



Понедельник, 1 неделя

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся в МАОУ СОШ №1 "Среднего - Тамбов" по системе "Шведский стол" на 2024-2025 г.



А.А. Дуглашова

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола												
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо	Салат на свежих с сыром	60	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 из белокочанной капусты с морковью	60	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 (лира кабачков)	60	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
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012
25	Салат "Сельди" на разных овощах	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,026	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	170,2	0,0014	0,00021
96	Распашник Ленинградский	250	3	4,5	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	Гречка 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	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018
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
Фирменное блюдо	Азу (месо тушеное с овощами)	100	12,38	24	3,5	252,53	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
54-1-2020	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
143	Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1,880	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	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
372	Компот из свежих ягод	200	1	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
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
406	Пирожок с повидлом	60	3,9	5	34	186,9	0,075	0,016	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00072
	Итого	2285	85,15	102,15	309,455	2423,96	1,3905	1,13	108,035	2392,6	17,895	514,89	1003,92	303,485	26,644	2043,49	3506,79	0,1909	0,027717

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг; Д - мкг; Е - мкг											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se				
54-33-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	64,3	0,28	16,9	18	10	0,49	81	132	0,0096	0,00013				
54-133-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,7	71,4	0,018	0,012	4,1	20,7	0,25	22,002	33	16,9	0,9	76	217	0,011	0,0004				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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				
1000207-1	Салат из моркови с яблоком и свеклой	60	0,99	4,25	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,48	85,5	20,5	10,28	0,48	272	168,9	0,0018	0,00042				
66	Первые блюда	60	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,59	732,9	1,17	25,17	38,1	26,9	0,61	41,4	217,14	0,025	0				
88	Суп из свежей капусты 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				
108	Суп картофельный с кабачками	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				
279, 331	Теряги в томатном соусе	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	353	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003				
Фирменное блюдо	Колбасы 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				
256	Мясные пельмени	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356				
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				
Фирменное блюдо	Картофель запеченный	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,62	9	102,24	0,009	0,0005				
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,25	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018				
54-134-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0				
54-211-2020	Кефир 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				
Фирменное	Выпечка	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				
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				
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				
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	148,25	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	2280	20,927	518,11	283,495	2360,26	1,674	1,482	112,255	1556,9515	22,615	715,742	1190,46	380,92	17,078	2478,12	3913,38	0,2768	0,02975				

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мг. ретинол										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se			
54	Салат из свежих овощей	60	0,78	3,09	7,26	60	0,012	0,018	5,13	0,0012	0,144	20,64	22,2	1,82	1,032	13,53	111,1	0,002	0,5			
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с морковью	60	0,54	1,26	6,36	37	0,0114	0,019	3,23	0,0012	0,44	12,3	15,9	7,65	0,43	13,53	111,1	0,002	0			
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	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			
23	Салат из свежих помидоров	60	0,65	2,64	2,16	36,3	0,0348	0,0228	14,37	0,076	0,42	2,052	15	11,5	0,51	1,72	166,7	0,00114	0,00024			
42	Салат картофельный с соевыми стручками и зелеными горошком	60	1,05	3,708	5,56	59,7	0,048	0,03	7,82	0	0,48	9,54	28,39	11,22	0,44	243,8	200	0,006	0,00006			
113	Первые блюда																					
54-9с-2020	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	5,9	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,016	0,00064			
Фирменное блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,38	0,122	0,068	4,65	151	1,885	38	120,25	33,5	1,59	120,5	453,75	0,02	0,00046			
Фирменное блюдо	Основные блюда																					
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	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	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,0125	15	0,9	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125			
54-19р-2020	Гарниры	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,6	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004			
54-11р-2020	Карпуста белокочанная 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			
54-11р-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	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																					
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,6	50	4	2	0,1	0	0	0	0			
376	Чай с сахаром	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,4	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008			
428	Выпечка	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,4	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0			
406	Пирожок "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 картошкой	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	0,043	0,366	3,16	1,7	1,18	33,04	53,7	10,34	0,674	61,43	149,73	0,0095	0			
Пр	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	148,29	35,25	0	0,0072			
	Итого	2280	81,33	112,775	271,145	2323,26	1,4605	1,6688	94,9075	1160,7484	71,085	546,232	989,82	329,41	25,58	2767,17	3591,19	0,20729	0,531687			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,62	3,64	1,54	41,46	0,0204	0,027	6,82	0,0012	0,227	21,45	19,57	13,56	0,366	49,54	119,1	0,0012	0,00018				
55	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,85	3,61	3,765	51	174	0,0198	3,57	0,0012	0,142	18,43	23,7	11,172	0,64	21,54	13	0,00018	0,00024				
54-209-2020	Горошек зеленый	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012				
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты с морковью и кунжутом	60	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				
82	Первые блюда 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	316,7	0,0203	0,00045				
96	Рассолынки Ленинградский	250	3	4,5	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	Основные блюда Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,39	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356				
436	Жаркое - по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	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				
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072				
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	31,92	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042				
54-11-2020	Макаронный отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	0	1,43	13,2	48	8,4	0,84	1,78	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				
372	Компот из свежих ягод	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				
428	Выпечка Выпечка 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	Выпечка с мясом	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	Выпечка "Ромашка"	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				
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,975	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				
ПП	Хлеб рженой	25	1,25	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	149,25	35,25	28,75	0	0,00075				
		Итого	2520	97,845	128,66	353	2999,018	175,4418	1,2168	75,828	617,4674	36,166	328,13	1308,06	478,277	29,0092	2203,156	3608,39	0,22762	0,03074			

