

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательного  
учреждения



*М. В. Чувельва*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор филиала  
ООО «Вектор» в г. Тула



*Вальтер Р.М.*  
Вальтер Р.М.

Единое примерноедвухнедельное цикличное меню горячего питания для обучающихся  
возрастной категории 12 лет и старше в общеобразовательных организациях города Тулы

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: 12 лет и старше  
Характеристика питания: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	мг	мг		мкг	мкг	мг	мг													мг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																										
	Завтрак																										
54-26-2020	Омлет с зеленым горошком	200		12,86		14,16		6,38		204,76		0,10		0,40	164,96	1,85	1,97	375,33	223,37	133,14	25,26	219,22	2,06		44,53	23,52	60,18
54-27н-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8		0		0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73		0	0	0
Пром.	Батон йодированный	40		3,2		0,4		19,6		95		0,06		0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8		2,4	5,82	
Пром.	Фрукт в ассортименте	120		0,5		0,5		11,8		53,3		0,04		0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64		2,4	0,36	9,6
Пром.	Печенье	35		2,63		3,43		26,04		145,25		0,028		0,02	3,5	0	0	113,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735		0	0,74	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>		<b>19,39</b>		<b>18,49</b>		<b>70,22</b>		<b>525,11</b>		<b>0,23</b>		<b>0,47</b>	<b>174,76</b>	<b>1,85</b>	<b>14,01</b>	<b>699,91</b>	<b>670,63</b>	<b>237,77</b>	<b>60,49</b>	<b>306,70</b>	<b>6,97</b>		<b>59,73</b>	<b>26,28</b>	<b>76,34</b>
	<b>Обед</b>																										
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты*	100		2,50		10,17		10,33		143,00		0,05		0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92		17,88	0,43	21,10
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		6,00		2,75		19,38		126,13		0,09		0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,58	0,89		19,70	0,23	33,40
54-6т-2020	Рис отварной	180		4,32		5,76		43,68		244,20		0,04		0,02	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	127,98	28,31	87,08	0,59		24,91	8,69	32,63
54-25н-2020	Курница тушеная с морковью	100		14,11		5,78		4,44		126,33		0,04		0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00		35,08	12,19	94,94
54-1нн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5		0		19,8		81		0		0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08		0	0	0
Пром.	Батон йодированный	50		4,00		0,50		24,50		118,67		0,08		0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00		16,00	3,00	7,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2		0,4		11,9		58,7		0,05		0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17		1,32	1,65	7,2
Пром.	Итого за обед	910		33,43		25,35		134,03		898,03		0,35		0,25	648,53	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	5,64		114,89	26,19	196,56
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>		<b>52,83</b>		<b>43,85</b>		<b>204,25</b>		<b>1423,13</b>		<b>0,58</b>		<b>0,72</b>	<b>823,29</b>	<b>1,98</b>	<b>79,92</b>	<b>1738,62</b>	<b>1882,05</b>	<b>611,24</b>	<b>222,86</b>	<b>706,03</b>	<b>12,61</b>		<b>174,62</b>	<b>52,47</b>	<b>272,90</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность Ккал	В1 мг	В2 мг	А мг	D мг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г																г
	<b>Вторник: 1 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
54-13з-2020	Салат из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,33	11,4			
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28			
54-1г-2020	Макаронь отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72			
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7			
Пром.	Бетон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	13,29	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>331,54</b>	<b>1,06</b>	<b>4,8</b>	<b>494,91</b>	<b>531,82</b>	<b>310,26</b>	<b>61,33</b>	<b>260,91</b>	<b>3,75</b>	<b>136,72</b>	<b>18,3</b>	<b>475,63</b>			
	<b>Обед</b>																						
	Салат из свежих помидоров и огурцов																						
54-5з-2020	* Суп гороховый	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95			
54-8с-2020	Картофельное пюре	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10			
54-1г-2020	Гуляш из говядины	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35			
54-2м-2020	Напиток из шиповника	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72			
54-13мн-2020	Баттон йодированный	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	11,50	17,00	2,96	0,54	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	8,7	14,1	1,00	16,00	3,00	7,28			
Пром.	Итого за обед	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2			
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>57,62</b>	<b>51,38</b>	<b>179,55</b>	<b>1371,16</b>	<b>0,76</b>	<b>0,66</b>	<b>712,40</b>	<b>1,23</b>	<b>123,51</b>	<b>1409,30</b>	<b>2448,73</b>	<b>576,78</b>	<b>205,50</b>	<b>752,59</b>	<b>12,77</b>	<b>240,71</b>	<b>27,07</b>	<b>664,23</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	<b>Средн. 1 неделя</b>																				
	Завтрак																				
54-113-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17	
54-06-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9,6	1,76	20	
Пром.	Батон подпорованный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>22,93</b>	<b>77,90</b>	<b>587,53</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>920,38</b>	<b>0,16</b>	<b>5,44</b>	<b>699,55</b>	<b>638,87</b>	<b>349,87</b>	<b>120,24</b>	<b>392,16</b>	<b>4,08</b>	<b>95,00</b>	<b>7,56</b>	<b>93,39</b>	
	Обед																				
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	33,66	0,69	13,10	0,23	19,73	
54-16-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,43	
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	0,10	371,22	0,01	14,59	202,94	514,56	73,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76	
54-13д-2020	Котлета рыбная лобстиевская	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87	
Пром.	Компот из яблок с лимонком	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7	
54-34кн-2020	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон подпорованный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	0,028	0,02	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0	0,74	
Пром.	Итого за обед	<b>955</b>	<b>32,72</b>	<b>33,52</b>	<b>113,50</b>	<b>886,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>924,28</b>	<b>0,95</b>	<b>36,01</b>	<b>1368,12</b>	<b>1554,21</b>	<b>283,57</b>	<b>143,76</b>	<b>472,78</b>	<b>7,68</b>	<b>195,33</b>	<b>24,37</b>	<b>603,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>50,00</b>	<b>56,44</b>	<b>191,40</b>	<b>1474,37</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>1844,65</b>	<b>1,11</b>	<b>41,45</b>	<b>2067,67</b>	<b>2193,08</b>	<b>633,44</b>	<b>264,00</b>	<b>864,94</b>	<b>11,76</b>	<b>290,33</b>	<b>31,92</b>	<b>696,54</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	C мкг	Na мкг	K мкг	Ca мкг	Mg мкг	P мкг	Fe мкг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																								
	Завтрак																								
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,80	12,27	34,93	0,12	0,32	1565,32	0,31	2,83	234,96	361,71	186,81	66,76	266,55	1,61	37,83	23,81	108,39						
54-21г-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25						
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,8	0,2	7,5	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3						
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7						
Пром.	Молоко стерилизованное	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
	Итого за завтрак	550	30,10	17,97	80,73	0,28	0,61	1601,97	0,31	41,71	455,81	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31						
	Обед																								
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,38	7,25	13,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85						
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05						
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2						
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2						
Пром.	Батон подпорованный	50	4,00	0,50	24,50	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28						
	Итого за обед	910	53,26	29,74	136,58	0,37	0,29	539,86	0,00	70,90	1026,99	1430,65	285,81	229,48	536,31	7,37	110,76	47,29	296,68						
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>83,36</b>	<b>47,71</b>	<b>217,32</b>	<b>0,65</b>	<b>0,90</b>	<b>2141,83</b>	<b>0,31</b>	<b>112,61</b>	<b>1482,80</b>	<b>2281,48</b>	<b>743,60</b>	<b>358,56</b>	<b>1020,64</b>	<b>10,81</b>	<b>171,59</b>	<b>75,90</b>	<b>604,99</b>						

