



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

Понедельник 1 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Салаты																				
Фирменное блюдо	Салат из свёклы 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 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	
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	
59	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	
25	Салат "Степной" из разных овощей	50	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	
Первые блюда																				
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
Основные блюда																				
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	Курица 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 (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	
Гарниры																				
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	
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	
Напитки																				
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	
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	0,0008	0,0008	
Выпечка																				
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	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	0	4,5	0	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
Итого		2235	88,64	100,72	340,225	2532,46	1,4925	1,213	79,62	434,12	26,22	468,66	1219,58	396,115	28,114	2346,99	3337,77	0,2141	0,447717	

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se	
Салаты																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	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	
54-15з-2020	Икра свекольная	50	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	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	
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свёклы	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	
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	41,4	217,14	0,025	0	
Первые блюда																				
88	Щи 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 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	
Основные блюда																				
279, 331	Тефтели 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	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	
256	Мясо тушеное	100	14	16,7	4	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356	
Гарниры																				
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	
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	
Напитки																				
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018	
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	
54-21гн-2020		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	
Выпечка																				
Фирменное	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	
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	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		2230	72,047	90,19	267,735	2312,66	1,566	1,338	124,495	3531,5515	20,815	741,662	1145,06	367,96	16,538	2500,08	3322,8	0,2706	0,02925	

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Салаты																			
19	Салат зелёный 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
55	Салат из свёклы с огурцами солёными	50	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
59	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
54-203-2020	Горошек зелёный	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
Первые блюда																			
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	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
Основные блюда																			
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
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
291	Плов из птицы	230	15,39	23,12	20,9	290,94	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
Гарниры																			
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	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
Напитки																			
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	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
Выпечка																			
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
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
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
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
Фрукты свежие																			
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		2570	84,645	101,056	354,81	2626,218	175,4798	1,2428	85,828	622,4674	36,366	344,13	1355,06	487,277	30,9092	2404,86	3976,39	0,22962	0,44684

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
Салаты																				
54	Салат из свеклы с яблоками	50	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	
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты 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	
54-17з-2020	Салат из 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	
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,5	2,4	43,6	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311	
42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	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	241,8	200	0,006	0,00006	
Первые блюда																				
113	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	151	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025	
Основные блюда																				
Фирменное блюдо	Курица 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	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	345,5	223,15	0,039	0,00125	
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	516,8	117	0,0164	0,004	
Гарниры																				
54-19г-2020	Капуста 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	
54-11г-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	
Напитки																				
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	
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	0,008	
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	
Выпечка																				
428	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	
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	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		2230	78,725	112,09	274,075	2300,31	1,4537	1,663	86,2875	1176,0724	70,798	564,18	1000,32	331,41	25,75	2819,45	3634,99	0,2142	0,840347	

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	Г	Se
Салаты																			
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
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
67	Винегрет овощной с растительным маслом	50	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	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
63	Салат из моркови с курагой	50	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
Первые блюда																			
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0
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
Основные блюда																			
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	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
256	Мясо тушеное	100	14	16,7	4	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356
Гарниры																			
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
Напитки																			
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,74	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
Выпечка																			
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 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	0,0159	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
Блюда из творога																			
338	Залепанка из творога с молоком гущёным	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		2335	83,302	92,496	349,321	2674,664	2,0499	1,34	89,265	1080,0918	26,243	660,9	1363,812	387,802	23,603	3453,16	3654,99	0,22266	0,049556

Понедельник 2 неделя

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
59	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
54-20з-2020	Горошек зелёный	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
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
54-15з-2020	Икра свекольная	50	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
Фирменное блюдо	Салат из свёклы 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
Первые блюда																			
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	Щи 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
Основные блюда																			
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	14	16,7	4	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356
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
Гарниры																			
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
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
Напитки																			
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	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036
54-21гн-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
Выпечка																			
429	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	0,0159	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	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		2320	76,845	89,086	313,825	2474,628	1,3508	1,2732	80,835	413,0801	27,409	526,472	1206,7	349,94	21,1356	2608,17	2774,04	0,19392	0,59469

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
	Салаты																		
54-17з-2020	Салат из 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
20	Салат из свежих огурцов	50	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 зелёным горошком	50	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	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 свёклы 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
	Первые блюда																		
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,93	5,73	18	157,38	0,001	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02
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
	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	345,5	223,15	0,039	0,00125
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
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
	Гарниры																		
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
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
	Напитки																		
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	0,008
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
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
	Выпечка																		
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	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	2350	80,115	72,332	336,595	2320,43	1,1177	1,357	133,9625	3009,3	179,0632	436,79	1223,612	512,48	62,325	2536,276	3638,79	453,9947	0,483466

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se
	Салаты																		
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свёклы	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
25	Салат "Степной" из разных овощей	50	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	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
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
	Первые блюда																		
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
	Основные блюда																		
279, 331	Тефтели 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
291	Плов из птицы	230	15,39	23,12	20,9	290,94	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
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
	Гарниры																		
Фирменное блюдо	Картофель запечённый	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	1022,4	0,009	0,0005
54-19г-2020	Капуста 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
	Напитки																		
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	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
	Выпечка																		
428	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
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	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
	Фрукты свежие																		
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	2370	64,505	122,97	265,375	2398,9	1,6338	1,5615	150,958	774,0297	23,804	575,95	1053,56	342,455	17,38	2871,94	4681,12	0,08935	0,02644

Четверг 2 неделя

№ 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
Салаты																			
18	Салат зелёный 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 курагой	50	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	50	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
47	Салат из квашеной капусты	50	1,4	3,5	2,4	43,6	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311
54	Салат из свеклы с яблоками	50	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
Первые блюда																			
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
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
Основные блюда																			
Фирменное блюдо	Курица 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	516,8	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
Гарниры																			
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
Напитки																			
54-21гн-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
54-1хн-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
Выпечка																			
429	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	0,0159	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	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	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		7220	88,622	91,936	278,291	2194,984	1,8866	1,5564	50,212	1103,1024	13,355	640,85	1191,752	346,317	18,713	2324,37	2993,08	0,25195	0,837787

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Салаты																				
55	Салат из свёклы с огурцами солёными	50	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	
54-20з-2020	Горошек зелёный	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	
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	
25	Салат "Степной" из разных овощей	50	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	
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	41,4	217,14	0,025	0	
Первые блюда																				
108	Суп картофельный с клёцками	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	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
Основные блюда																				
291	Плов из птицы	230	15,39	23,12	20,9	290,94	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	
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	
Гарниры																				
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	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	
Напитки																				
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	0,008	
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	
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	
Выпечка																				
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 со сгущённым 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	
Итого			2365	88,962	93,596	362,52	2624,608	175,9765	1,1108	70,508	1291,3592	30,086	337,41	1309,33	434,897	25,6422	2017,32	3289,27	0,18468	0,45243