

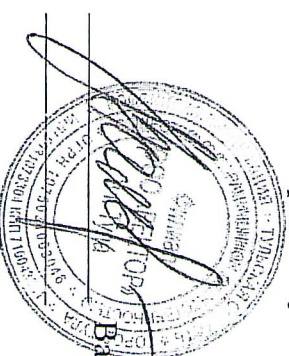
«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательного
учреждения



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала
ООО «Вектор» в г. Тула



Вальтер Р.М.

**Единое примерное двухнедельное циклическое 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
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2о-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
54-2гн-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 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 ассортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	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	0,36	0,74
	Итого за завтрак	595	19,39	18,49	70,22	525,11	0,23	0,47	174,76	1,85	14,01	699,91	670,63	237,77	60,49	306,70	6,97	59,73	26,28	76,34
54-7з-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
54-6г-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
54-25м-2020	Курочка 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
54-1гн-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 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.	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	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	114,69	26,19	196,56
	Итого за день	1505	52,83	43,85	204,25	1423,13	0,58	0,72	823,29	1,98	79,92	1738,62	1882,05	611,24	222,86	706,03	12,61	174,62	52,47	272,90

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг																мг
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	г	г	г	г																
	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	
54-46-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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	
54-237г-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	
	Итого за завтрак	550		17,28		22,93		77,90		587,53	0,34	0,37	920,38	0,16	5,44	699,55	638,87	349,87	120,24	392,16	4,08	95,00	7,56	93,39	
	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	35,66	0,69	13,10	0,23	19,75	
54-1с-2020	Пиц 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	18,45	
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	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76	
54-13Р-2020	Котлета рыбная любительская	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	11,53	17,69	493,87	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимонном	200		0,2		0,2		11		46,7	0,01	0,01	1,38	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7	
Пром.	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 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.	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	955		32,72		33,52		113,50		886,84	0,42	0,37	924,28	0,95	36,01	1368,12	1554,21	283,57	143,76	472,78	7,68	195,33	24,37	603,15	
	Итого за день	1505		50,00		56,44		191,40		1474,37	0,76	0,73	1844,65	1,11	41,45	2067,67	2193,08	633,44	264,00	864,94	11,76	290,33	31,92	696,54	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	Мг															Мг
	Четверг, 1 неделя																					
	Завтрак																					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,80	12,27	34,93	332,80	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		
54-21тн-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	3,5	0,06	0,03	10	0	3,8	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
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		
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	30,10	17,97	80,73	604,90	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																					
54-7з-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		
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	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 курдюей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	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		
54-32чн-2020	Компот на 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	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		
	Итого за обед	910	53,26	29,74	136,58	946,96	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		
	Итого за день	1460	83,36	47,71	217,32	1551,86	0,65	0,90	2141,83	0,31	112,61	1482,80	2281,48	743,60	358,56	1020,64	10,81	171,59	75,90	604,99		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	ккал															
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г			мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак																					
54-13з-2020	Салат из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6			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	Макарона отварные	160	5,65	5,23	34,99			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	
54-23м-2020	Виточек из курацы	90	17,2	3,9	12			0,06	0,07	5,67	0	4,56	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			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			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 завтрак	550	27,05	12,33	77,79			0,19	0,14	26,31	0,10	4,00	606,09	484,25	237,98	94,42	238,39	4,28	62,33	19,38	122,70	
	Обед																					
21	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20			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	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2			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	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	23,68	21,47	27,97			0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81	
54-4хн-2020	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,3			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			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			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	41,78	31,57	112,07			0,45	0,40	1393,36	0,64	44,79	822,79	1966,98	323,27	168,01	586,46	8,43	175,94	18,53	654,22	
	Итого за день	1460	68,84	43,89	189,85			0,64	0,54	1419,68	0,73	48,79	1428,88	2451,22	561,24	262,43	824,85	12,71	238,28	37,92	776,92	

№ 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	ккал	мг	мг																мкг
	Понедельник, 2 недели																								
	Завтрак																								
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	1,5	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					
	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																								
	Салат на белокочанной капусте с морковью*	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	0,03	202,53	0,00	38,52	142,12	272,45	46,32	17,33	32,02	0,60	16,35	0,27	13,90					
54-3с-2020	Расольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35					
54-2м-2020	Рагу из курицы	280	29,40	9,80	24,50	304,38	0,21	0,04	24,85	0,12	0,00	177,80	121,75	57,14	49,40	141,02	1,63	26,40	1,70	19,36					
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	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	0	0	0,52					
	Итого за обед	935	45,0067	30,6667	116,79667	922,863333	0,48667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,35333	222,185	132,02	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31					
	Итого за день	1535	68,71	56,67	156,20	1409,96	0,71	0,77	676,03	2,46	159,98	1602,39	1845,59	716,87	204,52	773,85	11,39	135,79	38,99	190,03					

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Вторник, 2 недели																				
	Завтрак																				
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	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,25	10,11	37,5	274,25	0,13	0,13	41,5	0,13	0,332	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 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	
	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																				
54-163-2020	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 на свежей капусте 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	18,45	
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	8,53	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	
54-2сочс-2020	Соус 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 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	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	
	Итого за день	1520	50,06	47,86	212,61	1441,44	0,61	0,57	426,27	1,28	56,95	1826,74	1530,11	674,98	227,11	787,88	8,63	275,28	40,52	866,37	

№ 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	ккал	мг	мг																мг
	Средн, 2 недели																								
	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	38,45	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 ассортименте	100		0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	2,6	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 стученное с сахаром	20		1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	2,6	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	250		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				
№367	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	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				
	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
	Суббота, 2 неделя																								
	Завтрак																								
53-193-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	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	
54-204-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	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	4,50	72,24	20,64	172,05	
54-211н-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,44	0,04	0,16	17,25	0	0,88	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Бапон 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	4,37	0,6	9,6	0,1	0,3	150,3	
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	0,1	0,1	150,3	0,1	0,3	0,1	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	4,75	83,96	8,88	228,40	
	Обед																								
54-163-2020	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	19,75	0,68	13,10	19,75	0,68	13,10	
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	33,40	0,89	19,70	33,40	0,89	19,70	
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	1,42	37,01	1,80	60,84	
54-6м-2020	Биточек 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	2,56	19,54	3,93	61,76	
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	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	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Бапон 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	1,00	16,00	3,00	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	8,49	107,47	10,94	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	13,24	191,43	19,82	421,83	

Средние показатели за завтрак	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
Средние показатели за обед	924	38,31	29,61	120,32	884,16	0,46	0,49	959,14	0,34	0,34	56,51	1079,28	1602,23	284,46	167,12	492,53	8,01	146,93	24,19	373,51	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	1,00	78,47	1632,37	2311,83	638,27	270,13	840,96	12,09	217,04	43,12	554,35	12,09	217,04	43,12	554,35

* Замена по сезону согласно таблицы замены Приложение №1