

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательного  
учреждения



*И.В. Чусылова*

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



*Вальтер Р.М.*  
Вальтер Р.М.

Единое примерное двухнедельное циклическое меню горячего питания для обучающихся  
возрастной категории 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях города Тулы

Единное примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
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	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,63	10,6	4,78	151,52	0,073	0,3	151,78	1,39	1,47	281,2	167,4	99,75	18,92	164,3	1,55	33,36	17,62	45,09	
54-20-2020	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	
54-20-2020	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	12,8	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	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0	0,74	
Пром.	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>16,16</b>	<b>14,93</b>	<b>68,62</b>	<b>471,87</b>	<b>0,201</b>	<b>0,37</b>	<b>161,58</b>	<b>1,39</b>	<b>13,51</b>	<b>605,78</b>	<b>614,66</b>	<b>204,38</b>	<b>54,15</b>	<b>251,78</b>	<b>6,455</b>	<b>48,56</b>	<b>20,38</b>	<b>61,25</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-24-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-61-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-25-2020	Куринца тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45	
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.	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.	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.	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>510,44</b>	<b>0,11</b>	<b>41,27</b>	<b>812,47</b>	<b>909,84</b>	<b>314,13</b>	<b>131,07</b>	<b>324,46</b>	<b>4,5</b>	<b>89,74</b>	<b>22,1</b>	<b>163,59</b>	
	<b>Подлинки</b>																				
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
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	
Пром.	Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700	0	6	52	260	38	14	52	1,2	0	0	0	
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	0,01	13,6	0	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	0	
Пром.	<b>Итого за подлинки</b>	<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>45,8</b>	<b>260,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>749,6</b>	<b>0,1</b>	<b>44,07</b>	<b>255</b>	<b>450,4</b>	<b>166,2</b>	<b>31,9</b>	<b>137,8</b>	<b>1,66</b>	<b>0,3</b>	<b>1,55</b>	<b>150,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>50,86</b>	<b>39,33</b>	<b>222,92</b>	<b>1447,47</b>	<b>0,581</b>	<b>0,67</b>	<b>1421,62</b>	<b>1,6</b>	<b>98,85</b>	<b>1673,25</b>	<b>1974,9</b>	<b>684,71</b>	<b>217,12</b>	<b>714,04</b>	<b>12,615</b>	<b>138,6</b>	<b>44,03</b>	<b>375,14</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Вторник. I неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак																				
54-13э-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	
53-19э-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	
54-1р-2020	Макроны 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	
54-3тп-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.	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	
	Итого за завтрак	550	26,4	19,5	73	572,6	0,19	0,15	71,31	0,22	4	563,28	473,64	238,08	91,02	232,5	4,1	59,13	18,88	121,54	
	Обед																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88	
54-1л-2020	Картофельное пюре	150	3,1	3,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45	
54-13чн-2020	Напиток из 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	0,54	0	0	0	
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.	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	
	Итого за обед	760	30,72	28,76	83,04	714,22	0,454	0,396	306,332	0,15	107,7	703,59	1549,02	230,51	115,46	407,94	7,49	132	6,73	154,06	
	Подлинк																				
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	600	0	1,6	2,2	99,2	12,2	6,4	11,4	0,2	0,4	0	40,8	
Пром.	Булочка с кунжуком	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0	
	Итого за подлинк	300	8,1	2,4	74	350	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8	
	Итого за день	1610	65,22	50,66	230,04	1636,82	0,774	0,596	977,642	0,37	113,3	1706,07	2218,86	500,79	225,88	719,84	12,99	139,53	25,61	316,4	

№ 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	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средн. 1 неделя																				
	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	
54-6к-2020	Капша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08	
54-23н-2020	Кобейный 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	30,62	106,79	1,06	9	1,76	20	
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	
	Итого за завтрак	500	15,2	20,4	68,5	518,8	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	184	37,47	13,128	30,98	0,48	15,25	0,36	14,76	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	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	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,57	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48	
54-34кн-2020	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	
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	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.	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	
	Итого за обед	825	27,87	28,23	97,62	756,19	0,352	0,312	782,34	0,85	30,03	1134,36	1325,53	248,68	121,778	408,86	6,735	165,87	21,156	535,08	
	Полдник																				
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,08	0,32	44	0	1,6	106	290	240	30	196	0,2	0	0	0	
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
Пром.	Корек молочный	50	3	10,9	26,9	217,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0	
	Итого за полдник	350	8,8	17,6	44,8	372,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10	
	Итого за день	1675	51,87	66,23	210,92	1647,49	0,782	1,022	1783,08	0,98	41,93	1873,39	2392,11	834,27	276,068	994,51	13,325	248,97	28,036	629,7	

