

Среды 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мг ретинол											Минеральные вещества (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	0,017	0,042	6,82	160,3	0,575	32,5	44,25	23,2	1,065	1,39,92	318,7	0,0203	0,00045					
Форменное блюдо	Пюре из куриного филе	100	13,2	15,5	12	200	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,68	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125					
54.11.2020	Каша гречневая для детского питания	150	7,8	7,99	43,36	280,2	0,26	0,15	0	13	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	2,2	7	0,9	0,8	21	0	0					
338	Борщ со свеклой (белок)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	15	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	30	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015					
	Итого	905	26,955	27,34	114,944	816,1	0,4853	0,893	15,88	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 - мг ретинол											Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se										
54.11.2020/113	Консервы овощные замороженные Суп картофельный	50 250	0 4,5	3,5 4,9	5,5 23,58	59,1 181,26	0,02 0,05	0,015 0,04	5,75 1,1	15,4 6,37	0,13 5,9	20 63	25,5 28,08	13,5 44	0,67 1,9	54 442,9	210,5 58,74	0,00805 0,02	0,311 0,0008										
Форменное блюдо	Мурчидо запеченная	100	16	13	7	223	0,07	0,09	0	30,50	8,9	40	220	25	25	713,34	381,67	0,019	0,00219										
54.11.2020	Макароны отварные	150	6	7	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	128	63,6	0,024	0,00012										
372	Компот из свежих ягод	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	0,0038										
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	0,556	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	5,75	0	0,0011										
	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	0,31081										

1. **Introduction**
 2. **Methodology**
 3. **Results**
 4. **Discussion**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Table of Contents**
 10. **Figure 1**
 11. **Figure 2**
 12. **Figure 3**
 13. **Figure 4**
 14. **Figure 5**
 15. **Figure 6**
 16. **Figure 7**
 17. **Figure 8**
 18. **Figure 9**
 19. **Figure 10**
 20. **Figure 11**
 21. **Figure 12**
 22. **Figure 13**
 23. **Figure 14**
 24. **Figure 15**
 25. **Figure 16**
 26. **Figure 17**
 27. **Figure 18**
 28. **Figure 19**
 29. **Figure 20**
 30. **Figure 21**
 31. **Figure 22**
 32. **Figure 23**
 33. **Figure 24**
 34. **Figure 25**
 35. **Figure 26**
 36. **Figure 27**
 37. **Figure 28**
 38. **Figure 29**
 39. **Figure 30**
 40. **Figure 31**
 41. **Figure 32**
 42. **Figure 33**
 43. **Figure 34**
 44. **Figure 35**
 45. **Figure 36**
 46. **Figure 37**
 47. **Figure 38**
 48. **Figure 39**
 49. **Figure 40**
 50. **Figure 41**
 51. **Figure 42**
 52. **Figure 43**
 53. **Figure 44**
 54. **Figure 45**
 55. **Figure 46**
 56. **Figure 47**
 57. **Figure 48**
 58. **Figure 49**
 59. **Figure 50**
 60. **Figure 51**
 61. **Figure 52**
 62. **Figure 53**
 63. **Figure 54**
 64. **Figure 55**
 65. **Figure 56**
 66. **Figure 57**
 67. **Figure 58**
 68. **Figure 59**
 69. **Figure 60**
 70. **Figure 61**
 71. **Figure 62**
 72. **Figure 63**
 73. **Figure 64**
 74. **Figure 65**
 75. **Figure 66**
 76. **Figure 67**
 77. **Figure 68**
 78. **Figure 69**
 79. **Figure 70**
 80. **Figure 71**
 81. **Figure 72**
 82. **Figure 73**
 83. **Figure 74**
 84. **Figure 75**
 85. **Figure 76**
 86. **Figure 77**
 87. **Figure 78**
 88. **Figure 79**
 89. **Figure 80**
 90. **Figure 81**
 91. **Figure 82**
 92. **Figure 83**
 93. **Figure 84**
 94. **Figure 85**
 95. **Figure 86**
 96. **Figure 87**
 97. **Figure 88**
 98. **Figure 89**
 99. **Figure 90**
 100. **Figure 91**
 101. **Figure 92**
 102. **Figure 93**
 103. **Figure 94**
 104. **Figure 95**
 105. **Figure 96**
 106. **Figure 97**
 107. **Figure 98**
 108. **Figure 99**
 109. **Figure 100**
 110. **Figure 101**
 111. **Figure 102**
 112. **Figure 103**
 113. **Figure 104**
 114. **Figure 105**
 115. **Figure 106**
 116. **Figure 107**
 117. **Figure 108**
 118. **Figure 109**
 119. **Figure 110**
 120. **Figure 111**
 121. **Figure 112**
 122. **Figure 113**
 123. **Figure 114**
 124. **Figure 115**
 125. **Figure 116**
 126. **Figure 117**
 127. **Figure 118**
 128. **Figure 119**
 129. **Figure 120**
 130. **Figure 121**
 131. **Figure 122**
 132. **Figure 123**
 133. **Figure 124**
 134. **Figure 125**
 135. **Figure 126**
 136. **Figure 127**
 137. **Figure 128**
 138. **Figure 129**
 139. **Figure 130**
 140. **Figure 131**
 141. **Figure 132**
 142. **Figure 133**
 143. **Figure 134**
 144. **Figure 135**
 145. **Figure 136**
 146. **Figure 137**
 147. **Figure 138**
 148. **Figure 139**
 149. **Figure 140**
 150. **Figure 141**
 151. **Figure 142**
 152. **Figure 143**
 153. **Figure 144**
 154. **Figure 145**
 155. **Figure 146**
 156. **Figure 147**
 157. **Figure 148**
 158. **Figure 149**
 159. **Figure 150**
 160. **Figure 151**
 161. **Figure 152**
 162. **Figure 153**
 163. **Figure 154**
 164. **Figure 155**
 165. **Figure 156**
 166. **Figure 157**
 167. **Figure 158**
 168. **Figure 159**
 169. **Figure 160**
 170. **Figure 161**
 171. **Figure 162**
 172. **Figure 163**
 173. **Figure 164**
 174. **Figure 165**
 175. **Figure 166**
 176. **Figure 167**
 177. **Figure 168**
 178. **Figure 169**
 179. **Figure 170**
 180. **Figure 171**
 181. **Figure 172**
 182. **Figure 173**
 183. **Figure 174**
 184. **Figure 175**
 185. **Figure 176**
 186. **Figure 177**
 187. **Figure 178**
 188. **Figure 179**
 189. **Figure 180**
 190. **Figure 181**
 191. **Figure 182**
 192. **Figure 183**
 193. **Figure 184**
 194. **Figure 185**
 195. **Figure 186**
 196. **Figure 187**
 197. **Figure 188**
 198. **Figure 189**
 199. **Figure 190**
 200. **Figure 191**
 201. **Figure 192**
 202. **Figure 193**
 203. **Figure 194**
 204. **Figure 195**
 205. **Figure 196**
 206. **Figure 197**
 207. **Figure 198**
 208. **Figure 199**
 209. **Figure 200**
 210. **Figure 201**
 211. **Figure 202**
 212. **Figure 203**
 213. **Figure 204**
 214. **Figure 205**
 215. **Figure 206**
 216. **Figure 207**
 217. **Figure 208**