Питания 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг/л)											Минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,36	1,4	39,9	0,0168	0,0234	2,7	64,39	0,112	13,39	23,75	7,21	0,34	50,406	79,42	0,0012	0,0018					
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	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					
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,066	0,036	7,8	0,78	0,528	24,24	29,28	14,04	0,612	124,98	198,72	0,018	0					
Фирменное блюдо	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	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					
63	Салат из моркови с курагой	60	1,032	0,846	10,076	0,864	0,468	0,054	1,632	732,9	1,17	29,17	38,172	26,94	0,618	41,4	217,14	0,0252	0					
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	Резанки 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					
256	Мясо тушеное	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					
54-61-2020	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					
54-11-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	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 глюкозных	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					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0					
686	Чай с сахаром и лимоном	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					
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					
406	Пирожок с повидлом	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					
PR	Хлеб пшеничный	80	3,9	5	34	136,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0					
PR	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,75	35,25	0	0,0072					
336	Фрукты свежие (пельмени)	130	1,17	0,26	10,55	55,9	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,5	16,9	0,39	1,69	256,1	0	0,001					
Итого		2385	70,972	96,236	334,811	2524,124	2,0947	1,2334	87,735	1098,9818	25,435	478,33	1203,552	366,822	23,093	3019,666	3395,14	0,21426	0,050056					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг/л) / А - мг; Ретинол													Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se										
59	Салаты																												
23	Салат из моркови с яблоками	50	0,51	3,13	4,7	49,14	0,03	0,03	3,95	0,73	0,42	12,7	20,3	14,4	0,79	90	123	0,01	0,00012										
45	Салат из свежих помидоров	60	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										
54-15з-2020	Икра свекольная	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	2,5,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019										
Фирменное блюдо	Салат из свежлы с черносливом и грецким орехом	60	1,3	4,2	6,7	71,4	0,018	0,012	4,1	20,7	0,25	22,002	33	16,9	0,9	76	217	0,011	0,0004										
96	Первые блюда																												
	Расолияни Ленинградский	250	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										
88	Ци из свежей капусты с картофелем	250	3	4,5	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										
	Основные блюда																												
	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										
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356										
Фирменное блюдо	Котлеты домашие	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										
54-1г-2020	Макаронь стварные	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										
54-6г-2020	Рис стварной	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 (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	6,4	4,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036										
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,5	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,66	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023										
429	Выпечка																												
415	Булочка веснушка	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	0,0158	0										
406	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	0,0158	0										
PP	Хлеб пшеничный	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 ржаной	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	34,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072										
	Итого:	2370	72,985	102,1	310,945	2488,83	1,376	1,278	92,805	413,1381	27,469	517,924	1189,3	350,84	21,6394	2445,91	2891,74	0,19506	0,59487										

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалентность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	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	0,012	0,0012									
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,36	1,4	39,9	0,0168	0,0234	2,7	64,39	0,112	13,39	23,75	7,91	0,34	50,406	79,42	0,0012	0,0018									
Фирменное блюдо	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,26	2,1	3,06	36	0,03	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	60	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 свеклы с сыром	60	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									
	Первые блюда																											
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,38	0,122	0,068	4,65	151	1,885	38	120,25	33,5	1,59	120,5	453,75	0,02	0,0046									
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									
Фирменное блюдо	Основные блюда																											
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного 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	945,5	223,15	0,039	0,00125									
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018									
436	Жаркое - по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	335,5	943	0,051	0,00046									
54-41-2020	Каша 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									
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									
372	Компот из свежих ягод	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									
686	Чай с сахаром и лимонном	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	1	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	Выпечка	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									
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	0,0072	0									
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	2400	94,25	78,227	328,705	2404,38	1,2207	1,284	118,7175	3167,13	24,9632	492,01	1211,202	448,66	32,665	2323,812	3972,04	0,28468	0,052266									