№ 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	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг. I неделя</b>																			
	Завтрак																			
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	1,786	81,29
Пром.	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
Пром.	Фрукт в асортименте	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
Пром.	Молоко стуженное 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
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
	Итого за завтрак	500	24,9	14,9	72	521,7	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
Пром.	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-12н-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
Пром.	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 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	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
	Подлинки																			
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Пром.	Фрукт в асортименте	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
	Итого за подлинки	380	9,5	8,2	42,5	281,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	83,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>75,6</b>	<b>44,7</b>	<b>204,5</b>	<b>1522,3</b>	<b>0,69</b>	<b>1,16</b>	<b>1658,38</b>	<b>0,23</b>	<b>177,8</b>	<b>1383,43</b>	<b>2454,18</b>	<b>935,53</b>	<b>342,29</b>	<b>1074,33</b>	<b>10,18</b>	<b>153,83</b>	<b>64,35</b>	<b>577,07</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	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятица, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13а-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	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-23а-2020	Быгочек 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	
54-3гп-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.	Батон допированный	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>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>596,15</b>	<b>480,66</b>	<b>230,92</b>	<b>93,94</b>	<b>235,68</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>121,91</b>	
	<b>Обед</b>																				
21	Салат из моркови *	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,02	732,9	0	1,8	0	123	14,4	20,4	29,4	0,38	10,2	0,08	42,25	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,48	14,56	114,56	0,11	0,08	116,35	0,42	8,7	111,9	580,78	69,5	33,98	134,02	1,05	73,3	8,95	338,18	
54-3а-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	83,55	
54-4а-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 допированный	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 обед</b>	<b>770</b>	<b>35,02</b>	<b>25,38</b>	<b>86,48</b>	<b>714,46</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>872</b>	<b>0,51</b>	<b>37</b>	<b>704,57</b>	<b>1617,67</b>	<b>277,45</b>	<b>134,92</b>	<b>487,6</b>	<b>7,18</b>	<b>140,41</b>	<b>15,29</b>	<b>523,78</b>	
	<b>Подлинк</b>																				
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за подлинк</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>75,52</b>	<b>56,38</b>	<b>226,48</b>	<b>1715,46</b>	<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>941,09</b>	<b>0,6</b>	<b>41,6</b>	<b>1400,72</b>	<b>2390,33</b>	<b>756,37</b>	<b>256,86</b>	<b>907,28</b>	<b>11,61</b>	<b>219,36</b>	<b>36,67</b>	<b>687,69</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Суббота, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак																				
53-19г-2020	Мясо свиное	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	
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	13,9	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	
54-6б-2020	Яйцо 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	22	
54-23тп-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 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	
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	
	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																				
54-5з-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	
	* Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,088	0,056	97,51	0	6,89	93	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
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	
54-2хп-2020	Колбас из курятины	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной-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	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	
	Итого за обед	830	30	21,6	98,68	708,8	0,478	0,396	614,64	0,26	39,24	847,36	2115,1	245,16	172,49	499,7	6,65	218,9	18,29	746,37	
	Полдник																				
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
	Итого за полдник	350	9,2	17,6	46,6	381,3	0,14	0,36	90,77	0	7,6	118,15	483,77	271,5	44,29	224	2,84	19	4,1	50	
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>57,4</b>	<b>59,1</b>	<b>204,18</b>	<b>1577</b>	<b>0,858</b>	<b>1,276</b>	<b>856,17</b>	<b>1,3</b>	<b>60,09</b>	<b>1367,34</b>	<b>3441</b>	<b>885,37</b>	<b>320,96</b>	<b>1100,86</b>	<b>15,95</b>	<b>291,23</b>	<b>41,1</b>	<b>885,81</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Понедельник, 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак																				
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
54-2н-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	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.	Фрукт в асортименте	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2	
	Итого за завтрак	600	23,7	26	39,4	487,1	0,22	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72	
	Обед																				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-3с-2020	Рисовыйник Ленинградский	200	4,72	5,76	13,6	125,52	0,064	0,048	103,94	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,7	51,4	0,712	16,6	0,752	28,28	
54-22ч-2020	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	260,9	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59	
54-34чн-2020	Компот из яблок с лимонами	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	
Пром.	Хлеб ржанко-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	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.	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	0	0	0,52	
	Итого за обед	785	37,36	23,56	96,23	746,2	0,394	0,162	251,14	0,1	31,77	780,53	866,04	185,625	106,29	291,35	5,762	60,97	5,982	70	
	Подливки																				
54-4в-2020	Кеес "Строгичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6	0,07	0,09	84,5	0,6	0	83,92	182,71	30,24	12,68	73,32	1,2	7,3	5,6	58,68	
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
	Итого за подливки	300	11,2	23,1	57,3	482	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	9,6	98,68	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>72,26</b>	<b>72,66</b>	<b>192,93</b>	<b>1715,3</b>	<b>0,764</b>	<b>1,112</b>	<b>693,99</b>	<b>3,04</b>	<b>145,78</b>	<b>1566,26</b>	<b>2082,99</b>	<b>950,545</b>	<b>219,47</b>	<b>963,58</b>	<b>11,742</b>	<b>140,23</b>	<b>46,852</b>	<b>270,4</b>	



