

АКТ	Салат Витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	-	0,00	19,18	20,32	10,00	0,34
АКТ	Колбаса рыбная (северная рыба)	90	13,03	7,47	14,30	171,00	0,07	0,59	8,46	11,10	64,70	166,90	26,17	1,26
АКТ	Картофельное пюре с тыквой	155	3,06	10,04	16,45	172,80	0,13	15,99	49,80	3,18	49,17	84,22	26,30	0,95
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	112,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>20,96</i>	<i>21,64</i>	<i>68,22</i>	<i>551,22</i>	<i>0,31</i>	<i>39,15</i>	<i>58,26</i>	<i>15,26</i>	<i>158,60</i>	<i>319,34</i>	<i>81,37</i>	<i>3,90</i>

День/неделя: Пятница - 1

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,02	13,20	0,02	2,10	0,00	0,01	13,80	14,40	8,40	0,36
АКТ	Тертые с олегиной в соусе	90/50	13,25	14,52	16,76	250,81	0,08	0,17	41,43	2,23	41,43	120,00	21,62	2,14
АКТ	Макаронные изделия отварные с м/с	155	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	-	30,00	2,02	12,75	39,45	8,55	0,85
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>23,27</i>	<i>21,18</i>	<i>81,76</i>	<i>566,51</i>	<i>0,24</i>	<i>2,30</i>	<i>71,43</i>	<i>5,24</i>	<i>90,43</i>	<i>220,15</i>	<i>56,47</i>	<i>4,61</i>

День/неделя: Суббота - 1

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,99	5,47	3,37	66,69	0,05	51,71	-	-	20,44	20,06	14,06	0,70
211	Омлет с сыром	150	15,40	29,40	6,97	127,70	0,08	0,00	0,00	0,00	16,98	73,94	9,50	0,87
АКТ	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	59,00	0,06	1,59	22,12	0,01	12,47	116,20	31,00	0,96
	Булочка йодированная	60	4,74	4,87	26,69	169,80	0,68	-	8,40	0,00	13,44	45,96	17,04	0,84
	<i>Итого</i>		<i>25,21</i>	<i>43,28</i>	<i>39,64</i>	<i>423,19</i>	<i>0,87</i>	<i>53,30</i>	<i>30,52</i>	<i>0,01</i>	<i>175,53</i>	<i>256,16</i>	<i>71,60</i>	<i>3,37</i>

День/неделя: Понедельник - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	4,85	8,17	9,05	141,50	0,02	0,11	59,00	0,00	136,32	85,12	5,32	0,24
АКТ	Каша рисовая молочная	155	3,81	6,23	25,03	171,75	0,05	-	33,50	0,02	96,97	102,86	22,59	0,03
АКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	0,98	40,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,33	90,00	14,00	0,08
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65
	<i>Итого</i>		<i>12,29</i>	<i>17,43</i>	<i>46,91</i>	<i>407,90</i>	<i>0,13</i>	<i>7,16</i>	<i>112,50</i>	<i>2,72</i>	<i>380,47</i>	<i>296,38</i>	<i>55,71</i>	<i>3,00</i>

День/неделя: Вторник - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
АКТ	Котлета Крестьянская с олегиной	90	21,88	7,58	13,96	215,45	0,08			0,36	22,00	1,26	128,45	
АКТ	Картофель запеченный	100	2,15	4,15	12,59	117,00	0,10	12,46	5,15	2,65	15,18	51,22	19,18	0,72
АКТ	Фасоль стручковая запеченная или	50	1,63	1,85	3,00	19,00	0,04	5,45	0,00	0,00	13,34	34,50	11,33	0,25
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>30,38</i>	<i>16,05</i>	<i>65,64</i>	<i>487,69</i>	<i>0,31</i>	<i>31,00</i>	<i>5,15</i>	<i>3,99</i>	<i>91,05</i>	<i>151,86</i>	<i>186,91</i>	<i>2,60</i>

День/неделя: Среда - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,83	4,59	3,43	58,28	0,04	13,54	-	-	13,30	23,88	13,09	0,63
АКТ	Пельмени из мяса птицы	185	21,46	19,65	40,38	429,12	0,00	0,00	33,00	4,14	20,88	1,35	25,20	1,27
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08	-	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00	1,00
	<i>Итого</i>		<i>26,15</i>	<i>24,75</i>	<i>75,81</i>	<i>584,40</i>	<i>0,12</i>	<i>13,57</i>	<i>33,00</i>	<i>5,12</i>	<i>56,63</i>	<i>71,53</i>	<i>56,19</i>	<i>3,15</i>
День/неделя: Четверг - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Молоко ступенное	20	1,5	0,04	11,36	52	0,01	0,2	-	-	63,4	45,8	6,8	0,04
АКТ	Пудинг из творога	150	15,45	11,01	51,22	360,45	0,06	1,97	69,56	81,79	153,21	208,89	29,57	1,01
АКТ	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	59,00	0,06	1,59	22,12	0,01	124,67	116,20	31,00	0,96
	Булочка с джемом	50	3,3	7,18	20,57	160	0,8	0,02	-	-	10,65	38,4	14,1	0,7
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65
	<i>Итого</i>		<i>24,79</i>	<i>22,12</i>	<i>97,61</i>	<i>685,50</i>	<i>0,95</i>	<i>9,53</i>	<i>91,68</i>	<i>84,10</i>	<i>373,78</i>	<i>427,69</i>	<i>95,27</i>	<i>5,36</i>
День/неделя: Пятница - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,40	39,96	0,01	2,81	-	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34
АКТ	Котлета Крестьянская с сердцем	90	20,15	6,55	13,40	202,36	0,07	-	0,36	20,00	1,12	120,33	-	-
АКТ	Картофельное пюре	125	2,58	7,70	15,11	145,20	0,12	14,95	33,00	3,18	34,99	73,10	23,02	0,86
АКТ	Капуста брокколи отварная	30	0,89	0,11	1,57	8,40	0,02	27,96	6,00	-	14,40	19,80	7,50	0,26
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	112,00	0,08	-	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00	1,00
	<i>Итого</i>		<i>28,00</i>	<i>18,49</i>	<i>63,69</i>	<i>545,92</i>	<i>0,30</i>	<i>48,56</i>	<i>39,00</i>	<i>4,52</i>	<i>108,33</i>	<i>165,68</i>	<i>177,65</i>	<i>2,82</i>
День/неделя: Суббота - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из б/к капусты, помидоров, огур	90	0,98	5,44	3,39	66,51	0,03	11,89	-	0,00	22,91	32,09	16,92	0,54
265	Плов с говядиной	50/100	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	-	0,22	14,23	200,14	39,29	2,65
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08	-	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00	1,00
АКТ	Печенье нарезное	20	1,34	1,51	14,42	76,60	0,03	-	8,00	0,00	3,95	14,99	5,56	0,29
	<i>Итого</i>		<i>22,69</i>	<i>24,36</i>	<i>75,83</i>	<i>562,11</i>	<i>0,20</i>	<i>13,20</i>	<i>8,00</i>	<i>1,20</i>	<i>63,54</i>	<i>293,52</i>	<i>79,67</i>	<i>4,74</i>
	Средние показатели за 12 дней		<i>24,19</i>	<i>22,69</i>	<i>66,55</i>	<i>526,83</i>	<i>0,36</i>	<i>22,89</i>	<i>57,67</i>	<i>13,74</i>	<i>175,45</i>	<i>274,84</i>	<i>99,79</i>	<i>4,46</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2012 год.