

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель общеобразовательного  
учреждения

  
\_\_\_\_\_  
Н. В. Рамеева  
07.11.2023 г.



**«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**

**Единное 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 ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мкг	I мкг	Se мкг	F мкг		
		г	г	г	г	г	г	г	г																г	г
	Понедельник, 1 неделя																									
	<b>Завтрак</b>																									
54-2а-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			
54-2н-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	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	0,74				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>		<b>19,39</b>	<b>18,49</b>	<b>70,22</b>		<b>525,11</b>		<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>174,76</b>	<b>1,85</b>	<b>14,01</b>	<b>699,91</b>	<b>670,63</b>	<b>237,77</b>	<b>60,49</b>	<b>306,70</b>	<b>6,97</b>	<b>59,73</b>	<b>26,28</b>	<b>76,34</b>			
	<b>Обед</b>																									
54-7а-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			
54-2к-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			
54-2м-2020	Куринца 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			
54-1н-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	7,28			
Пром.	Батон йодированный	50		4,00	0,50	24,50		118,67		0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2	0,4	11,9		58,7		0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2			
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>		<b>33,43</b>	<b>25,35</b>	<b>134,03</b>		<b>898,03</b>		<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>648,53</b>	<b>0,13</b>	<b>65,91</b>	<b>1038,71</b>	<b>1211,42</b>	<b>373,47</b>	<b>162,37</b>	<b>399,33</b>	<b>5,64</b>	<b>114,89</b>	<b>26,19</b>	<b>196,56</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>		<b>52,83</b>	<b>43,85</b>	<b>204,25</b>		<b>1423,13</b>		<b>0,58</b>	<b>0,72</b>	<b>823,29</b>	<b>1,98</b>	<b>79,92</b>	<b>1738,62</b>	<b>1882,05</b>	<b>611,24</b>	<b>222,86</b>	<b>706,03</b>	<b>12,61</b>	<b>174,62</b>	<b>52,47</b>	<b>272,90</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						ккал	МДж														
	Вторник, 1 неделя	г	г	г	г																
	<b>Завтрак</b>																				
54-13з-2020	Салат из свежих овощей отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	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	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1г-2020	Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0	0	138,97	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	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	0	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	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>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>331,54</b>	<b>1,06</b>	<b>4,8</b>	<b>494,91</b>	<b>531,82</b>	<b>310,26</b>	<b>61,33</b>	<b>260,91</b>	<b>3,75</b>	<b>136,72</b>	<b>18,3</b>	<b>475,63</b>	
	<b>Обед</b>																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов																				
54-5з-2020	*	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	191,0	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72	
54-13м-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	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Хлеб диално-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>910</b>	<b>36,72</b>	<b>34,88</b>	<b>112,45</b>	<b>871,06</b>	<b>0,57</b>	<b>0,48</b>	<b>380,86</b>	<b>0,17</b>	<b>118,71</b>	<b>914,39</b>	<b>1916,91</b>	<b>266,52</b>	<b>144,17</b>	<b>491,68</b>	<b>9,02</b>	<b>103,99</b>	<b>8,77</b>	<b>188,60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>57,62</b>	<b>51,38</b>	<b>179,55</b>	<b>1371,16</b>	<b>0,76</b>	<b>0,66</b>	<b>712,40</b>	<b>1,23</b>	<b>123,51</b>	<b>1409,30</b>	<b>2448,73</b>	<b>576,78</b>	<b>205,50</b>	<b>752,59</b>	<b>12,77</b>	<b>240,71</b>	<b>27,07</b>	<b>664,23</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							МГ	МГ	МГ	МГ													МГ
	Средн. 1 неделя																						
	<b>Завтрак</b>																						
54-13-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	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	0,11	25,17	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	0,68	52,04	0,16	0,52	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85		
54-23тн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,02	13,29	0	0	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	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>22,93</b>	<b>77,90</b>	<b>587,53</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>920,38</b>	<b>0,16</b>	<b>5,44</b>	<b>699,55</b>	<b>638,87</b>	<b>349,87</b>	<b>120,24</b>	<b>392,16</b>	<b>4,08</b>	<b>95,00</b>	<b>7,56</b>	<b>93,39</b>		
	<b>Обед</b>																						
54-16к-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	35,66	0,69	13,10	0,23	0,23	19,75	
54-1с-2020	Шти из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45		
54-9л-2020	Рагу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	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	0,11	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87		
54-34кн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	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 ржанно-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	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	0,03	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	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>955</b>	<b>32,72</b>	<b>33,52</b>	<b>113,50</b>	<b>886,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>924,28</b>	<b>0,95</b>	<b>36,01</b>	<b>1368,12</b>	<b>1554,21</b>	<b>283,57</b>	<b>143,76</b>	<b>472,78</b>	<b>7,68</b>	<b>195,33</b>	<b>24,37</b>	<b>603,15</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>50,00</b>	<b>56,44</b>	<b>191,40</b>	<b>1474,37</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	<b>1844,65</b>	<b>1,11</b>	<b>41,45</b>	<b>2067,67</b>	<b>2193,08</b>	<b>633,44</b>	<b>264,00</b>	<b>864,94</b>	<b>11,76</b>	<b>290,33</b>	<b>31,92</b>	<b>606,54</b>		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Четверг, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2г-2020чд	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	
54-21гн-2020	Кавказ 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 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,10</b>	<b>17,97</b>	<b>80,73</b>	<b>604,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>1601,97</b>	<b>0,31</b>	<b>41,71</b>	<b>455,81</b>	<b>850,84</b>	<b>457,79</b>	<b>129,08</b>	<b>484,33</b>	<b>3,44</b>	<b>60,83</b>	<b>28,60</b>	<b>308,31</b>	