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	<b>Вторник, 2 недели</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
53-193-2020	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	Каши жидкая молочная пшеница	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 подпорованный	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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,25</b>	<b>20,86</b>	<b>75,95</b>	<b>556,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>109,79</b>	<b>0,26</b>	<b>39,052</b>	<b>567,07</b>	<b>611,84</b>	<b>337,23</b>	<b>104,48</b>	<b>348,59</b>	<b>3,31</b>	<b>73,97</b>	<b>7,42</b>	<b>210,98</b>
	<b>Обед</b>																			
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	184	37,47	13,13	30,97	0,48	15,25	0,336	14,76
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09
54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5
54-2сочс-2020	Сочс белый основной	30	0,84	1,14	1,32	18,72	0	0,006	4,34	0,018	0,204	2,97	6,85	2,466	0,684	2,84	0,09	0,42	0,102	1,73
54-1хн-2020	Хлеб ржано-пшеничный	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 подпорованный	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.	Итого за обед	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>132,9</b>	<b>40,8</b>	<b>6,9</b>	<b>10,2</b>	<b>26,7</b>	<b>0,6</b>	<b>9,6</b>	<b>1,8</b>	<b>4,37</b>
	<b>Подшик</b>	<b>820</b>	<b>28,08</b>	<b>21,74</b>	<b>105,3</b>	<b>729,06</b>	<b>0,264</b>	<b>0,198</b>	<b>257,42</b>	<b>0,898</b>	<b>14,294</b>	<b>1023,99</b>	<b>764,14</b>	<b>297,526</b>	<b>101,954</b>	<b>373,99</b>	<b>4,45</b>	<b>171,47</b>	<b>28,448</b>	<b>581,85</b>
54-60-2020	Длинно варенное	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	22
54-46гн-2022	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,2	7,5	31,6	0	0	0,7	0	0,5	3	48,4	63	4,6	8,3	1	0,2	0	1
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,73	7,21
	<b>Итого за подшик</b>	<b>280</b>	<b>8,4</b>	<b>5,4</b>	<b>30,5</b>	<b>203,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>65,8</b>	<b>0,89</b>	<b>0,5</b>	<b>182,07</b>	<b>133,19</b>	<b>94,46</b>	<b>13,86</b>	<b>103,61</b>	<b>2,26</b>	<b>27,4</b>	<b>12,54</b>	<b>30,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>52,7</b>	<b>48</b>	<b>211,75</b>	<b>1488,71</b>	<b>0,604</b>	<b>0,678</b>	<b>433,01</b>	<b>2,048</b>	<b>53,846</b>	<b>1773,13</b>	<b>1509,17</b>	<b>729,216</b>	<b>220,294</b>	<b>826,19</b>	<b>10,02</b>	<b>272,84</b>	<b>48,408</b>	<b>823,04</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	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Средн. 2 недели</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63	
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 ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	2,6	27,8	1,6	9	11	2,2	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 стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	2,6	7,3	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35,5</b>	<b>14,6</b>	<b>65,8</b>	<b>535,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>66,2</b>	<b>0,15</b>	<b>10,52</b>	<b>368,13</b>	<b>558,33</b>	<b>318,36</b>	<b>59,24</b>	<b>376,45</b>	<b>3,74</b>	<b>42,27</b>	<b>41,9</b>	<b>70</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-13з-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	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88	
54-4гн-2020	Капша Гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
№367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	0,03	0,1	47,6	0	0,32	189,71	220,93	16,1	11,57	44,36	0,75	26,85	1,46	52,9	
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	0,4	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	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 обед</b>	<b>760</b>	<b>28,87</b>	<b>24,36</b>	<b>95,24</b>	<b>715,81</b>	<b>0,504</b>	<b>0,346</b>	<b>165,862</b>	<b>0,09</b>	<b>8,97</b>	<b>776,41</b>	<b>1162,76</b>	<b>182,59</b>	<b>199,11</b>	<b>402,85</b>	<b>9,53</b>	<b>88,8</b>	<b>10,89</b>	<b>124,01</b>	
	<b>Поддник</b>																				
Пром.	Фрукт в ассортименте	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74	
