



*А.С. Павлов*

Понедельник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола							Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
Фирменное блюдо	Салат на свеклы с сыром	50	2,8	5,63	4,3	79,1	0,013	0,046	3,46	23,1	0,25	97,02	65,5	13,7	0,77	140,1	14,6	0,02	0,001				
45	Салат на белокочанной капусте с морковью	50	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019				
101	Консервы овощные закусочные (край кабачков)	50	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0				
96	Рассолник Ленинградский	250	2,3	5,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009				
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	Гречки на 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	Котлеты куриные рубленые	100	13,5	9,8	13	195	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018				
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	16,88	5,4	227,9	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356				
54-1г.-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012				
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1980	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0				
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008				
428	Булочка школьная	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				
406	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	186,9	0,016	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0				
PR	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				
PR	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075				
	Итого	1785	59,76	68,99	250,775	1861,35	1,1355	0,839	115,05	2347,57	21,7	403,74	816,82	212,185	17,944	1942,91	2714,07	0,1366	0,0172				



Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретиное											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se					
19	Салат заправленный с огурцами и помидорами	50	0,62	3,64	1,54	41,46	0,0204	0,027	6,82	0,0012	0,227	21,45	19,57	13,56	0,396	49,54	119,1	0,0012	0,00018					
54-209-2020	Горошек заливной	50	1,8	0,096	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	0	0,00006					
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	50	1,08	1,86	3,54	35,16	0,0174	0,038	18,84	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045					
96	Расолынки Ленинградский	250	2,3	5,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009					
Фирменное блюдо	Пюре из куринного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,0125	15	0,09	21,41	74,88	19,88	1,94	345,5	223,15	0,039	0,00125					
436	Жаркое по Домашнему	230	14,96	17,48	29,3	337,9	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046					
54-4г-2020	Каша Гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	290,2	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42					
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012					
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					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0					
428	Булочка школьная	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					
Фирменное блюдо	Булочка с маком	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 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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075					
338	Фрукты свежие (яблоко)	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					
Итого		1990	60,325	55,526	286,075	1899,438	0,9461	1,093	72,2425	445,7562	25,974	269,71	923,17	368,04	23,4892	2122,36	3012,01	0,23014	0,43545					

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
Фирменное блюдо 54-17з-2020	Салат на пенинской капусте с морковью	50	0,54	1,26	6,36	37	0,0114	0,019	3,23	0,0012	0,144	12,3	15,9	7,65	0,43	13,53	111,1	0,002	0							
	Салат на моркови и чернослива	50	0,9	0,102	12,9	56,8	0,03	0,042	2,7	732,9	0,42	13,99	22	16	0,702	90	123	0,01	0,0012							
	Салат на свежих помидорах	50	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024							
113	Первые блюда																									
	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,016	0,00064							
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,93	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	15,1	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025							
Фирменное блюдо	Основные блюда																									
	Курочка запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187							
54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,6	117	0,0164	0,004							
54-19г-2020	Гарниры																									
	Капуста белокачанная тушеная	180	3,48	31,8	9,72	339,6	0,036	0,072	34,8	155,04	1,212	86,4	63,6	32,4	1,2	196,8	517,2	0,00255	0,0006							
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	5,75	26,53	172,64	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096							
54-1хн-2020	Напитки																									
	Компот на смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	240	0,008	0,008							
372	Компот на свежих ягодах	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	12	240	0,008	0,008							
428	Выпечка																									
	Булочка "Молочная"	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							
406	Пирожок с яблоком	60	2,1	6,2	14,7	123	0,089	0,064	1,02	6,6	0,738	4,2	16,8	4,2	0,672	126,6	47,4	0,0058	0							
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							
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого	1770	63,765	94,422	217,055	1886,44	1,0642	1,1668	78,485	1144,0472	69,156	460,902	790,15	277,65	17,854	2097,71	2907,21	0,15079	0,028277							

Литница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный (мг); А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
101	Консервы овощные замоченные (кара кабачковая)	50	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	4,20	189	0	0							
Фирменное блюдо	Салат из пенинской капусты с овощами	50	0,6	3,84	1,56	43,86	0,0246	0,024	11,628	0,03	0,264	21,37	18,24	8,81	0,339	3,75	2,09	0,00096	0,000246							
Фирменное блюдо	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	50	0,9	3,54	2,34	44,88	0,0168	0,036	28,23	0,0018	0,444	26,25	17,82	8,892	0,168	273,12	157,5	0,0012	0,00018							
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	Ренни 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							
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							
Фирменное блюдо	Пельмени	200	7,2	12	20	216	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75	2,63	44,01	183,47	0,013	0,00015							
Фирменное блюдо	Гуляш из мраморного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,0125	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125							
54-6г-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							
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	5,75	26,33	172,64	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096							
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076							
54-1м-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							
415	Крендель сахарный	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							
429	Булочка вешушка	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 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	35,75	0	0,0072							
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
223	Запеканка из творога с мясином ступённым	60 (50/10)	8,76	6,63	12,21	151,26	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							
Итого		1875	56,91	58,2	271,995	1887,05	1,1032	1,135	79,1405	332,8718	14,625	590,39	973,44	282,572	14,759	2655,99	2887,93	0,19416	0,023246							