	<b>Обед</b>																				
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 (крупя перловая)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,76	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85	
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	524,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05	
54-32чн-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 ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>53,26</b>	<b>29,74</b>	<b>136,58</b>	<b>946,96</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>539,86</b>	<b>0,00</b>	<b>70,90</b>	<b>1026,99</b>	<b>1430,65</b>	<b>285,81</b>	<b>229,48</b>	<b>536,31</b>	<b>7,37</b>	<b>110,76</b>	<b>47,29</b>	<b>296,68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>83,36</b>	<b>47,71</b>	<b>217,32</b>	<b>1551,86</b>	<b>0,65</b>	<b>0,90</b>	<b>2141,83</b>	<b>0,31</b>	<b>112,61</b>	<b>1482,80</b>	<b>2281,48</b>	<b>743,60</b>	<b>358,56</b>	<b>1020,64</b>	<b>10,81</b>	<b>171,59</b>	<b>75,90</b>	<b>604,99</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							мг	мг	мкг	мкг												
	Питание, 1 неделя																					
	<b>Завтрак</b>																					
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	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	
54-1-2020	Макаронные отварные	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	0,10	19,58	0	0,0	158,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	0	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3-н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	0	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	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,05</b>	<b>12,33</b>	<b>77,79</b>	<b>530,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>26,31</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>606,09</b>	<b>484,25</b>	<b>237,98</b>	<b>94,42</b>	<b>238,39</b>	<b>4,28</b>	<b>62,33</b>	<b>19,38</b>	<b>122,70</b>		
	<b>Обед</b>																					
21	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,09	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42		
54-21-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73		
54-3-н-2020	Голубцы домашние	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81		
54-4-н-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		
	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>41,78</b>	<b>31,57</b>	<b>112,07</b>	<b>859,68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,40</b>	<b>1393,36</b>	<b>0,64</b>	<b>44,79</b>	<b>822,79</b>	<b>1966,98</b>	<b>323,27</b>	<b>168,01</b>	<b>586,46</b>	<b>8,43</b>	<b>175,94</b>	<b>18,53</b>	<b>654,22</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>68,84</b>	<b>43,89</b>	<b>189,85</b>	<b>1390,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,54</b>	<b>1419,68</b>	<b>0,73</b>	<b>48,79</b>	<b>1428,88</b>	<b>2451,22</b>	<b>561,24</b>	<b>262,43</b>	<b>824,85</b>	<b>12,71</b>	<b>238,28</b>	<b>37,92</b>	<b>776,92</b>		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							ккал	мг	мг	мг													мкг
	Суббота, 1 неделя																						
	Завтрак																						
53-19г-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	0,88	0	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	0,88	0	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	2,2	
54-23н-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	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	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Фрукт в асортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	6	0	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	1,04	0	13,25	401,83	842,13	368,71	104,18	377,16	6,46	53,33	18,71	89,44	
	Обед																						
	Салат из свежих помидоров и огурцов																						
54-5з-2020	*	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	0	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	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,144	0,132	28,56	0,108	0,17	12,24	194,136	749,796	47,388	33,876	101,364	1,236	34,152	0,936	12,32	631,49	
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,03	0	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	0	0	0	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	0	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	1,56	1,76	0	9,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	186,75	539,13	7,28	231,98	19,11	764,57	
	Итого за обед	920	32,72	23,46	112,16	790,25	0,55	0,45	643,78	0,28	0,28	43,00	947,28	2356,29	258,79	186,75	539,13	7,28	231,98	19,11	764,57		
	Итого за день	1530	50,92	43,36	171,06	1277,15	0,79	0,97	794,54	1,32	1,32	56,25	1349,11	3198,42	627,50	290,93	916,29	13,74	285,31	37,82	854,01		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ	МГ	МГ												
	Понедельник, 2 недели					ккал																
	<b>Завтрак</b>																					
54-3з-2020	Люлидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	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	0,07	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0	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	0,02	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	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>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*	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	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	Рассолыник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	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	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	
54-34м-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	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	0,02	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	0,03	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.	Леченье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	0,02	0,014	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>935</b>	<b>45,0067</b>	<b>30,6667</b>	<b>116,796667</b>	<b>922,8633333</b>	<b>0,48667</b>	<b>0,20567</b>	<b>0,20567</b>	<b>361,6833333</b>	<b>0,11667</b>	<b>48,5667</b>	<b>1000,5767</b>	<b>1103,35333</b>	<b>222,185</b>	<b>132,02</b>	<b>354,9417</b>	<b>6,81333</b>	<b>81,8317</b>	<b>7,72</b>	<b>88,31</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>68,71</b>	<b>56,67</b>	<b>156,20</b>	<b>1409,96</b>	<b>0,71</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>676,03</b>	<b>2,46</b>	<b>159,98</b>	<b>1602,39</b>	<b>1845,59</b>	<b>716,87</b>	<b>204,52</b>	<b>773,85</b>	<b>11,39</b>	<b>135,79</b>	<b>38,99</b>	<b>196,03</b>	