Пром.	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	21,6	32	188	0,2	0	0	0	
	<b>Итого за поддник</b>	<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>5,9</b>	<b>46,7</b>	<b>276,9</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>122,7</b>	<b>849,6</b>	<b>229,6</b>	<b>103,4</b>	<b>235,6</b>	<b>1,22</b>	<b>0,09</b>	<b>1,7</b>	<b>3,74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>73,77</b>	<b>44,86</b>	<b>207,74</b>	<b>1528,61</b>	<b>1,204</b>	<b>1,286</b>	<b>310,062</b>	<b>0,24</b>	<b>37,89</b>	<b>1267,24</b>	<b>2570,69</b>	<b>730,55</b>	<b>361,75</b>	<b>1014,9</b>	<b>14,49</b>	<b>131,16</b>	<b>54,49</b>	<b>197,75</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	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-129-2020	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
54-31-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	133,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
54-21н-2020	Квадро 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>520,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>989,01</b>	<b>0,22</b>	<b>6,12</b>	<b>568,6</b>	<b>633,33</b>	<b>381,05</b>	<b>95,16</b>	<b>333,11</b>	<b>3,64</b>	<b>62,34</b>	<b>6,62</b>	<b>101,2</b>
	<b>Обед</b>																			
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18
54-32н-2020	Каша гречневая с мясом птицы	240	20,2	9,8	12,4	219,4	0,08	0,1	59,4	0	40,8	338	766	106	88	178	2,24	49,8	15,16	120
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.	Сок в ассортименте	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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	133,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
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	0	0	0,52
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>36,44</b>	<b>18,5</b>	<b>99,03</b>	<b>708,58</b>	<b>0,38</b>	<b>0,344</b>	<b>676,93</b>	<b>0,43</b>	<b>68,96</b>	<b>870,11</b>	<b>2106,83</b>	<b>255,005</b>	<b>181,23</b>	<b>460,15</b>	<b>6,43</b>	<b>145,28</b>	<b>27,77</b>	<b>484,64</b>
	<b>Подлинк</b>																			
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	0,06	0,24	98,98	1,11	1,18	225,2	134,03	79,88	15,16	131,53	1,24	26,72	14,11	36,11
Пром.	Кисломолоочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	133,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за подлинк</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>13,8</b>	<b>26,9</b>	<b>295,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>142,98</b>	<b>1,11</b>	<b>1,78</b>	<b>458,1</b>	<b>466,83</b>	<b>334,78</b>	<b>53,36</b>	<b>342,23</b>	<b>2,04</b>	<b>54,32</b>	<b>17,91</b>	<b>80,48</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1635</b>	<b>70,54</b>	<b>50,9</b>	<b>195,73</b>	<b>1524,58</b>	<b>0,74</b>	<b>1,154</b>	<b>1808,92</b>	<b>1,76</b>	<b>76,86</b>	<b>1896,81</b>	<b>3206,99</b>	<b>970,835</b>	<b>329,75</b>	<b>1135,49</b>	<b>12,11</b>	<b>261,94</b>	<b>53,3</b>	<b>666,32</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	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	
54-91-2020	Раци из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	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	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	
54-311-2020	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.	Батон Подорожничий	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	
	Итого за завтрак	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,45	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94	
	Обед																				
54-23-2020	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	134,66	0	6,768	107,02	264,62	33,68	19,224	42,63	0,87	17,16	0,39	22,62	
54-71-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09	
54-184-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,14	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	29,7	0	
54-131-2020	Напиток из 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	0,54	0	0	0	
Пром.	Батон Подорожничий	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.	Хлеб ржаной-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	
