

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель общеобразовательного  
учреждения



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор филиала  
ООО «Вектор» в г. Тула



Вальтер Р.М.

**Единое примерноедвухнедельное цикличное меню горячего питания для обучающихся  
возрастной категории 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях города Тулы**

**Единое 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 питающихся: 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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-2о-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
54-2гн-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	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
<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>																				
54-7з-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
54-24с-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
54-6г-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
54-25м-2020	Курица 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
<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>Полдник</b>																				
54-1з-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
<b>Итого за полдник</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	
																					г
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13з-2020	Салат из свеклы 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	
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	Макароны 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.	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 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,4</b>	<b>19,5</b>	<b>73</b>	<b>572,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>71,31</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>	<b>563,28</b>	<b>473,64</b>	<b>238,08</b>	<b>91,02</b>	<b>232,5</b>	<b>4,1</b>	<b>59,13</b>	<b>18,88</b>	<b>121,54</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-11г-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	
54-2м-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	
54-13хн-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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,72</b>	<b>28,76</b>	<b>83,04</b>	<b>714,22</b>	<b>0,454</b>	<b>0,396</b>	<b>306,332</b>	<b>0,15</b>	<b>107,7</b>	<b>703,59</b>	<b>1549,02</b>	<b>230,51</b>	<b>115,46</b>	<b>407,94</b>	<b>7,49</b>	<b>80</b>	<b>6,73</b>	<b>154,06</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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 кунжутом	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>439,2</b>	<b>196,2</b>	<b>32,2</b>	<b>19,4</b>	<b>79,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>65,22</b>	<b>50,66</b>	<b>230,04</b>	<b>1636,82</b>	<b>0,774</b>	<b>0,596</b>	<b>977,642</b>	<b>0,37</b>	<b>113,3</b>	<b>1706,07</b>	<b>2218,86</b>	<b>500,79</b>	<b>225,88</b>	<b>719,84</b>	<b>12,99</b>	<b>139,53</b>	<b>25,61</b>	<b>316,4</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
	<b>Среда, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з-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	Каша вязкая молочная пшеничная	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	
54-23гн-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 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 завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>909,97</b>	<b>0,13</b>	<b>5,3</b>	<b>614,88</b>	<b>584,81</b>	<b>314,09</b>	<b>108</b>	<b>345,65</b>	<b>3,75</b>	<b>82,1</b>	<b>6,78</b>	<b>84,62</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	0,336	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	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>27,87</b>	<b>28,23</b>	<b>97,62</b>	<b>756,19</b>	<b>0,352</b>	<b>0,312</b>	<b>782,34</b>	<b>0,85</b>	<b>30,03</b>	<b>1134,36</b>	<b>1325,53</b>	<b>248,68</b>	<b>121,778</b>	<b>408,86</b>	<b>6,735</b>	<b>165,87</b>	<b>21,156</b>	<b>535,08</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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 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	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>17,6</b>	<b>44,8</b>	<b>372,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>90,77</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>124,15</b>	<b>481,77</b>	<b>271,5</b>	<b>46,29</b>	<b>240</b>	<b>2,84</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>51,87</b>	<b>66,23</b>	<b>210,92</b>	<b>1647,49</b>	<b>0,782</b>	<b>1,022</b>	<b>1783,08</b>	<b>0,98</b>	<b>41,93</b>	<b>1873,39</b>	<b>2392,11</b>	<b>834,27</b>	<b>276,068</b>	<b>994,51</b>	<b>13,325</b>	<b>248,97</b>	<b>28,036</b>	<b>629,7</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
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2т-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	17,86	81,29	
54-21гн-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	
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.	Молоко сгущенное 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 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 завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>1210,64</b>	<b>0,23</b>	<b>41</b>	<b>397,07</b>	<b>760,41</b>	<b>411,09</b>	<b>112,39</b>	<b>417,69</b>	<b>3,04</b>	<b>51,37</b>	<b>22,65</b>	<b>281,21</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя 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	
54-12м-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	