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							МГ	МГ	МГ	МГ													
	Вторник, 2 недели					ККАЛ																	
	<b>Завтрак</b>																						
53-19а-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>																						
54-16а-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	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	8,33	31,31			
54-1р-2020	Колбаса 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			
54-2соес-2020	Соев 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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>33,81</b>	<b>27,00</b>	<b>136,66</b>	<b>885,09</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>316,48</b>	<b>1,02</b>	<b>17,90</b>	<b>1259,67</b>	<b>918,27</b>	<b>337,75</b>	<b>122,63</b>	<b>439,29</b>	<b>5,32</b>	<b>201,31</b>	<b>33,10</b>	<b>655,39</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>50,06</b>	<b>47,86</b>	<b>212,61</b>	<b>1441,44</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>426,27</b>	<b>1,28</b>	<b>56,95</b>	<b>1826,74</b>	<b>1530,11</b>	<b>674,98</b>	<b>227,11</b>	<b>787,88</b>	<b>8,63</b>	<b>275,28</b>	<b>40,52</b>	<b>866,37</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							МГ	МГ	МГ	МГ													МГ
	Средн. 2 недели																						
	<b>Завтрак</b>																						
54-1Г-2020	Запеканка из творога	200	39,6	14,27	28,80	401,73	0,08	0,43	0,01	0,68	0,20	0,39	241,72	212,56	298,57	43,25	387,57	1,15	38,43	52,15	66,17		
54-4Гг-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1		
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	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	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
Пром.	Молоко ступенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>45,4</b>	<b>18,17</b>	<b>73,00</b>	<b>636,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>83,24</b>	<b>0,20</b>	<b>10,62</b>	<b>10,62</b>	<b>428,56</b>	<b>611,47</b>	<b>393,00</b>	<b>70,05</b>	<b>473,34</b>	<b>4,03</b>	<b>51,88</b>	<b>54,94</b>	<b>86,54</b>		
	<b>Обед</b>																						
54-1З-2020	Салат из свежих отварной	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00		
54-2С-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	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	0,36	210,79	245,48	17,89	12,86	49,29	0,83	29,83	1,62	58,78		
54-32Х-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	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	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	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>35,07</b>	<b>27,70</b>	<b>117,90</b>	<b>860,67</b>	<b>0,61</b>	<b>0,41</b>	<b>229,52</b>	<b>0,11</b>	<b>10,77</b>	<b>10,77</b>	<b>992,37</b>	<b>1390,05</b>	<b>217,34</b>	<b>244,11</b>	<b>491,08</b>	<b>11,56</b>	<b>114,13</b>	<b>13,67</b>	<b>148,46</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>80,47</b>	<b>45,87</b>	<b>190,90</b>	<b>1497,01</b>	<b>0,78</b>	<b>0,96</b>	<b>312,76</b>	<b>0,31</b>	<b>21,38</b>	<b>21,38</b>	<b>1420,93</b>	<b>2001,52</b>	<b>610,34</b>	<b>314,16</b>	<b>964,42</b>	<b>15,59</b>	<b>166,00</b>	<b>68,61</b>	<b>235,01</b>		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МКГ	МГ	МКГ	МГ												
	Четверг, 2 недели	г	г	г	г	ккал	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ	МКГ	МГ
	Завтрак																					
54-123-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	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	
54-3т-2020	Макаронные отварные с сыром	220	11,65	9,96	42,06	304,64	0,09	0,08	0,08	49,37	0,28	0,06	353,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
54-21тн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	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>550</b>	<b>20,85</b>	<b>20,86</b>	<b>79,36</b>	<b>589,44</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>1000,23</b>	<b>0,28</b>	<b>6,13</b>	<b>648,90</b>	<b>652,49</b>	<b>433,14</b>	<b>98,78</b>	<b>366,55</b>	<b>3,90</b>	<b>69,23</b>	<b>7,27</b>	<b>104,66</b>	
	Обед																					
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,125	18,25	143,125	0,1375	0,1	0,1	145,4375	0,5375	10,875	139,85	725,975	86,875	42,4875	167,5125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725	
