b>268,6</b>	<b>83,97</b>	<b>6,17</b>	<b>504,28</b>	<b>764,7</b>	<b>9,2</b>	<b>19,98</b>

**Вторник 1 неделя  
ЗАВТРАК**

№ 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	80	16,4	4,96	0	126,4	0,05	0,12	1,71	20,64	6,27	10,98	136	19,07	0,75	62,34	175,7	0,64	12,76
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,43	24,3	1,99	54,88	89,4	29,77	1,01	516,7	637,1	5,43	0,55
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	20	177	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	550	<b>25,51</b>	<b>11,35</b>	<b>66,05</b>	<b>665,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,4</b>	<b>23,32</b>	<b>44,94</b>	<b>11,27</b>	<b>139,3</b>	<b>315,6</b>	<b>81,14</b>	<b>6,48</b>	<b>913,84</b>	<b>1145</b>	<b>6,07</b>	<b>31,22</b>

**ОБЕД**

№ 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	5,2	3	17,4	117,8	0,12	0,04	5,6	600	1,13	45,2	69	24	1,8	19,6	200,4	2	2,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0	0	0,03	0,08	0,04	0,78	1,13	0,44	0,03	14,29	2,04	0	0,29
291	Плов из птицы	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	2,89	668,1	10,01	61,98	318,3	51,72	6,03	1763,7	491,7	2,13	48,48
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	700	<b>37,5</b>	<b>27,47</b>	<b>116,94</b>	<b>897,69</b>	<b>1,37</b>	<b>0,43</b>	<b>11,14</b>	<b>1269</b>	<b>14,07</b>	<b>182,8</b>	<b>471</b>	<b>105,98</b>	<b>10,36</b>	<b>2123,6</b>	<b>813</b>	<b>4,13</b>	<b>68,9</b>

**Среда 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-19к-2020/1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,5	2,85	18,15	137	0,07	0,16	1,38	23,25	1,41	133,5	111	21,15	0,46	258,2	178,2	9,72	2,11
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,1	0,03	0,02	13	6,5	0,52	20,8	14,3	11,7	2,86	33,8	61,4	2,6	0,39
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>13,4</b>	<b>18,91</b>	<b>58,12</b>	<b>484,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>14,58</b>	<b>152,7</b>	<b>4,87</b>	<b>381</b>	<b>273,9</b>	<b>58,15</b>	<b>5,42</b>	<b>598,6</b>	<b>325</b>	<b>12,32</b>	<b>14,14</b>

**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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	396,5	0,89	0,17	13,01	482	5,63	26,38	203,3	45,93	1,75	46,09	596	9,1	0,18
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>24,57</b>	<b>38,62</b>	<b>70,68</b>	<b>760,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>18,79</b>	<b>1482</b>	<b>9,43</b>	<b>116</b>	<b>325,3</b>	<b>86,43</b>	<b>6,07</b>	<b>394,09</b>	<b>1000</b>	<b>12,7</b>	<b>18,89</b>

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	438	0,34	0,16	0	0	7,2	34	156	26	1,8	1102	262	0	0
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0	0,03	0,09	48	0,18	25,8	18	2,4	0,06	10,5	32,7	0	0
Фирменное блюдо	Компот "Смородинка"	200	0,2	0	4,8	57,6	0,01	0,02	44	3,8	0,08	16,38	7,2	8,62	0,32	8,78	77,36	0,22	0
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	30	1,47	7,98	19,29	123,6	0,01	0	0	2,1	0,3	2,4	12,6	1,8	0,18	26,7	14,4	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>27,98</b>	<b>44,12</b>	<b>77,91</b>	<b>840,9</b>	<b>0,61</b>	<b>0,38</b>	<b>44,27</b>	<b>53,9</b>	<b>10,57</b>	<b>138</b>	<b>270</b>	<b>63,12</b>	<b>4,28</b>	<b>1470,8</b>	<b>478,6</b>	<b>0,22</b>	<b>17,91</b>

**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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	93,2	0,06	0,06	16	1000	1,16	45	52	23	0,8	15,4	428,8	4	0
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>30,04</b>	<b>12,4</b>	<b>79,09</b>	<b>673,1</b>	<b>0,58</b>	<b>0,42</b>	<b>22,6</b>	<b>1223</b>	<b>15,56</b>	<b>145,2</b>	<b>443,3</b>	<b>237,87</b>	<b>8,5</b>	<b>533,74</b>	<b>1047</b>	<b>27,12</b>	<b>21,43</b>

