

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	40,00	15,20	0,60	0,00	0,00	34,80
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,90	24,00	0,49	0,03	0,03	0,00
54-4м	Котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36,00	24,00	2,40	0,00	0,15	0,15
54-3соус	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	3,68	4,89	0,21	0,01	0,00	1,07
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,7	50,9	57,00	9,90	0,77	0,01	0,07	0,30
<b>итого за прием пищи</b>			<b>24,72</b>	<b>28,86</b>	<b>69,86</b>	<b>634,00</b>	<b>143,58</b>	<b>77,90</b>	<b>4,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>36,32</b>
<b>итого в %</b>			<b>128</b>	<b>146</b>	<b>83</b>	<b>108</b>	<b>52</b>	<b>125</b>	<b>149</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>242</b>

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-20з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	10,60	11,00	0,38	0,06	0,02	2,40
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,00	7,20	0,73	0,06	0,03	0,00
125/2012	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86	111,00	31,00	1,07	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	50,00	16,40	1,44	0,05	0,03	0,08
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,90	12,00	0,85	0,13	0,10	0,12
<b>итого за прием пищи</b>			<b>33,79</b>	<b>13,16</b>	<b>92,44</b>	<b>624,70</b>	<b>232,50</b>	<b>134,60</b>	<b>5,67</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>3,72</b>
<b>итого в %</b>			<b>176</b>	<b>67</b>	<b>110</b>	<b>106</b>	<b>85</b>	<b>215</b>	<b>189</b>	<b>110</b>	<b>89</b>	<b>25</b>



<b>итого за прием пищи</b>		<b>26,40</b>	<b>23,0 7</b>	<b>79,6 7</b>	<b>619,20</b>	<b>191,2 0</b>	<b>96,30</b>	<b>6,71</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>19,37</b>
<b>итого в %</b>		<b>117</b>	<b>117</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>70</b>	<b>154</b>	<b>224</b>	<b>87</b>	<b>100</b>	<b>129</b>

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетичес кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	13,60	15,60	0,60	0,00	0,00	3,60
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,40	39,00	28,00	1,03	0,12	0,11	10,20
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,90	36,00	27,50	0,75	0,00	0,15	0,15
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,6 0	100,4	143,0 0	34,00	1,09	0,04	0,17	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,8 9	90,4	50,00	16,40	1,44	0,05	0,03	0,08

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,90	12,00	0,85	0,13	0,10	0,12
<b>итого за прием пищи</b>			<b>26,59</b>	<b>18,76</b>	<b>77,14</b>	<b>585,00</b>	<b>127,88</b>	<b>133,50</b>	<b>5,76</b>	<b>0,34</b>	<b>0,56</b>	<b>14,83</b>
<b>итого в %</b>			<b>138</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>47</b>	<b>214</b>	<b>192</b>	<b>113</b>	<b>160</b>	<b>99</b>

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	13,80	8,40	0,36	0,02	0,02	6,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,00	233,7	15,00	120,00	4,04	0,21	0,12	0,00
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7	16,50	16,50	1,80	0,06	0,08	1,19
54-3соус	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	3,68	4,80	0,21	0,01	0,00	1,07
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	57,00	9,90	0,77	0,01	0,07	0,30

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,7 5	77,7	21,90	12,00	0,85	0,13	0,10	0,12
<b>итого за прием пищи</b>			<b>26,57</b>	<b>20,1 5</b>	<b>70,0 1</b>	<b>574,80</b>	<b>127,8 8</b>	<b>171,6 0</b>	<b>8,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>8,68</b>
<b>итого в %</b>			<b>138</b>	<b>102</b>	<b>84</b>	<b>98</b>	<b>47</b>	<b>275</b>	<b>268</b>	<b>147</b>	<b>111</b>	<b>58</b>

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетичес кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>5 ДЕНЬ – 29 марта 2024 г.</b>												
<b>завтрак</b>												
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,0	3,6	72,4	22,00	11,20	0,60	0,00	0,00	17,40
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	74,40	39,60	1,42	0,17	0,14	13,08
54-4м	Котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36,00	24,00	2,40	0,00	0,15	0,15