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						ккал	МДж														
	<b>Питание. 1 неделя</b>																				
	Завтрак																				
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-11-2020	Макаронные изделия	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	0,10	0,0	158,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-31-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Бетон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,05</b>	<b>12,33</b>	<b>77,79</b>	<b>530,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>26,31</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>606,09</b>	<b>484,25</b>	<b>237,98</b>	<b>94,42</b>	<b>238,39</b>	<b>4,28</b>	<b>62,33</b>	<b>19,38</b>	<b>122,70</b>	
	<b>Обед</b>																				
21	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42	
54-21-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73	
54-3-2020	Голубцы домашние	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	113,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81	
54-4-2020	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>41,78</b>	<b>31,57</b>	<b>112,07</b>	<b>850,68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,40</b>	<b>1393,36</b>	<b>0,64</b>	<b>44,79</b>	<b>822,79</b>	<b>1966,98</b>	<b>323,27</b>	<b>168,01</b>	<b>586,46</b>	<b>8,43</b>	<b>175,94</b>	<b>18,53</b>	<b>654,22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>68,84</b>	<b>43,89</b>	<b>189,85</b>	<b>1390,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,54</b>	<b>1419,68</b>	<b>0,73</b>	<b>48,79</b>	<b>1428,88</b>	<b>2451,22</b>	<b>561,24</b>	<b>262,43</b>	<b>824,85</b>	<b>12,71</b>	<b>238,28</b>	<b>37,92</b>	<b>776,92</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мг	D мг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мкг	I мкг	Se мкг	F мкг		
		г	г	г	г	г	г	г	г																	
	Суббота, 1 неделя																									
	Завтрак																									
53-19г-2020	Масло сливочное	10		0,1	7,3		0,1		66,1		0	0,01	4,5	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02		0	0,1	0,28	
54-17г-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200		5,7	4,8		15,9		129,9		0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	22	
54-6г-2020	Ябло вареное	40		4,8	4		0,3		56,6		0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	20		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		3,9	2,9		11,2		86		0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	5,82		
Пром.	Батон йодированный	40		3,2	0,4		19,6		95		0,06	0,02	0	0	12	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	2,4	0,36	9,6		
Пром.	Фрукт в ассортименте	120		0,5	0,5		11,8		53,3		0,04	0,02	6	0	0	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6		
	Итого за завтрак	610		18,2	19,9		58,9		486,9		0,24	0,52	150,76	1,04	13,25	401,83	842,13	368,71	104,18	377,16	6,46	53,33	18,71	89,44		
	Обед																									
54-5г-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100		1	5,1		3,1		62,4		0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95		
54-7г-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		6,5	3,5		23,1		149,5		0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180		3,72	6,36		23,76		167,28		0,144	0,132	28,56	0,108	12,24	194,136	749,796	47,388	33,876	101,364	1,236	34,152	0,936	51,348		
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100		13,9	7,4		6,3		147,3		0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49		
54-2хн-2020	Компот из кураги	200		1	0,1		15,6		66,9		0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	283,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5		15,8		78,2		0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6		
Пром.	Батон йодированный	50		4,00	0,50		24,50		118,67		0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
	Итого за обед	920		32,72	23,46		112,16		790,25		0,55	0,45	643,78	0,28	43,00	947,28	2356,29	258,79	186,75	539,13	7,28	231,98	19,11	764,57		
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>		<b>50,92</b>	<b>43,36</b>		<b>171,06</b>		<b>1277,15</b>		<b>0,79</b>	<b>0,97</b>	<b>794,54</b>	<b>1,32</b>	<b>56,25</b>	<b>1349,11</b>	<b>3198,42</b>	<b>627,50</b>	<b>290,93</b>	<b>916,29</b>	<b>13,74</b>	<b>285,31</b>	<b>37,82</b>	<b>854,01</b>		