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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	150	12,6	10,2	57,9	259,4	0,09	0,3	5,25	300	2,69	100,3	164,7	29,55	1,8	62,25	265,9	3,75	12,45
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,03	0,1	4,7	0,18	30,7	21,9	3,4	0,02	13	36,5	0,7	0,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	0,4	102	0,26	228	210	46	0,84	88	394	0	5,4
ПР	Фрукты свежие яблоки/мандарины	100/100	1,17	0,26	10,53	55,9	0,05	0,03	78	10,4	0,39	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	2,6	0,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	<b>520/490</b>	<b>24,7</b>	<b>17,26</b>	<b>106,43</b>	<b>584,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,79</b>	<b>83,81</b>	<b>417,1</b>	<b>5,19</b>	<b>440,7</b>	<b>465,2</b>	<b>108,15</b>	<b>4,13</b>	<b>322,05</b>	<b>994,8</b>	<b>7,05</b>	<b>27,44</b>

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
Фирменное блюдо	Суп рыбный с крупой	200	4,2	2,8	4,6	142,7	0,02	0,02	1,48	96,8	1,01	154,6	62,6	13,38	0,37	143,1	154,6	0,8	0,54
279/331	Тефтели в томатном соусе	80	13,2	12,1	9,9	217,4	0,25	1,22	28,8	21,62	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21
54-1г-2020	Макароны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,01	0,01	11,8	58,9	0,02	0	0,48	0,6	0,04	10,2	1,2	2,82	0,29	4,82	33,62	0,24	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>30,97</b>	<b>25,65</b>	<b>95,7</b>	<b>740,46</b>	<b>0,61</b>	<b>1,44</b>	<b>30,94</b>	<b>165,2</b>	<b>6,49</b>	<b>322,3</b>	<b>237,8</b>	<b>55,36</b>	<b>3,735</b>	<b>590,37</b>	<b>479,4</b>	<b>1,89</b>	<b>18,79</b>

## 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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	4,95	3,6	22,65	143,1	0,09	0,14	1,74	21,9	1,66	113,6	125,7	28,8	0,86	189,3	210	9,57	1,95
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие(печенье)	50/30	2,25	3,96	19,05	125,1	0,02	0,01	0	3,3	0,57	8,7	27	6	0,63	99	33	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	<b>460/440</b>	<b>15,58</b>	<b>23,1</b>	<b>68,93</b>	<b>554,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>1,94</b>	<b>148,1</b>	<b>5,17</b>	<b>349</b>	<b>301,3</b>	<b>60,1</b>	<b>3,59</b>	<b>594,9</b>	<b>328,4</b>	<b>9,57</b>	<b>13,59</b>

## 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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	9,6	800	3,26	34,2	103	28	2	39,4	417,6	6,8	0
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>28,64</b>	<b>8,4</b>	<b>74,29</b>	<b>608,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,37</b>	<b>8,16</b>	<b>222,5</b>	<b>14,72</b>	<b>98,83</b>	<b>398,9</b>	<b>217,35</b>	<b>9,12</b>	<b>527,1</b>	<b>831,1</b>	<b>25,12</b>	<b>21,41</b>

Вторник 2 неделя

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	50	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,2	91,8	0,36	24,6	22,2	9	0,42	420	189	0	0,7
256	Мясо тушеное	80	6,64	6,16	2,32	117,8	0,02	0,06	2,22	52,96	3,89	11,52	68	11,56	0,62	84,8	143,2	0,6	0,11
54-1г-2020	Макароны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>20,6</b>	<b>16,9</b>	<b>90,72</b>	<b>637,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>2,68</b>	<b>99,76</b>	<b>8,6</b>	<b>124,4</b>	<b>210,5</b>	<b>60,84</b>	<b>4,31</b>	<b>419,18</b>	<b>422,5</b>	<b>1,46</b>	<b>18,23</b>

**ОБЕД**

№ 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
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	19,2	10,72	0	178,4	0,04	0,08	0	0	5,93	9,6	143,2	16	1,08	58,4	168,8	0	18,88
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами "Светофор"	150	4,5	2,4	38,85	197,1	0,07	0,05	12,75	169,8	0,89	17,07	98,1	33,07	0,88	70,96	133,2	1,77	7,4
Фирменное блюдо	Компот "Смородинка"	200	0,2	0	4,8	57,6	0,01	0,02	44	3,8	0,08	16,38	7,2	8,62	0,32	8,78	77,36	0,22	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>33,2</b>	<b>25,6</b>	<b>85,87</b>	<b>760</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>62,73</b>	<b>1266</b>	<b>10,66</b>	<b>143,3</b>	<b>378,5</b>	<b>99,1</b>	<b>5,02</b>	<b>894,1</b>	<b>732,6</b>	<b>63,55</b>	<b>45,71</b>

Среда 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-19к-2020/1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,3	5,85	17,55	147,9	0,12	0,21	1,99	79,5	2,3	221	215	51,3	0,93	434,6	330,3	17,24	3,53
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0	0,06	0,14	57,6	1,22	176	100	7	0,2	162	17,6	0	2,9
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0	65,3	0,02	1,2	1,9	0	0,02	0,7	1,5	0	0,1
685	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	0,02
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	30	1,47	7,98	19,29	123,6	0,01	0	0	2,1	0,3	2,4	12,6	1,8	0,18	26,7	14,4	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>16,15</b>	<b>29,37</b>	<b>65,27</b>	<b>565,3</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>4,63</b>	<b>204,9</b>	<b>5,59</b>	<b>453,5</b>	<b>374,6</b>	<b>77,92</b>	<b>2,99</b>	<b>769,14</b>	<b>432,8</b>	<b>17,24</b>	<b>15,19</b>