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	111,00	31,00	1,07	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	62,50	20,50	1,80	0,07	0,03	0,10
<b>итого за прием пищи</b>			<b>30,30</b>	<b>31,87</b>	<b>86,57</b>	<b>745,30</b>	<b>305,90</b>	<b>126,30</b>	<b>7,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>31,25</b>
<b>итого в %</b>			<b>157</b>	<b>161</b>	<b>103</b>	<b>127</b>	<b>111</b>	<b>202</b>	<b>243</b>	<b>90</b>	<b>129</b>	<b>208</b>

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,40	12,00	0,54	0,04	0,02	15,00
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	82,00	32,00	1,23	0,03	0,06	31,90

54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7	16,50	16,50	1,80	0,06	0,08	1,19
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	6,90	4,60	0,77	0,00	0,01	1,16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,8 9	90,4	50,00	16,40	1,44	0,05	0,03	0,08
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,7 5	77,7	21,90	12,00	0,85	0,13	0,10	0,12
<b>итого за прием пищи</b>			<b>22,59</b>	<b>16,5 6</b>	<b>63,7 4</b>	<b>498,00</b>	<b>185,7 0</b>	<b>93,50</b>	<b>6,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>49,45</b>
<b>итого в %</b>			<b>117</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>85</b>	<b>68</b>	<b>150</b>	<b>221</b>	<b>103</b>	<b>86</b>	<b>330</b>

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетичес кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	40,00	15,20	0,60	0,00	0,00	34,80



54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12,00	7,20	0,73	0,06	0,03	0,00
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	57,00	9,90	0,77	0,01	0,07	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,8 7	113,0	62,50	20,50	1,80	0,07	0,03	0,10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,00	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>итого за прием пищи</b>			<b>30,10</b>	<b>16,9 7</b>	<b>94,5 7</b>	<b>645,20</b>	<b>214,5 0</b>	<b>118,8 0</b>	<b>7,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>45,80</b>
<b>итого в %</b>			<b>156</b>	<b>86</b>	<b>113</b>	<b>110</b>	<b>78</b>	<b>190</b>	<b>243</b>	<b>57</b>	<b>43</b>	<b>305</b>

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества (г)			энергетичес кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,8	4,6	45,6	19,20	11,00	0,80	0,00	0,02	2,20
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39,00	28,00	1,03	0,12	0,11	10,20
102/2012	Зразы «Школьные»	90	12,5	15,1	11,6	232,9	28,50	16,50	1,22	0,03	232,88	9,93
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	111,00	31,00	1,07	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	87,50	28,70	2,52	0,09	0,05	0,14
<b>итого за прием пищи</b>			<b>25,61</b>	<b>26,61</b>	<b>82,13</b>	<b>662,08</b>	<b>285,20</b>	<b>115,20</b>	<b>6,64</b>	<b>0,27</b>	<b>233,17</b>	<b>22,99</b>
<b>итого в %</b>			<b>133</b>	<b>135</b>	<b>98</b>	<b>113</b>	<b>104</b>	<b>184</b>	<b>221</b>	<b>90</b>	<b>666</b>	<b>153</b>

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C

1 ДЕНЬ												
завтрак												
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,40	12,00	0,54	0,04	0,02	15,00
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	82,00	32,00	1,23	0,03	0,06	31,90
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	36,00	27,50	0,75	0,00	0,15	0,15
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,6 0	100,4	143,0 0	34,00	1,09	0,04	0,17	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,8 9	90,4	50,00	16,40	1,44	0,05	0,03	0,08
	Банан	100	1,50	0,50	21,0 0	96,00	8,00	42,00	0,60	0,04	0,05	10,00
<b>итого за прием пищи</b>			<b>26,14</b>	<b>11,3 7</b>	<b>78,0 9</b>	<b>516,00</b>	<b>327,4 0</b>	<b>163,9 0</b>	<b>5,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>57,81</b>
<b>итого в %</b>			<b>136</b>	<b>58</b>	<b>93</b>	<b>88</b>	<b>119</b>	<b>262</b>	<b>188</b>	<b>67</b>	<b>137</b>	<b>385</b>