

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
25.02.2021г																
<i>обед</i>																
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	225	82 М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
блюда из мяса, порционные или мелкопартионные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара р (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из свежих сухофруктов	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Печенье	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
итого за обед				745,0	30,7	35,1	97,8	832,3	0,3	26,3	82,1	6,2	330,7	445,3	72,9	1,4

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
26.02.2021г																
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом говядины	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,18	1,179
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,64	0,664
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180	376М	Чай с лимоном	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Порционное блюда (огурец)	15	15М	огурец порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
итого за обед				720,0	14,4	15,3	87,6	553,3	0,3	118,8	126,7	2,4	221,5	312,0	95,2	3,2

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
27.02.2021г																
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп гороховый	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Плов из говядины	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53	128	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Блюдо из яиц	40	209	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	
Итого за Обед				665,1	16,8	10,1	118,2	357,5	0,4	24,5	27,7	24,0	42,9	340,1	254,8	5,9

Наименование типа блюд	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
01.03.2021г																
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые	90	282М	Тефтели из говядины	90	7,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	7,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180/11	376М	Чай с лимоном	200	1,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	1,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16		0,1	200	128	9	0,2
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Итого за Обед				875,0	65,1	28,3	116,4	869,3	0,5	104,9	155,4	3,4	343,4	518,3	101,4	6,3

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели,	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
02.03.2021г																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью трески)	80	45 М	Салат из белокочанно й капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
Супы картофельные с крупями, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп с макаронами и картофелем	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	Гречка рассыпчатая	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,58	119,39	14,41	1,108
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Итого за Обед				900,0	32,4	33,8	97,8	831,4	0,4	59,2	54,5	6,4	251,8	418,7	88,1	5,5

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
03.03.2021г																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65М	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,856	0,136	3,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,86
Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	
Блюда из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	16,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
блюда из мяса, печени и мяса, рубленные, в том числе с соусом	90	271М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	11,91	17,316	11,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,81	20,493	1,912
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342М	Компот из свежих яблок	180	0,072	0,072	1,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	5,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Обед				905,0	22,5	32,1	102,7	759,9	0,6	145,5	59,0	5,5	226,8	409,0	130,2	4,9

Наименование типа блюда	выход, не менее, 2	№ рецепта 3	Наименование дней недели, блюд 4	масса порции 5	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал) 9	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б 6	Ж 7	У 8		В1 10	С 11	А (мкг) 12	Е 13	Са 14	Р 15	Mg 16	Fe 17	
04.03.2021г																	
Обед																	
Холодные закуски салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54М	Салат из свекольный с зеленым горошком	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41	
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312М	Жаркое по дамашнему	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с лимоном	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06	
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36	
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72	
Итого за Обед				835,0	19,9	26,2	104,9	741,8	0,5	141,2	100,1	8,3	197,6	423,5	189,2	6,2	

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
05.03.2021г																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,008	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками мн 225/25	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,005	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная с мясом из говядины	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,009	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,66	1,85
															7	
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,004	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,007	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Конфеты шоколадные	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за Обед				730,0	18,8	19,8	78,1	566,2	0,023	106,6	54,4	3,4	322,3	393,3	125,9	5,3

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
06.03.2021г																
Обед																
Щи, борщи, супы овощные	225	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
блюда из мяса, порционные или мелкопартионные, в том числе с соусом	80	260	Гуляш из говядины	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309	Ячневая крупа	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	210	Творог со сметанной	180	28,408	19,525	23,038	387,13	0,188	0,85	86,3	2,449	280,55	361,53	40,18	0,87
Итого за Обед				865,0	56,3	51,3	116,3	1164,7	0,5	45,1	121,3	9,1	420,0	692,0	109,8	8,4

Наименование типа блюда	выход, не менее,	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
09.03.2021г																
Обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К- буль- он)	Суп с лапшой домашней из говядины	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,52	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша пшеничная пассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,91	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342 М	Компот из Сухофруктов с витамином С	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16		0,1	200	128	9	0,2
Итого за Обед				605,0	19,6	15,8	61,2	465,8	0,5	12,5	73,7	2,3	252,9	436,2	176,1	6,5