



с 12 и старше на 2024-2025 год

Вторник 1 неделя

Дневник 1 неделя																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг/г), А - мкг рет. экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,7	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038
256	Мясо тушеное	100	15	14,9	13,6	261,99	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,000356
54-бр-2020	Рис отварной	180	4,32	5,9	42,68	220,44	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	56	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
pp	Мушное изделие	30/50	4,18	1,6	22,43	130	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	810	27,1	27,68	114,899	816,13	0,296	0,808	13,92	181,2	9,795	187,45	424,1	121,2	6,665	1123,6	973,47	0,15	0,0081

Среда 1 неделя

№ 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	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	2,9	10	114,05	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	13,2	15,5	12	200	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125	
54-й-2020	Каша гречневая распластатая	180	7,8	7,99	43,08	280,2	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	56	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
338	Фрукты свежие (блоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
РР	Хлеб пшеничный	25	1,575	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	
РР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
Итого		905	26,965	27,34	114,944	816,1	0,4693	0,893	16,88	208,6	7,235	143,96	385,6	217,3	13,465	1100,8	1196,4	0,0873	0,4307	

Четверг 1 неделя

№ 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	
54-13-2020/	Консервы овощные закусочные	50	0	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	250	4,5	4,9	23,58	181,26	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,02	0,0008	
54-1г-2020	Макароны отварные	100	16	13	2	223	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219	
372	Компот из свежих ягод	180	6	7	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	
РР	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	29,79	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
РР	Хлеб ржаной	25	1,575	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	
		50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
Итого		855	29,775	29,05	124,974	885,88	0,373	0,802	10,9	84,28	71,06	190,45	367,9	119,2	34,17	1320	1047,26	0,07905	0,33081	

Питание 1 недели

№ 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	I	Se							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	7,352	5,71	20,75	140,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025							
551	Греники из пшеничного хлеба	15	1,125	0,5	7,366	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	Пельмени отварные	200	5,2	12	21	203,25	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	28,74	114	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0							
223	Запеканка из творога с молоком густым	80 (70/10)	9,68	8,84	12,28	201,68	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016							
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,575	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	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015							
	Итого	820	27,032	27,6	114,9	816,06	0,643	0,951	6,42	201,2	7,695	335,25	502,9	131,1	8,575	704,12	927,08	0,0416	0,01292							

Суббота 1 недели

Столбик 1 не делит																						
№ 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
96	Рассольник / Ленинградский	250	2,3	5,5	23,75	132	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,00095			
436	Жаркое- по домашнему	230	21,35	21,6	50,959	507	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			
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	56	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0			
ПР	Хлеб пшеничный	75	1,575	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	0,00727			
ПР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015			
	Итого	805	27,025	27,65	114,673	816,45	0,358	0,891	25,25	174,8	17,76	102,75	361,8	107	8,8	996,23	1463,45	0,0706	0,01006			

Понедельник 2 недели

Питание за 2 недели																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,7	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100																		
54-1г-2020	Макароны отварные	100	13,378	13,65	14,5	228,5	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	0,0164	0,004	
372	Компот из свежих ягод	180	6	7	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	
ПР	Мучное изделие	200	0,2	0,1	29,79	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
		30/50	4,18																	
ПР	Хлеб ржаной	50																		
			1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	810	27,058	27,63	126,749	807,27	0,378	0,744	17,74	174,1	7,495	127,61	276,7	91,41	9,345	863,33	857,21	0,0813	0,014	

Вторник 2 недели

вторник 2 неделя																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг); А - мкг ретиак					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
47	Салат из квашеной капусты	50	1,335	3,5	2,4	38,6	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311	0,0025
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	4,8	6	14,5	147,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025	0,0025
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	9,19	9,5	5,55	141,9	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125	0,00125
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7,99	43,08	280,2	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42	0,0008
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,575	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	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,689	63	0,07	0,34	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,2	0	0,0015	0,0015
Итого		835	27	27,79	114,95	816,13	0,5263	0,688	14,46	214,4	8,49	146,86	482,9	229,1	13,55	1010	1459,65	0,09385	0,74425	0,74425

Среда 2 недели

Среды 2 недели																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг): А - мкг рети-аква						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	135,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3
291	Плов из птицы	230	16,5	23,19	28,4	400,9	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	28,74	114	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,575	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	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	855	27,025	27,62	114,934	816,25	0,381	0,811	20,53	306,1	12,64	115,75	384,7	129,5	9,69	896,65	1324,2	0,03943	0,30972

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг): А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			б	ж	у		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	7,352	5,71	20,75	140,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,5	7,566	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	Курица запеченная	100	16	13	2	223	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3	7,5	44,8	240	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
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	56	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25																	
ПР	Хлеб ржаной		1,575	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
		50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	820	30,852	27,26	114,88	816,13	0,559	0,941	18,24	197,1	15,225	181,1	472,8	124,2	32,195	994,09	1738,57	0,0726	0,01435

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг): А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	2,9	9,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045				
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	14,9	16,88	15	296	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	7	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	18	67,6	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				
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	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
	Итого	805	26,865	27,49	106,754	825,85	0,57	0,729	8,87	202	4,035	113,55	270,2	80,58	6,695	864,04	830,98	0,04664	0,01643				

Суббота 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	4,93	6	14,5	316	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	15	19	60	319	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
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
ПР	Хлеб пшеничный	100	1,575	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	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
	Итого	800	23,305	25,55	114,464	816,45	0,541	0,941	5,22	164,3	7,26	247,19	419,6	117,1	7,76	613,96	877,28	0,12	0,01312