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	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>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>388,44</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>767,86</b>	<b>1073,27</b>	<b>224,74</b>	<b>176,4</b>	<b>415,14</b>	<b>5,86</b>	<b>81,46</b>	<b>36,95</b>	<b>230,36</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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 ассортименте	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,5</b>	<b>281,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>91,4</b>	<b>218,5</b>	<b>620,5</b>	<b>299,7</b>	<b>53,5</b>	<b>241,5</b>	<b>1,28</b>	<b>21</b>	<b>4,75</b>	<b>65,5</b>	
	<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
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свеклы 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	Макаронь 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	
54-23м-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	
54-3гн-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.	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	
	<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>	
	Обед																				
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	75,3	8,95	338,18	
54-3м-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	85,55	
54-4хн-2020	Компот из изюма	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 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.	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	
	<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>525,78</b>	
	Полдник																				
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	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 полдник</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	
																					г
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
54-17к-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	
54-6о-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	
54-23гн-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 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,2</b>	<b>19,9</b>	<b>58,9</b>	<b>486,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,52</b>	<b>150,76</b>	<b>1,04</b>	<b>13,25</b>	<b>401,83</b>	<b>842,13</b>	<b>368,71</b>	<b>104,18</b>	<b>377,16</b>	<b>6,46</b>	<b>53,33</b>	<b>18,71</b>	<b>89,44</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-7с-2020	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	
54-2хн-2020	Компот из кураги	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 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	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>830</b>	<b>30</b>	<b>21,6</b>	<b>98,68</b>	<b>708,8</b>	<b>0,478</b>	<b>0,396</b>	<b>614,64</b>	<b>0,26</b>	<b>39,24</b>	<b>847,36</b>	<b>2115,1</b>	<b>245,16</b>	<b>172,49</b>	<b>499,7</b>	<b>6,65</b>	<b>218,9</b>	<b>18,29</b>	<b>746,37</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>17,6</b>	<b>46,6</b>	<b>381,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>90,77</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>118,15</b>	<b>483,77</b>	<b>271,5</b>	<b>44,29</b>	<b>224</b>	<b>2,84</b>	<b>19</b>	<b>4,1</b>	<b>50</b>	
	<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	
																					г
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
54-2гн-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 ассортименте	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>314,35</b>	<b>2,34</b>	<b>111,41</b>	<b>601,81</b>	<b>742,24</b>	<b>494,68</b>	<b>72,5</b>	<b>418,91</b>	<b>4,58</b>	<b>53,96</b>	<b>31,27</b>	<b>101,72</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	Рассольник 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	
54-22м-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	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	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	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>37,36</b>	<b>23,56</b>	<b>96,23</b>	<b>746,2</b>	<b>0,394</b>	<b>0,162</b>	<b>251,14</b>	<b>0,1</b>	<b>31,77</b>	<b>780,53</b>	<b>866,04</b>	<b>185,625</b>	<b>106,29</b>	<b>291,35</b>	<b>5,762</b>	<b>60,97</b>	<b>5,982</b>	<b>70</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>23,1</b>	<b>57,3</b>	<b>482</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>128,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>183,92</b>	<b>474,71</b>	<b>270,24</b>	<b>40,68</b>	<b>253,32</b>	<b>1,4</b>	<b>25,3</b>	<b>9,6</b>	<b>98,68</b>	
	<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	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з-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 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	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>																				
54-16з-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	13,13	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	
54-2соус-2020	Соус 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	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 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	
	<b>Итого за обед</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>	
	<b>Полдник</b>																				
54-6о-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	
54-46гн-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 полдник</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
	<b>Среда, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1т-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	26	278	16	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 сгущенное 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	