№ 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	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	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 (кабачковая)	60	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									
25	Салат "Стелной" из разных овощей	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,026	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	170,2	0,0014	0,00021									
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с морковью и кукурузой	60	0,54	1,26	6,36	37	0,0114	0,019	3,29	0,0012	0,144	12,3	15,9	7,65	0,43	13,53	111,1	0,002	0									
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	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									
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									
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									
279, 331	Пюре 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									
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009									
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,59	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	323,31	0,0021	0,00356									
Фирменное блюдо	Картофель запеченный	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,82	9	102,4	0,009	0,0005									
54-19-2020	Капуста белокочанная тушеная	180	3,48	31,8	9,72	399,6	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									
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									
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0,5	30	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	Вулочка "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	0,522	45,66	47,4	0,0058	0									
ПР	Пирожок с картошкой	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	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	2220	68,465	567,914	282,265	2758,19	1,6338	1,5615	130,958	774,0297	23,804	575,95	1053,56	342,455	17,38	2871,94	4681,12	0,08895	0,02662									

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
18	Салат заливной с огурцами	60	621	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	99,6	0,0012	0,00018				
63	Салат из моркови с курагой	60	1,032	0,846	10,026	0,864	0,468	0,054	1,632	732,9	1,17	25,17	38,172	26,94	0,618	41,4	217,14	0,0252	0				
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,066	0,036	7,8	0,78	0,528	24,24	29,28	14,04	0,612	124,98	198,72	0,018	0				
54-55-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	64,3	0,28	16,9	18	10	0,49	81	132	0,0096	0,00019				
54	Салат из свежих яблок с орехами	60	0,78	3,09	7,26	60	0,012	0,018	5,13	0,0012	0,144	20,64	22,2	11,82	1,032	13,53	111,1	0,002	0,5				
82	Борщи 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	0,0209	0,00045				
113	Суп-лапша 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	Курлица заливная	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				
54-11г-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	516,8	117	0,0164	0,004				
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				
54-6г-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	7,2	23,64	174,96	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				
54-21г-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				
54-1хг-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	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	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				
Фирменное блюдо	Булочка "Ромашка"	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	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	12,025	88,45	0,023	0,063	0,05	21,2	0,82	27,16	46,5	9,05	0,503	17,2	129,2	0,0029	0,0031				
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072				
223	Заливная из телятины с молоком стученым	60 (50/10)	10,23	7,74	19,6	139	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,61	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013				
	Итого	2270	712,842	100,726	294,601	2380,304	1,9386	1,6714	56,292	1197,5024	14,065	774,56	1334,862	361,407	18,983	2415,27	3064,85	0,2631	0,528277				

Литница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
55	Салат из свежих с огурцами соевыми	60	0,95	3,61	3,765	51	1,74	0,0198	3,57	0,0012	0,142	18,43	23,7	11,172	0,64	21,54	13	0,00018	0,00024					
23	Салат из свежих помидоров	60	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	60	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					
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,9	1,92	5,34	43,2	0,04	0,025	4,86	0,12	0,39	14,09	29,04	9,8	0,43	39,58	170,2	0,0014	0,00021					
66	Салат из моркови с изюмом	60	1,032	0,84	10,02	51,34	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	29,17	38,1	26,9	0,61	41,4	217,14	0,025	0					
108	Первые блюда Суп картофельный с картофелем	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					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1325	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					
265	Основные блюда Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0029	0,0009					
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	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	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018					
54-д-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,5	3,096	262,8	0,026	0,0042					
54-л-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,5	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					
372	Компот из свежих ягод	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					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	38	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0					
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					
428	Выпечка Вулочка 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	41,86	48,77	0,0155	0					
Фирменное блюдо	Вулочка 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	41,86	48,77	0,0155	0					
406	Пирожок со ступенным молоком	60	3,9	5	34	186,9	0,075	0,016	0	22,2	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	11,4	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	2415	95,032	121,524	379,78	3048,55	175,9453	1,1046	62,653	1302,8972	25,161	347,972	1197,27	458,727	28,396	1523,686	3406,97	0,18542	0,03699					