

11.05.2021г.

наименование типа блюда	од, не	реце пта	с дней недели, блюд	порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Супы		145	Суп												
картофельные с крупами, бобовыми, рассольники	225	К	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
Блюда из овощей (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	126M	Бигус из мяса птицы	180	3,867	8,466	16,723	157,47	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,66
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
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
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
Порционное блюда (сыр)	15	15M	сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75
итого за обед				785	14,081	17,69	61,056	463,34	0,232	102,16	69,99	1,768	332,994	282,56	41,845

12.05.2021

Наименование типа блюда	выход, г	№ рецеп та	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		
																	6	7
обед																		
Супы картофельные с крупами с макаронными изделиями	225	145	Щи со свежей капустой	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,17	0,714		
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	241	Плов из мяса птицы	180	8,104	5,737	36,61	230,17	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	какао с молоком	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411		
кондитерские изделия	100		вафли	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7			
хлеб пшеничный	25		хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,72	70,6	0,047	0,6			51	41	25,6	0,36		
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты бананы	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						16,2	11,6	106,4	592,4	0,4	37,5	27,5	2,4	112,3	338,0	235,5	6,5	

13.05.2021.

Наименование типа блюда	выход, не менее, г	№ 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
обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными консервами	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 (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с	180	305М	гречка рассыпчатая	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,64	0,664
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куриное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	1217	161,58	23,1	2,41
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	сок натуральный	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	100		хлеб пшеничный	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Блюда из яиц	40	209	яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	0	0
итого за обед				769,1	33,0	27,2	171,8	718,4	0,3	133,9	101,6	24,0	1307,2	486,4	108,4	5,6

14 05 2022г.

Наименование типа блюда	Вы- ход не- мее, г	№ пор	Наименова ние дней недели, блюдо	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>обед</i>							
супы с картофелем	225	82 М	Суп гороховый	250	2,034	6,665	11,158
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	мясо куриное в томатном соусе	50	15,434	17,681	3,738
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180 /11	342М	компот из свежих яблок	200	0,08	0,06	12,04
свежие фрукты	100		яблоки	110	0,44	0,33	11,33
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42
порционные блюда	80	54м	огурцы порционные	20	0,564	4,1	4,1
итого за обед				840,0	27,6	34,8	100,9

ЭЦ (г/г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	10	11	12	13	14	15	16	17
9								
113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
0,5	0,06	0,06	46	0,3	200	128	9	0,2
775,6	0,4	31,7	93,4	6,8	351,0	462,7	85,8	3,7

15.05.2021г

наименование типа блюда	д, шт в порции	количество порций	наименование блюда	г 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
Обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми.	225	145 К	Суп крестьянский	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,18	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей салатов или соусом)	180	341К	Гуляш из мяса птицы	180	3,104	5,737	36,609	230,17	0,276		20	0,562	15,53	192,53	128	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (на более 11 г)	180	342 М	Какао с молоком	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
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 груши	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Порционные блюда (огурец)	15	15М	огурец порционный	20	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
итого за обед				790	18,318	14,96	80,942	536,04	0,439	25,62	62	1,947	252,7	400,56	169,8	5,945

17-05 2021

Наименование типа блюда	выход,	№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	не менее				не более	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	
Обед																	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Рассольник домашний	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 овощей (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	120 М	Капуста тушеная из мясы птицы	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,66	1,85	
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 р (не более 11 г)	180	342 М	Компот натуральный	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	20	Фрукты (груши)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7		
помидор порционный	15 М	20	помидор порционный	15,0	3,9	3915,0		50,8	0,005	0,1	34,5	0,75	150,0	96,0	6,8	0,2	
итого за обед				785,0	14,1	3928,3	61,1	463,3	0,2	102,2	70,0	1,7	333,0	282,6	72,5	3,5	

18.05.2024

наименование типа блюда	д, по месяц	реце пта	дней недели, блюдо	а порц	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
Обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми.	225	145 К	Борщ из свежий свежих капусты со сметаной	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,18	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей салатов или соусом)	180	341К	Тефтели макаронные изделия отварные	180	3,104	5,737	36,609	230,17	0,276		20	0,562	15,53	192,53	128	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (на более 11 г)	180	342 М	Сок натуральный	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
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 бананы	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Порционное блюда (огурец)	15	15М		15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
итого за обед				785	18,318	14,96	80,942	536,04	0,439	25,62	62	1,947	252,7	400,56	169,8	5,945

19.05.2017

наименование типа блюда	д, по месяц	реце пта	дней недели, блюдо	а порц	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
Обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми.	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	18,18	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей салатов или соусом)	180	341К	Плов из мяса птицы	180	3,104	5,737	36,609	230,17	0,276		20	0,562	15,53	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
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 мандарины	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
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				785	18,318	14,96	80,942	536,04	0,439	25,62	62	1,947	252,7	400,56	169,8	5,945

20.05.2021

наименование типа бл	д, не менсе	реце пта	дней недели, блюдо	а порц	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
Обед																
Супы картофельные с крупями, бобовыми.	225	145 К	Щи со свежих капустой и сметаной	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,18	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей салатов или соусом)	180	341К	Макаронные изделия отварные с туши	180	3,104	5,737	36,609	230,17	0,276		20	0,562	15,53	192,53	128	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	342 М	Сок натуральный	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
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 груши	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Порционное блюда (огурец)	15	15М	помидор 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				785	18,318	14,96	80,942	536,04	0,439	25,62	62	1,947	252,7	400,56	169,8	5,945

21.05.2021

наименование типа блюда	д, в, м	рецепта	дней недели, блюдо	к порц	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
Обед																
Супы		145	Суп гороховый													
картофельные с крупами, бобовыми.	225	К		250	3,142	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,18	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей салатов или соусом)	180	341К	Бигус	180	3,104	5,737	36,609	230,17	0,276		20	0,562	15,53	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
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 мандарины	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	
Порционное блюда (огурец)	15	15М	Сыр 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				785	18,318	14,96	80,942	536,04	0,439	25,62	62	1,947	252,7	400,56	169,8	5,945