№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						ккал	МДж														
	Витруник, 2 недели	г	г	г	г			МДж	МДж	мкг ретинол	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг
	Завтрак																				
53-19г-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,01		45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,25	10,11	37,5	274,25	0,13	0,13	41,5	0,13	0,532	337,82	215,46	142,31	49,21	186,2	1,33	51,87	3,06	34,58	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон поджаренный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	0	12	155	155	35	11	17	0,1	0,3	150,3	
	Итого за завтрак	550	16,25	20,86	75,95	556,35	0,28	0,32	109,79	0,26	39,052	567,07	611,84	337,23	104,48	348,59	3,31	73,97	7,42	210,98	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	230	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31	
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	229,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	566,11	
54-2совс-2020	Совс белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшенично-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон поджаренный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого за обед	970	33,81	27,00	136,66	885,09	0,33	0,25	316,48	1,02	17,90	1259,67	918,27	337,75	122,63	439,29	5,32	201,31	33,10	655,39	
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>50,06</b>	<b>47,86</b>	<b>212,61</b>	<b>1441,44</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>426,27</b>	<b>1,28</b>	<b>56,95</b>	<b>1826,74</b>	<b>1530,11</b>	<b>674,98</b>	<b>227,11</b>	<b>787,88</b>	<b>8,63</b>	<b>275,28</b>	<b>40,52</b>	<b>866,37</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг																мг
	Средн. 2 недели	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																								
54-1г-2020	Запеканка из творога	200		39,6	14,27	28,80		401,73	0,08	0,43	68,16	0,20	0,39	241,72	212,56	298,57	43,25	387,57	1,15	38,43	52,15	66,17			
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200		1,6	1,5	8,6		53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1			
Пром.	Фрукт в асортименте	100		0,4	0,4	9,8		44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	0,6	2	0,3	8		
Пром.	Батон йодированный	30		2,4	0,3	14,7		71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37			
Пром.	Молоко ступенное с сахаром	20		1,4	1,7	11,1		65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7			
	Итого за завтрак	550		45,4	18,17	73,00		636,33	0,17	0,56	83,24	0,20	10,62	428,56	611,47	393,00	70,05	473,34	4,03	51,88	54,94	86,54			
	Обед																								
54-13з-2020	Салат из свежих отварной	100		1,33	4,53	7,60		76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00			
54-25с-2020	Суп гороховый	230		8,2	3,5	18,7		138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180		9,84	7,56	43,08		280,44	0,25	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27			
Мэб67	Птица в соусе с томатом	100		9,50	11,11	2,22		146,43	0,03	0,11	52,89	0,00	0,36	210,79	245,48	17,89	12,86	49,29	0,83	29,83	1,62	58,78			
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200		0,2	0,1	9,9		41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2	0,4	11,9		58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2			
	Батон йодированный	50		4,00	0,50	24,50		118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28			
	Итого за обед	910		35,07	27,70	117,90		860,67	0,61	0,41	229,52	0,11	10,77	992,37	1390,05	217,34	244,11	491,08	11,56	114,13	13,67	148,46			
	Итого за день	1460		80,47	45,87	190,90		1497,01	0,78	0,96	312,76	0,31	21,38	1420,93	2001,52	610,34	314,16	964,42	15,59	166,00	68,61	235,01			