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет. экв														Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019															
Фирменное блюдо	Салат из свежих с черносливом и грецким орехом	50	1,74	4,2	7,86	78,42	0,0318	0,0312	19,38	0,0021	0,492	18,12	39,66	24,57	0,7014	35,46	223,71	0,00018	0,567															
96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009															
88	Ци на свежей капусте с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038															
Фирменное блюдо	Гуляш из тунусского филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,0125	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125															
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004															
54-1/-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012															
54-6/-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															
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0															
342	Компот из свежих плодов (на яблоч)	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															
429	Булочка вешушная	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															
406	Пирожок с капустой	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031															
pp	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															
pp	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075															
	Итого	1770	53,105	52,51	256,115	1690,96	0,8619	0,912	84,0875	376,5081	15,359	285,952	682,46	222,2	15,7294	2049,84	1912,65	0,17036	0,58959															

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	Мг	Fe	Na	К	I	Se											
54-203-2020 Фирменное блюдо	Горошек зеленый	50	1,8	0,096	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	0	0,00006											
	Салат из свежей капусты с зелеными горошком	50	1,26	2,1	3,06	36	0,0366	0,0366	18,822	14,88	0,5772	25,75	46,002	10,47	0,38	213,78	139,2	0,00132	0,00041											
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	50	0,6	3,84	1,56	43,86	0,0246	0,024	11,628	0,03	0,264	21,37	18,24	8,81	0,339	3,75	2,09	0,00096	0,000246											
	Первые блюда																													
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,93	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025											
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,7	1,7	14,8	82,2	0,075	0,045	7	46,5	1,29	36,9	51,8	22,73	0,9	541,4	380,98	0,03	0,00017											
256 Фирменное блюдо	Мясное тушеное	100	14	16,7	4	305	0,014	0,014	0	0	6,6	1,2	180	20	1,6	440	410	0,0021	0,00386											
	Курлица запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187											
54-4-2020	Гарниры																													
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	290,2	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42											
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1980	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0											
686	Напитки																													
	Чай с сахаром и лимонком	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6	4,6	8,5	0,77	0	0,02											
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008												
Фирменное блюдо	Выпечка																													
	Булочка с маком	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											
406	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0											
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075											
	Итого	1770	65,185	73,246	221,905	1827,288	0,9826	1,0376	97,17	2280,828	21,2032	315,69	995,212	348,72	22,9392	2108,32	2740,51	0,12468	0,457883											

## Среды 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед.	Витаминный (мг); А - мг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se						
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,99	4,25	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,49	85,5	20,5	10,28	0,48	272	168,9	0,0018	0,00042							
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0							
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,5	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							
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	51,3	0,001	0,00145							
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	59,725	38,41	0,019	0,00025							
279, 331	Тфтели в томатном соусе	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	35,3	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003							
291	Плов из свинины	230	15,39	23,12	20,9	290,94	0,1	0,1	16,78	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072							
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012							
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	180	3,48	31,8	9,72	399,6	0,036	0,072	34,8	159,04	1,212	86,4	63,6	32,4	1,2	196,8	517,2	0,00255	0,0006							
54-1хн-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							
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
428	Булочка "Молоочная"	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							
406	Пирожок с картофелем	60	3	7,1	14,9	133	0,343	0,396	3,16	1,7	1,16	33,04	53,2	10,34	0,624	61,43	149,73	0,0095	0							
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	1,4	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
Пр	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
338	Фрукты свежие (белок)	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							
	Итого	1910	51,205	103,77	214,575	1956,58	1,012	1,2145	81,748	778,9115	19,508	473,84	765,49	244,36	12,462	2612,88	2803,77	0,08205	0,01451							



Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se							
18	Салат заправленный с огурцами	50	6,21	3,63	1,28	40,32	0,0156	0,0294	3,42	0,0012	0,21	26,52	21,81	0,237	0,343	50,4	98,6	0,0012	0,00018							
63	Салат из моркови с куратой	50	1,032	0,846	10,026	0,864	0,054	1,632	732,9	1,17	25,17	38,172	26,94	0,618	41,4	217,14	0,0252	0	0,00006							
54-209-2020	Горошек зеленый	50	1,8	0,096	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	0	0,00006							
113	Первые блинда	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							
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	Гречки 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							
	Основные блюда																									
Фирменное блюдо	Курочка запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187							
54-119-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004							
	Гарниры																									
54-67-2020	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							
54-117-2020	Картофельное пюре	180	3,72	5,75	26,53	172,64	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096							
	Напитки																									
54-219-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023							
54-279-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
	Выпечка																									
429	Булочка вешушка	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							
406	Пирожок с капустой	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031							
PR	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							
PR	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого	1875	72,007	69,652	221,881	1694,862	1,6001	1,3934	32,237	1020,7992	13,47	486,71	998,002	281,157	14,5602	1774,46	2531,64	0,1919	0,024897							

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витаминный (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se								
23	Салат из свежих помидоров	50	0,66	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,402	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019								
66	Салат из моркови с изюмом	50	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	25,17	38,1	26,9	0,61	43,4	217,14	0,025	0								
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045								
	<b>Основные блюда</b>																										
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	16,88	5,4	227,9	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356								
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	13,5	9,8	13	195	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018								
	<b>Гарниры</b>																										
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	290,2	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42								
54-1г-2020	Манерыны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012								
	<b>Напитки</b>																										
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,0076								
648	Кисель из концентрата на глюкозах	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076								
	<b>Выпечка</b>																										
428	Булочка школьная	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								
406	Пирожок со сливочным молоком	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0								
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075								
	<b>Итого</b>	<b>1770</b>	<b>61,607</b>	<b>65,42</b>	<b>281,545</b>	<b>1965,57</b>	<b>1,5848</b>	<b>0,8668</b>	<b>72,74</b>	<b>1142,146</b>	<b>18,599</b>	<b>261,592</b>	<b>842,42</b>	<b>320,755</b>	<b>16,831</b>	<b>1373,35</b>	<b>2558,9</b>	<b>0,16574</b>	<b>0,44939</b>								