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	255,97	0,09	0,12	0,12	69,30	0,00	47,60	394,33	893,67	123,67	102,67	207,67	2,61	58,10	17,69	140,00	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Сок в асептической упаковке	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	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	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>935</b>	<b>43,91</b>	<b>23,025</b>	<b>115,74667</b>	<b>846,238333</b>	<b>0,47417</b>	<b>0,414</b>	<b>0,414</b>	<b>758,8375</b>	<b>0,5375</b>	<b>85,575</b>	<b>1096,8</b>	<b>2494,75833</b>	<b>305,847</b>	<b>217,888</b>	<b>553,3792</b>	<b>7,7725</b>	<b>184,999</b>	<b>33,8742</b>	<b>601,68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>64,75</b>	<b>43,89</b>	<b>195,11</b>	<b>1435,67</b>	<b>0,70</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>1759,07</b>	<b>0,82</b>	<b>91,71</b>	<b>1745,70</b>	<b>3147,24</b>	<b>738,99</b>	<b>316,67</b>	<b>919,93</b>	<b>11,67</b>	<b>254,23</b>	<b>41,14</b>	<b>706,33</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Пятница, 2 июля																			
	Завтрак																			
54-11-9-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
54-9-7-2020	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
54-5-м-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
54-3-тп-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.	Ватон 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>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>1292,6</b>	<b>0,01</b>	<b>18,72</b>	<b>612,87</b>	<b>870,13</b>	<b>184,87</b>	<b>121,9</b>	<b>264,65</b>	<b>4,5</b>	<b>65,97</b>	<b>19,05</b>	<b>166,53</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2-3-2020	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-2-с-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31
54-7-7-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	1,67	4737,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00
54-13-м-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.	Ватон 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
	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>910</b>	<b>34,31</b>	<b>31,63</b>	<b>115,32</b>	<b>881,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,88</b>	<b>5036,18</b>	<b>0,11</b>	<b>110,84</b>	<b>1231,04</b>	<b>920,19</b>	<b>311,15</b>	<b>116,75</b>	<b>547,61</b>	<b>10,73</b>	<b>140,52</b>	<b>46,77</b>	<b>91,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>56,83</b>	<b>45,25</b>	<b>186,63</b>	<b>1381,23</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>1941,13</b>	<b>0,14</b>	<b>84,63</b>	<b>1651,58</b>	<b>2081,55</b>	<b>558,34</b>	<b>284,27</b>	<b>663,98</b>	<b>10,14</b>	<b>180,86</b>	<b>45,24</b>	<b>363,09</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Суббота, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19-2020	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	
54-20-2020	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	35,06	
54-21-н-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 дрожжевой	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	0,6	1,8	4,37	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,88</b>	<b>22,15</b>	<b>68,28</b>	<b>539,83</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>124,66</b>	<b>0,26</b>	<b>39,31</b>	<b>612,13</b>	<b>717,29</b>	<b>378,07</b>	<b>153,02</b>	<b>397,71</b>	<b>4,75</b>	<b>83,96</b>	<b>8,88</b>	<b>228,40</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	9,00	6,67	111,83	0,03	0,03	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75	
54-24-2020	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	0,23	33,40	
54-10-2020	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	
54-6-2020	Выпечка из говядины	100	18,22	17,44	16,44	295,22	0,08	0,14	22,12	0,09	0,12	247,73	294,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,93	61,76	
54-32-н-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 дрожжевой	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>36,99</b>	<b>36,74</b>	<b>120,61</b>	<b>960,56</b>	<b>0,50</b>	<b>0,45</b>	<b>276,25</b>	<b>0,09</b>	<b>25,19</b>	<b>1252,61</b>	<b>1963,66</b>	<b>227,84</b>	<b>137,54</b>	<b>498,38</b>	<b>8,49</b>	<b>107,47</b>	<b>10,94</b>	<b>193,43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>53,86</b>	<b>58,89</b>	<b>188,89</b>	<b>1500,39</b>	<b>0,84</b>	<b>0,90</b>	<b>400,92</b>	<b>0,35</b>	<b>64,50</b>	<b>1864,74</b>	<b>2680,95</b>	<b>605,91</b>	<b>290,56</b>	<b>896,08</b>	<b>13,24</b>	<b>191,43</b>	<b>19,82</b>	<b>421,83</b>	

Средние показатели за завтрак  
Средние показатели за обед  
Средние показатели за черную

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1