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1		B2		A	D		C		Na	K	Ca		Mg	P	Fe	I	Se	F								
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг		мг	мг	мг	мг		мг	мг	мг	мг			мг	мг							мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Четверг. 2 неделя	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг								
	Завтрак																																				
54-125-2020	Икра морковная	100		2.1	7.1			10.1		113.2		0.05	0.05		933.61		0		5.39		112.74		307.07		29.35		38.32		62.43		1.08		17.62		0.32		46.83
54-37-2020	Макаронны отварные с сыром	220		11.65	9.96			42.06		304.64		0.09	0.08		49.37		0.28		0.06		353.31		84.29		229.21		15.94		147.14		1.13		30.31		2.86		15.21
Пром.	Батон поджаренный	30		2.4	0.3			14.7		71.2		0.05	0.02		0		0		0		132.9		40.8		6.9		10.2		26.7		0.6		9.6		1.8		4.37
54-217н-2020	Какао с молоком	200		4.7	3.5			12.5		100.4		0.04	0.16		17.25		0		0.68		49.95		220.33		167.68		34.32		130.28		1.09		11.7		2.29		38.25
	Итого за завтрак	550		20.85	20.86			79.36		589.44		0.23	0.31		1000.23		0.28		6.13		648.90		652.49		433.14		98.78		366.55		3.90		69.23		104.66		
	Обед																																				
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100		1.00	5.17			3.00		62.50		0.05	0.05		107.30		0.00		19.10		134.47		219.67		28.00		16.73		30.65		0.77		15.52		0.35		23.95
54-216-2020	Суп картофельный с рыбой	250		10.5	3.125			18.25		143.125		0.1375	0.1		145.4375		0.5375		10.875		139.85		725.975		86.875		42.4875		167.5125		1.3125		94.0625		11.1875		422.725
54-32м-2020	Каруста тушеная с мясом птицы	280		23.57	11.43			14.47		255.97		0.09	0.12		69.30		0.00		47.60		394.33		893.67		123.67		102.67		207.67		2.61		58.10		17.69		140.00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2	0.4			11.9		58.7		0.05	0.02		0		0		0		121.8		70.5		8.7		14.1		4.5		1.17		1.32		1.65		7.2
Пром.	Сок в асортименте	200		1	0			25.4		105.6		0.04	0.08		434		0		8		4		490		40		20		36		0.4		0		0		0
Пром.	Батон поджаренный	50		4.00	0.50			24.50		118.67		0.08	0.03		0.00		0.00		0.00		221.50		68.00		11.50		17.00		44.50		1.00		16.00		3.00		7.28
Пром.	Печенье	25		1.84	2.4			18.23		101.68		0.02	0.014		2.8		0		0		80.85		26.95		7.105		4.9		22.05		0.51		16.00		0		0.52
	Итого за обед	935		43.91	23.025			115.746667		846.2383333		0.47417	0.414		758.8375		0.5375		85.575		1096.8		2494.75833		305.847		217.888		553.3792		7.7725		184.999		33.8742		601.68
	Итого за день	1485		64.75	43.89			195.11		1435.67		0.70	0.72		1759.07		0.82		91.71		1745.70		3147.24		738.99		316.67		919.93		11.67		254.23		41.14		706.33