№ рецептуры		Наименование блюда	Масса порции	Количество вещества			Энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рет экв							Минеральные в со (мг)						
							01	02	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se		
54 № 2020		Суп картофельный с грибами	150	2,552	5,71	20,75	140,43	0,19	0,07	5,95	12,15	2,09	33,75	10,5	36,25	1,85	119,75	4,78	0,019	0,0025	
551		Гречка из шпинатной лабды	15	1,125	0,6	7,66	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,35	1,1	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,006	0	
Фруктовый		Яблочки отварные	200	5,2	12	21	203,25	0,24	0,12	0	0,02	3,06	5,794	160	32,5	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012	
Баклаво		Каша 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 яблоком тушеным	80 (70/10)	9,66	8,84	12,28	201,68	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	87,16	193,2	0,012	0,0016	
Пр		Каша овсяная	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	0,00072	
Пр		Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,684	63	0,116	0,588	0	0	0	9	0	10	2,06	30,15	57,5	0	0,0015	
		Итого	820	27,832	27,6	114,9	816,06	0,603	0,351	6,42	201,2	7,695	335,25	302,9	131,1	8,575	704,12	927,08	0,0416	0,01292	

Cyberora i medien

Суббота 1 медведь																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ед/мл	Витаминный (мг), А - мгт ретинол										Минеральные в (мг)			
			Б	Ж	У		ценность	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
96	Рассоление 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	0,0165	0,0005	
436	Жаркое по домашнему	230	21,35	23,5	50,950	507	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	204,5	51,75	4,21	333,5	943	0,051	0,00040	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	56	0	0,01	0	0,3	0,08	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	0,007	
ПР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,659	63	0,116	0,358	0	0	9	0	0	10	2,05	301,5	57,5	0	0,001	
	Итого	885	27,925	27,65	114,673	816,45	0,358	0,891	25,25	174,8	17,76	107,75	361,8	107	8,8	996,23	1463,45	0,0705	0,01800	

Четверг 2 недели													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед.	Витаминиз. (мг), А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
54-8-2020	Суп картофельный с горохом	250	7,352	5,21	20,25	140,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5
551	Гречка на пшеничном хлебе	15	1,125	0,5	7,366	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12
Фирменная бланш	Курица запеченная	100	16	12	2	223	0,07	0,05	0	30,59	8,9	40	220
54-11-2020	Картофельное пюре	180	3	7,5	44,8	240	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	56	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2
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
ПР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0
Итого		820	30,852	27,26	114,86	816,13	0,559	0,541	18,24	197,1	15,225	181,1	472,8

Пятница 2 недели													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед.	Витаминиз. (мг), А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
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
Фирменная бланш	Азу (фарш тушеное с овощами)	100	14,9	16,88	15	296	0,31	0,01	0,2	9,73	0,53	21,2	141,3
54-11-2020	Макаронные отварные	180	6	7	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48
347	Компот из свежих плодов (из яблок)	25	0,16	0,16	18	67,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4
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
ПР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0
Итого		805	26,865	27,49	106,754	825,85	0,57	0,129	8,82	202	4,035	113,55	270,2

Суббота 2 недели													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед.	Витаминиз. (мг), А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
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
Фирменная бланш	Пельмени отварные	200	15	19	40	319	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,97	11,1	107
ПР	Хлеб пшеничный	100	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3
ПР	Хлеб ржаной	50	1,5	0,3	12,689	63	0,116	0,558	0	0	0	9	0
Итого		900	23,305	25,55	114,464	816,43	0,541	0,541	5,22	164,3	7,26	247,19	419,6