

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
1973	Рассольник петербургский со сметаной	260	5,800	6,682	17,870	142,130	0,083	7,850	142,630	0,000	0,068	31,760	70,600	28,220	469,900	21,580	1,015	36,660	1,028	12,000
6433	Горячая тушеная в сметанном соусе	100	13,300	5,700	3,960	221,000	0,140	2,880	27,300	0,120	0,074	17,000	126,000	89,000	305,000	23,000	23,100	158,000	0,960	57,94
202M/203M	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	236,160	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	8,640	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	12,000
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	0,07	57	46	9,9	81	4,5	0,9	10	0,8	3,00
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 4-го дня	800	31,450	19,812	95,708	775,460	0,381	11,030	198,910	0,228	0,248	132,910	344,960	150,000	1000,210	75,565	27,193	224,950	4,464	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
70M	Отвар соевый (порционно)	100	0,750	0,150	2,250	12,750	0,030	9,000	0,000	0,000	0,030	21,000	37,500	12,600	127,500	2,700	0,270	15,000	0,540	8,00
87M	Суп с рыбной консервой	250	10,750	10,510	17,910	210,000	0,060	7,300	74,750	0,000	0,055	83,750	59,250	26,000	425,000	39,750	15,000	211,000	1,260	15,000
591Л	Гуляш	100	16,900	16,370	4,000	232,000	0,040	1,400	25,500	0,0800	0,110	15,000	166,300	23,800	322,500	17,500	0,310	62,500	2,500	44,94
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,960	7,560	43,200	280,440	0,252	0,000	23,040	0,108	0,144	18,000	217,200	144,000	262,800	26,400	4,220	19,200	4,850	15,000
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 5-го дня	880	42,090	34,988	95,208	865,850	0,448	17,740	132,590	0,188	0,349	153,260	535,620	257,430	1230,610	87,314	21,380	312,121	11,014	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	270	6,970	5,795	249,750	184,590	0,116	9,290	131,760	0,080	0,070	18,630	73,660	28,080	554,040	22,000	0,310	44,000	1,166	20,00
6083	Биточки с томатным соусом	130	21,800	20,750	20,500	354,430	0,081	0,490	42,540	0,120	0,187	48,000	218,400	32,760	279,400	23,640	4,650	72,930	3,090	48,94
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	180	7,680	7,800	42,600	270,960	0,216	0,000	25,560	0,120	0,036	20,400	145,200	50,400	124,800	27,600	1,752	20,400	1,670	12,000
54-2Лгн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	4,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 6-го дня	830	44,580	38,343	346,798	1014,240	0,519	10,460	217,160	0,320	0,463	241,040	614,630	158,270	1250,250	86,204	10,582	179,751	8,080	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
52M	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	76,000	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	10,00
139Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	9,018	5,880	21,980	181,510	0,197	6,426	131,220	0,080	0,076	36,450	110,270	39,150	516,240	21,600	2,700	38,880	19,930	20,00
374Л	Рыба тушеная в томате с овощам	100	13,710	7,430	6,290	147,140	0,086	2,728	315,710	0,171	0,086	44,280	208,570	55,710	427,140	144,280	12,314	631,430	1,057	37,94
6823	Рис отварной	180	4,440	5,760	43,800	244,200	0,036	0,000	22,080	0,108	0,036	8,280	87,600	28,800	55,920	25,200	8,690	32,400	0,588	15,000
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 7-го дня	900	32,228	23,968	107,588	779,510	0,402	12,994	470,443	0,359	0,241	136,190	498,480	193,020	1318,780	212,044	25,867	725,461	24,606	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В12	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	
Меню 8-го дня																			
1701	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	260	22,160	5,538	12,584	117,312	0,042	8,790	174,980	0,000	0,054	43,680	24,960	343,980	22,360	0,540	29,380	1,130	13,00
5823	Печень по-строгановски	100	16,750	15,750	6,625	236,500	0,212	12,412	4726,250	0,025	1,662	38,750	17,500	250,000	73,750	32,875	220,000	5,740	53,44
5201	Пюре картофельное	180	3,840	6,240	23,760	167,280	0,144	12,240	28,560	0,108	0,132	46,800	33,600	750,000	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00
6391	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,000	0,020	15,000	0,000	0,000	50,000	4,300	0,170	0,000	0,000	0,000	0,090	3,50
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 8-го дня	800	47,620	27,978	100,187	770,372	0,474	33,462	4944,790	0,133	1,848	191,980	489,890	1423,900	36,457	306,870	9,356	89,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В12	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	
Меню 9-го дня																			
451	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,670	10,170	9,670	135,830	0,033	38,500	203,330	0,000	0,033	45,000	16,670	271,670	16,330	0,267	13,830	0,600	8,00
1381	Суп картофельный с крупной на курином бульоне	270	6,185	7,440	13,885	151,570	0,041	2,835	166,340	0,080	0,044	22,260	16,200	184,900	19,820	1,670	24,750	0,511	20,00
4981/6001	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	17,430	4,660	12,440	160,970	0,061	0,572	9,554	0,003	0,076	30,400	58,030	211,530	16,170	16,593	93,160	1,248	40,94
202М/203М	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	236,160	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	12,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	34	220	12	2,29	38	1,09	4,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	9,400	48,800	0,001	1,100	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 9-го дня	900	39,895	32,148	109,303	888,790	0,312	42,587	418,604	0,191	0,359	266,070	438,370	1024,670	90,484	23,571	188,561	5,029	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В12	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	
Меню 10-го																			
711	Винегрет овощной	100	1,000	8,830	6,830	111,830	0,017	3,770	121,500	0,000	0,017	20,000	16,170	213,300	13,170	0,233	20,000	0,670	15,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,100	6,400	6,864	93,700	0,028	13,990	136,500	0,000	0,0420	48,620	40,300	239,200	19,760	0,440	19,190	0,620	13,00
5901	Жаркое по-домашнему	250	25,120	23,370	21,500	397,500	0,162	11,910	34,120	0,100	0,237	32,500	288,750	1026,250	56,250	0,500	123,750	4,300	54,94
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	9,400	48,800	0,001	1,100	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 10-го дня	860	31,950	38,998	63,042	733,690	0,273	29,710	292,420	0,100	0,306	116,630	419,420	1571,560	90,144	3,852	167,361	7,454	89,94

Итого за обед																			
			392,986	310,007	1207,307	8234,71	3,8773	261,16	7624,14	1,8977	4,8028	1805,5	4668,4	1597,7	13266,17	1042,738	196,3188	2669,51	107,6
Среднее значение за обед			39,2986	31,0007	120,7307	823,471	0,3877	26,116	762,414	0,1898	0,48028	180,55	466,84	159,77	1326,617	104,2738	19,63188	266,951	10,76
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			19%	34%	59%														
Выполнение СаПитН			44%	34%	32%	30%	28%	85%	2%	30%	15%	39%	53%	111%	104%	39%	7%	60%	
Выполнение МР, % от суточной нормы			44%	34%	32%	30%	28%	85%	2%	30%	15%	39%	53%	111%	104%	39%	7%	60%	
Среднесуточная потребность в пищевых			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134	816-952	0,42-0,49	21-24,5	270-315	3-3,5	0,48-0,56	360-420	90-105	360-420	0,03-0,035	0,015-0,018	1,2-1,4	5,4-6,3	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся с 12 лет по СаПитН 2.3/2.4.3590-20			90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18
Распределение ЭЦ						Норма													
Обед			30,27%			30-35%													