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							г	мг	мг	мг			мкг	мкг									
	<b>Питание, 2 недели</b>	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Завтрак</b>																						
54-113-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76		
54-91-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63		
54-51-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	1,2	151,8	0,06	0,07	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,58	16,55	92,07		
54-311-2020	Чай с лимонном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7		
Пром.	Батон Поджаренный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>1292,6</b>	<b>0,01</b>	<b>18,72</b>	<b>612,87</b>	<b>870,13</b>	<b>184,87</b>	<b>121,9</b>	<b>264,65</b>	<b>4,5</b>	<b>65,07</b>	<b>19,05</b>	<b>166,53</b>		
	<b>Обед</b>																						
54-23-2020	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	0,02	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28		
54-71-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31		
54-181-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	1,67	4737,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00	0,00		
54-1311-2020	Напиток на шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	2,96	0,54	0	0	0		
Пром.	Батон Поджаренный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2		
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>34,31</b>	<b>31,63</b>	<b>115,32</b>	<b>881,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,88</b>	<b>5036,18</b>	<b>0,11</b>	<b>110,84</b>	<b>1231,04</b>	<b>920,19</b>	<b>311,15</b>	<b>116,75</b>	<b>547,61</b>	<b>10,73</b>	<b>140,52</b>	<b>46,77</b>	<b>91,07</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>56,83</b>	<b>45,25</b>	<b>186,63</b>	<b>1381,23</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>1941,13</b>	<b>0,14</b>	<b>84,63</b>	<b>1651,58</b>	<b>2081,55</b>	<b>558,34</b>	<b>284,27</b>	<b>663,98</b>	<b>10,14</b>	<b>180,86</b>	<b>45,24</b>	<b>363,09</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг																мг	мг
	Суббота 2 недели																									
	Завтрак																									
53-195-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2		99,1				0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03		0	0,15	0,42	
54-206-2020	Каша жидкая молочная гречневая	230	8,88	7,25	33,38		234,13				0,19	0,23	29,91	0,06	0,63	415,03	296,66	164,89	97,50	219,23	2,93	62,36	4,54	33,06	3,06	
54-211н-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5		100,4				0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	3,25	
Пром.	Батон подпорованный	30	2,4	0,3	14,7		71,2				0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	1,8	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5		35				0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	150,3	
	Итого за завтрак	595	16,88	22,15	68,28		539,83				0,34	0,46	124,66	0,26	39,31	612,13	717,29	378,07	153,02	397,71	4,75	83,96	8,88	228,40	228,40	
	Обед																									
54-165-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	9,00	6,67		111,83				0,03	0,03	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75	19,75	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	6,00	2,70	19,40		126,10				0,08	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40	33,40	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,40	6,60	31,80		208,44				0,17	0,16	10,01	0,00	13,09	203,33	829,85	74,50	40,00	130,34	1,42	37,01	1,80	60,84	60,84	
54-6н-2020	Выпечка из говядины	100	18,22	17,44	16,44		295,22				0,08	0,14	22,12	0,09	0,12	247,73	294,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,93	61,76	61,76	
54-32н-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9		41,6				0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	3,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7				0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	7,2	
	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50		118,67				0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	7,28	
	Итого за обед	910	36,99	36,74	120,61		960,56				0,50	0,45	276,25	0,09	25,19	1252,61	1963,66	227,84	137,54	498,38	8,49	107,47	10,94	193,43	193,43	
	Итого за день	1505	53,86	58,89	188,89		1500,39				0,84	0,90	400,92	0,35	64,50	1864,74	2680,95	605,91	290,56	896,08	13,24	191,43	19,82	421,83	421,83	

\* Замена по сезону согласно таблицы замены Приложение №1

Средние показатели за завтрак	567	23,28	19,67	68,44	543,92	0,24	0,39	510,88	0,66	25,70	569,12	685,33	348,61	99,21	360,78	4,50	72,24	20,64	172,05
Средние показатели за обед	924	38,31	29,61	120,32	884,16	0,46	0,49	959,14	0,34	56,51	1079,28	1602,23	284,46	167,12	492,53	8,01	146,93	24,19	373,51
Средние показатели за период	1490	61,52	48,76	190,31	1429,45	0,70	0,74	1104,38	1,00	78,47	1632,37	2311,83	638,27	270,13	840,96	12,09	217,04	43,12	554,35