	<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 свеклы 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	
54-8с-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	
54-4г-2020	Каша 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	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	
	<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>Полдник</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	216	32	188	0,2	0	0	0	
	<b>Итого за полдник</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
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-12з-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	
54-3г-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	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
54-21гн-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	
	<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>																				
54-5з-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	
54-21с-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	
54-32м-2020	Капуста тушеная 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	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	
	<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>Полдник</b>																				
54-2о-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.	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	
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 полдник</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>52,3</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	
																					г
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з-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	
54-9г-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	
54-5м-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.	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 завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,3</b>	<b>18,9</b>	<b>51,9</b>	<b>470,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>1170,45</b>	<b>0,01</b>	<b>18,12</b>	<b>597,91</b>	<b>849,59</b>	<b>182,62</b>	<b>119,31</b>	<b>260,92</b>	<b>4,39</b>	<b>64,27</b>	<b>19,04</b>	<b>162,94</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-2з-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	
54-7г-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	
54-18м-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	
54-13хн-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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,82</b>	<b>27,23</b>	<b>94,32</b>	<b>736,56</b>	<b>0,382</b>	<b>1,67</b>	<b>4521,06</b>	<b>0,09</b>	<b>103,908</b>	<b>1025,85</b>	<b>736,71</b>	<b>267,46</b>	<b>93,264</b>	<b>460,79</b>	<b>9,2</b>	<b>117,1</b>	<b>40,66</b>	<b>70,48</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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 ассортименте	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 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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>329,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>53,29</b>	<b>0,21</b>	<b>27,07</b>	<b>138,28</b>	<b>472,98</b>	<b>107,94</b>	<b>46,76</b>	<b>112,33</b>	<b>3,24</b>	<b>16,55</b>	<b>10,19</b>	<b>24,92</b>	
	<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
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19з-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
54-20к-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
54-21гн-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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,6</b>	<b>493</b>	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>118,68</b>	<b>0,25</b>	<b>39,18</b>	<b>529,12</b>	<b>657,96</b>	<b>345,09</b>	<b>133,52</b>	<b>353,86</b>	<b>4,16</b>	<b>71,49</b>	<b>7,97</b>	<b>221,39</b>
Обед																				
54-16з-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
54-24с-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
54-10г-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
54-6м-2020	Биточек 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
54-32хн-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	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>31</b>	<b>29,56</b>	<b>97,32</b>	<b>778,9</b>	<b>0,404</b>	<b>0,37</b>	<b>199,492</b>	<b>0,08</b>	<b>20,168</b>	<b>947,3</b>	<b>1604,428</b>	<b>195,778</b>	<b>110,81</b>	<b>415,23</b>	<b>7,14</b>	<b>83,77</b>	<b>8,914</b>	<b>159,62</b>
Полдник																				
54-2в-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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>60,4</b>	<b>425,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>89,1</b>	<b>0,28</b>	<b>1,45</b>	<b>267,78</b>	<b>370,72</b>	<b>265,02</b>	<b>37,58</b>	<b>241,8</b>	<b>0,97</b>	<b>20,74</b>	<b>8,62</b>	<b>57,51</b>
<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>

	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
Средние показатели за завтрак	540	21,63	18,44	65,09	512,71	0,23	0,36	441,49	0,53	25,46	534,30	650,80	318,86	95,66	329,36	4,32	60,31	18,42	135,68
Средние показатели за обед	780	31,91	24,13	95,98	728,55	0,38	0,41	795,51	0,30	45,73	866,20	1319,28	243,72	137,06	412,34	6,74	120,31	20,27	320,49
Средние показатели за полдник	330	10,27	12,01	49,07	345,26	0,16	0,31	182,68	0,27	16,97	217,32	441,06	215,93	43,25	199,63	1,78	17,01	6,09	54,35
Средние показатели за период	1650	63,81	54,58	210,14	1586,52	0,77	1,07	1419,67	1,09	88,15	1617,82	2411,13	778,51	275,97	941,33	12,84	197,63	44,77	510,52

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1