## 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
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7,6	2,6	12,2	102,4	0,09	0,3	14,3	164,6	3,57	20,54	128,8	33,4	2,07	107,42	481,8	5,36	1,26
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	80	7,44	9,84	5,84	152,08	0,05	0,09	4,83	22	3,43	16,12	94,8	19,39	1,62	269,3	316,8	4,48	0,14
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>27,2</b>	<b>18,28</b>	<b>89,69</b>	<b>767,3</b>	<b>0,62</b>	<b>0,7</b>	<b>23,31</b>	<b>214,1</b>	<b>14,19</b>	<b>124,1</b>	<b>493,8</b>	<b>205,09</b>	<b>11,61</b>	<b>860,52</b>	<b>1350</b>	<b>34,14</b>	<b>22,81</b>



Четверг 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
54-1г-2020	Макароны отварные	150	7,8	8,4	43,6	281,1	0,07	0,03	0	46,2	1,73	27,91	51,3	13,66	1,08	5,64	52,86	0,84	0,1
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	16,48	2,56	2,64	117,9	0,06	0,06	3,98	195	7,53	11,43	128,7	65,05	1,2	43,3	280	0,82	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,1	0,03	0,02	13	6,5	0,52	20,8	14,3	11,7	2,86	33,8	61,4	2,6	0,39
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	20	177	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,76</b>	<b>13,82</b>	<b>104,78</b>	<b>822,46</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>21,16</b>	<b>247,7</b>	<b>12,79</b>	<b>133,5</b>	<b>284,5</b>	<b>122,71</b>	<b>9,86</b>	<b>417,54</b>	<b>726,4</b>	<b>4,26</b>	<b>18,4</b>

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
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	50	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,2	91,8	0,36	24,6	22,2	9	0,42	420	189	0	0,7
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	0,04	0,04	1,6	1000	0,59	16,2	31,8	8,2	0,4	13,2	72,2	1,6	0,8
Фирменное блюдо	Тефтеля"Ёжик в тумане"	80	13,2	12,1	9,9	267,4	0,25	1,22	28,8	21,62	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,43	24,3	1,99	54,88	89,4	29,77	1,01	516,7	637,1	5,43	0,55
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,01	0,01	11,8	58,9	0,02	0	0,48	0,6	0,04	10,2	1,2	2,82	0,29	4,82	33,62	0,24	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>24,52</b>	<b>23,3</b>	<b>79,55</b>	<b>712,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,54</b>	<b>48,49</b>	<b>1047</b>	<b>6,33</b>	<b>210,9</b>	<b>245,1</b>	<b>66,29</b>	<b>3,695</b>	<b>971,53</b>	<b>981,3</b>	<b>7,28</b>	<b>19,5</b>

Пятница 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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	150	12,6	10,2	57,9	259,4	0,09	0,3	5,25	300	2,69	100,3	164,7	29,55	1,8	62,25	265,9	3,75	12,45
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,03	0,1	4,7	0,18	30,7	21,9	3,4	0,02	13	36,5	0,7	0,3
ПР	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	1,6	240	180	28	0,2	100	292	18	2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0,01	0	0	0,03	12	8	6	0,8	2	24	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
	<b>Итого</b>	590	<b>22,53</b>	<b>18,8</b>	<b>99,9</b>	<b>550,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,71</b>	<b>8,01</b>	<b>348,7</b>	<b>6,17</b>	<b>420,5</b>	<b>413,3</b>	<b>79,25</b>	<b>3,9</b>	<b>319,15</b>	<b>660,7</b>	<b>22,45</b>	<b>23,39</b>

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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	93,2	0,06	0,06	16	1000	1,16	45	52	23	0,8	15,4	428,8	4	0
291	Плов из птицы	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	2,89	668,1	10,01	61,98	318,3	51,72	6,03	1763,7	491,7	2,13	48,48
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2	12	240	2	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,12	0,07	0,06	0	1,67	37,5	38,7	12,3	1,08	141,9	42,3	0	8,64
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,1	0,12	0	1,14	21,9	37,5	12	0,84	180,9	49,8	0	9,27
	<b>Итого</b>	690	<b>35,18</b>	<b>28,82</b>	<b>113,53</b>	<b>897,79</b>	<b>1,33</b>	<b>0,46</b>	<b>23,07</b>	<b>1668</b>	<b>14,38</b>	<b>180,4</b>	<b>460,5</b>	<b>107,02</b>	<b>10,75</b>	<b>2113,9</b>	<b>1253</b>	<b>8,13</b>	<b>66,39</b>