

№ 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 ¹	B ²	C
10 ДЕНЬ												
завтрак												
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
итого за прием пищи			24,72	28,86	69,86	634,00	143,58	77,90	4,47	0,05	0,25	36,32
итого в %			128	146	83	108	52	125	149	17	71	242

№ 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 ¹	B ²	C
9 ДЕНЬ												
завтрак												
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
итого за прием пищи			33,79	13,16	92,44	624,70	232,50	134,60	5,67	0,33	0,31	3,72
итого в %			176	67	110	106	85	215	189	110	89	25

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

№ 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 ¹	B ²	C
7 ДЕНЬ												
завтрак												
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
итого за прием пищи			26,59	18,76	77,14	585,00	127,88	133,50	5,76	0,34	0,56	14,83
итого в %			138	95	92	100	47	214	192	113	160	99

№ 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 ¹	B ²	C
6 ДЕНЬ												
завтрак												
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
итого за прием пищи			26,57	20,1 5	70,0 1	574,80	127,8 8	171,6 0	8,03	0,44	0,39	8,68
итого в %			138	102	84	98	47	275	268	147	111	58

№ 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 ¹	B ²	C
5 ДЕНЬ – 29 марта 2024 г.												
завтрак												
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
итого за прием пищи			30,30	31,87	86,57	745,30	305,90	126,30	7,29	0,27	0,45	31,25
итого в %			157	161	103	127	111	202	243	90	129	208

№ 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 ¹	B ²	C
4 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

54-8м	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
итого за прием пищи			22,59	16,5 6	63,7 4	498,00	185,7 0	93,50	6,63	0,31	0,30	49,45
итого в %			117	84	76	85	68	150	221	103	86	330

№ 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 ¹	В ²	С
3 ДЕНЬ												
завтрак												
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
итого за прием пищи			30,10	16,9 7	94,5 7	645,20	214,5 0	118,8 0	7,30	0,17	0,15	45,80
итого в %			156	86	113	110	78	190	243	57	43	305

№ 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 ¹	В ²	С
2 ДЕНЬ												
завтрак												

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
итого за прием пищи			25,61	26,61	82,13	662,08	285,20	115,20	6,64	0,27	233,17	22,99
итого в %			133	135	98	113	104	184	221	90	666	153

№ 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 ¹	B ²	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
итого за прием пищи			26,14	11,3 7	78,0 9	516,00	327,4 0	163,9 0	5,65	0,20	0,48	57,81
итого в %			136	58	93	88	119	262	188	67	137	385