



МБОУ СОШ №9
 О.А. Лепуновская

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся Мичуринска
 5-11 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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
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
	Итого	410	12,88	21,54	54,73	501,2	0,16	0,27	0,89	190,7	4,67	317,72	265,1	53	2,57	900,7	226,2	5,22	17,93

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
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	60	8,26	5,28	2,58	91,2	0,01	0,02	1,56	99	0,33	9,07	17,32	5,01	0,36	97,87	50,85	1,15	1,39
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	134,36	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
	Итого	670	29,82	21,82	101,78	734	0,39	0,43	11,6	945,8	8,3	156,14	262,82	82,29	6,05	471,65	747,77	8,81	19,51

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0,002	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	60	12,3	3,72	0	94,8	0,03	0,09	1,28	15,45	4,7	8,25	102	19,07	0,56	46,75	132	0,48	9,57
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,4	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
	Итого	520	21,41	10,11	66,05	562,6	0,43	0,37	22,9	39,75	9,7	136,53	281,6	81,14	6,29	898,25	1101,2	5,91	28,03

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
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 курицы	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
	Итого	700	37,5	27,47	116,94	897,69	1,37	0,43	11,1	1268,58	14,07	182,76	471,03	105,98	10,36	2123,63	812,98	4,13	68,9

Среда 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	pp	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	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	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
	Итого	410	12,88	18,39	45,38	423,6	0,19	0,31	1,58	146,15	4,35	360,2	259,6	46,45	2,56	564,8	263,6	9,72	13,75

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	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,2	2,4	43,6	0,006	0,002	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	482	5,63	26,38	203,3	45,93	1,75	46,09	596,04	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
	Итого	750	25,97	41,82	73,08	787,6	1,206	0,402	20,2	1482	9,498	120,18	333,3	88,33	6,178	394,63	1024,06	12,704	18,89

Четверг 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	I	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	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
	Итого	490	26,51	36,14	58,62	717,3	0,6	0,38	44,3	51,8	10,27	135,58	257,4	61,32	4,1	1444,08	464,16	0,22	17,91

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	I	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	60	12,36	1,92	1,98	88,42	0,04	0,04	2,98	146,2	5,64	8,55	96,7	48,8	0,9	32,4	210	0,61	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	3,52	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
	Итого	670	25,92	11,76	78,43	643,62	0,56	0,4	21,6	1174,1	13,67	142,35	411,3	221,62	8,2	522,84	976,64	26,91	21,43

**Пятница 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	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
223	Запеканка из творога	120	10,08	8,16	46,32	207,5	0,07	0,24	4,2	240	2,15	79,9	132	23,6	1,44	49,8	212,7	3	9,96
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	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
	Итого	360	21,01	14,96	84,32	476,5	0,26	0,7	4,76	346,7	4,26	376,1	402,6	85,3	3,38	292,7	685,5	3,7	24,3

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	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	60	9,9	9,07	7,42	163,05	0,18	0,91	21,6	16,2	0,67	52,65	34,87	0,9	0,75	85,5	109,5	0,01	0,15
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
	Итого	730	23,44	22,62	93,22	805,65	0,54	1,13	23,7	159,8	6,26	304,76	226,17	55,06	4,41	561,86	442,68	1,89	18,73

Понедельник 2 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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
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
	Итого	410	13,33	19,14	49,88	429,7	0,21	0,29	1,94	144,8	4,6	340,3	274,3	54,1	2,96	495,9	295,4	9,57	13,59

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
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	60	12,36	1,92	1,98	88,42	0,04	0,04	2,98	146,2	5,64	8,55	96,75	48,82	0,9	0,06	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
	Итого	670	32,12	13,56	84,43	702,42	0,58	0,55	16,8	973,7	16,09	130,15	469,95	229,12	10,82	523,26	1248,7	31,92	21,41

Вторник 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
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	60	4,98	4,62	1,74	88,35	0,02	0,06	1,65	39,75	3,89	9	51	9	0,45	63,6	107,2	0,45	0,08
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	134,36	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
	Итого	470	18,94	15,36	90,24	607,95	0,34	0,03	2,2	86,55	8,6	121,87	193,5	58,28	4,14	397,98	386,52	1,31	18,2

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
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	12,8	169,8	0,89	17,07	98,1	33,07	0,88	70,96	133,2	1,77	7,4
Фирменное блюдо	Компот "Сморозинка"	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
	Итого	750	32,06	20,26	81,25	688,6	0,44	0,36	58,5	1173,6	10,3	118,65	356,5	90,19	4,6	474,14	543,66	3,59	44,99

Среда 2 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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	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
	Итого	410	14,68	21,39	45,98	441,7	0,24	0,36	4,63	202,8	5,29	451,1	362	76,12	2,81	742,44	418,44	17,24	15,19

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
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)	60	4,98	4,62	1,74	88,35	0,02	0,06	1,65	39,75	3,89	9	51	9	0,45	63,6	107,2	0,45	0,08
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
	Итого	690	24,74	13,06	85,59	681,55	0,59	0,67	20,1	231,85	14,65	116,94	450	194,7	10,44	654,82	1140,1	30,11	22,75

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	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	60	12,36	1,92	1,98	88,42	0,04	0,04	2,98	146,2	5,64	8,55	96,7	48,8	0,9	32,4	210	0,61	0
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
	Итого	470	26,12	12,66	91,38	706,42	0,38	0,24	7,16	192,4	10,38	109,86	238,2	94,76	6,7	372,84	594,96	1,45	18,01

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
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	146,25	0,01	0,21
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	130,9	0,13	0,11	17,4	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
	Итого	690	24,52	23,3	79,55	712,7	0,69	1,54	48,5	1046,52	6,33	210,88	246,2	66,29	3,695	971,53	981,27	7,28	19,5

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	120	10,08	8,16	46,32	207,5	0,07	0,24	4,2	240	2,15	79,9	132	23,6	1,44	49,8	212,7	3	9,96
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
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
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
	Итого	410/390	16,46	14,32	97,97	503,6	0,21	0,36	4,36	248	4,6	168,8	227,6	51,3	3,97	305,7	348,5	3,7	18,9

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 курицы	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
	Итого	690	35,18	28,82	113,53	897,79	1,33	0,46	23,1	1668,1	14,38	180,38	460,5	107,02	10,75	2113,9	1252,6	8,13	66,39