	Итого за обед	760	28,82	27,23	94,32	736,56	0,382	1,67	4521,06	0,09	103,908	1025,85	736,71	267,46	93,264	460,79	9,2	117,1	40,66	70,48	
	Подлинки																				
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	0,03	0,09	45,29	0,21	0,07	102,28	49,98	54,94	8,76	80,33	0,34	15,55	10,09	14,92	
Пром.	Сок в асортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0	0	0	
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
	Итого за подлинки	350	9,2	10,8	48,9	329,8	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92	
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>61,32</b>	<b>56,93</b>	<b>195,12</b>	<b>1537,26</b>	<b>0,772</b>	<b>2,04</b>	<b>5744,8</b>	<b>0,31</b>	<b>149,098</b>	<b>1762,04</b>	<b>2059,28</b>	<b>558,02</b>	<b>259,334</b>	<b>834,04</b>	<b>16,83</b>	<b>197,92</b>	<b>69,89</b>	<b>258,34</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	<b>Суббота, 2 недели</b>																			
	Завтрак																			
53-19-2020	Мясно-свиное	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
54-20-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-21-2020	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
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.	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
Пром.	Итого за завтрак	545	15,1	20,7	61,6	493	0,3	0,41	118,68	0,25	39,18	529,12	657,96	345,09	133,52	333,86	4,16	71,49	7,97	221,39
	Обед																			
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-24-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,16	15,52	100,9	0,064	0,04	97,152	0	5,288	91,25	316,128	11,968	16,84	44,56	0,7	15,76	0,184	26,72
54-10-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-6-2020	Выпечка из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
54-32-2020	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 ржаной-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.	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.	Итого за обед	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,492	0,08	20,168	947,3	1604,428	195,778	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62
	Полдник																			
54-2-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,08	0,06	45,1	0,28	0,05	167,78	78,72	25,02	9,58	61,8	0,77	2,74	4,62	17,51
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Итого за полдник	300	12,5	14,9	60,4	425,3	0,16	0,4	89,1	0,28	1,45	267,78	370,72	265,02	37,58	241,8	0,97	20,74	8,62	57,51
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>58,6</b>	<b>65,16</b>	<b>219,32</b>	<b>1697,2</b>	<b>0,864</b>	<b>1,18</b>	<b>407,272</b>	<b>0,61</b>	<b>60,798</b>	<b>1744,2</b>	<b>2633,108</b>	<b>805,888</b>	<b>281,91</b>	<b>1010,89</b>	<b>12,27</b>	<b>176</b>	<b>25,504</b>	<b>438,52</b>
	<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,63</b>	<b>18,44</b>	<b>65,09</b>	<b>512,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>441,49</b>	<b>0,53</b>	<b>25,46</b>	<b>534,30</b>	<b>650,80</b>	<b>318,86</b>	<b>95,66</b>	<b>329,36</b>	<b>4,32</b>	<b>60,31</b>	<b>18,42</b>	<b>135,68</b>
	<b>Средние показатели за обед</b>	<b>780</b>	<b>31,91</b>	<b>24,13</b>	<b>95,98</b>	<b>728,55</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>795,51</b>	<b>0,30</b>	<b>45,73</b>	<b>866,20</b>	<b>1319,28</b>	<b>243,72</b>	<b>137,06</b>	<b>412,34</b>	<b>6,74</b>	<b>120,31</b>	<b>20,27</b>	<b>320,49</b>
	<b>Средние показатели за полдник</b>	<b>330</b>	<b>10,27</b>	<b>12,01</b>	<b>49,07</b>	<b>345,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>182,68</b>	<b>0,27</b>	<b>16,97</b>	<b>217,32</b>	<b>441,06</b>	<b>215,93</b>	<b>43,25</b>	<b>199,63</b>	<b>1,78</b>	<b>17,01</b>	<b>6,09</b>	<b>54,35</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1650</b>	<b>63,81</b>	<b>54,58</b>	<b>210,14</b>	<b>1586,52</b>	<b>0,77</b>	<b>1,07</b>	<b>1419,67</b>	<b>1,09</b>	<b>88,15</b>	<b>1617,82</b>	<b>2411,13</b>	<b>778,51</b>	<b>275,97</b>	<b>941,33</b>	<b>12,84</b>	<b>197,63</b>	<b>44,77</b>	<b>510,52</b>

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1