


«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательного

учреждения


Директор МБОУ № 35
Шевченко /
Деевская М. Ф.

«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	В1		В2		А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							мг	мг	мкг	мкг												
	Понедельник, 1 десерт	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг <td>мкг </td></td></td>	мкг <td>мкг <td>мкг </td></td>	мкг <td>мкг </td>	мкг
	Завтрак																					
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		
54-2гн-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	0	
Пром.	Батон вобларованный	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	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за завтрак	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			
54-7а-2020	Обед	595	19,39	18,49	70,22	525,11	0,23	0,47	174,76	1,85	1,401	699,91	670,63	237,77	60,49	306,70	6,97	59,73	26,28	76,34		
	Салат из белокочанной капусты* из зелени	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		
54-6а-2020	Рис отварной	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		
54-25а-2020	Курная тушеная с морковью	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		
54-1аг-2020	Компот из смеси сухофруктов	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		
Пром.	Батон вобларованный	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	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	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 день	910	33,43	25,35	134,03	898,03	0,35	0,25	648,53	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	5,64	114,89	26,19	196,56		
	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	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Витринка: 1 нестия	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мгг рет.деп.мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак																				
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		
53-19а-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	11,4	
54-11г-2020	Макаронные изделия	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	0,28	
54-5а-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	12,72	
54-31а-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	6,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Батон биодрожжевой	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	20,9	16,5	67,1	500,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63	
54-5а-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов																				
	*	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95	
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-2а-2020	Говядина	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	
54-13а-2020	Нашпик из шпиконика	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 биодрожжевой	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	36,72	34,88	112,45	871,06	0,57	0,48	380,86	0,17	118,71	914,39	1916,91	266,52	144,17	491,68	9,02	103,99	8,77	188,60	
	Итого за день	1460	57,62	51,38	179,55	1371,16	0,76	0,66	712,40	1,23	123,51	1409,30	2448,73	576,78	205,50	752,59	12,77	240,71	27,07	664,23	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							г	мг	г	мг												
	Средн. 1 неделя	г	г	г	г	ккал	г	мг	г	мг												
	Завтрак																					
54-119-2020	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	25,17	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	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	
54-23н-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	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	0,02	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	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	
54-16з-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	19,75	
54-1с-2020	Ци 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	
54-9г-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	
54-34н-2020	Компот из яблок с лимонном	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	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	0,74		
	Итого за обед	955	32,72	33,52	113,50	886,84	0,42	0,37	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	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	
	Четверг - 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг													
	Завтрак																				
54-21-2020	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	
54-21гн-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 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	0,4	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	
54-7*-2020	Салат из белокочанной капусты* (Суп крестьянский с крутой (крупа перловая))	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	Плов с крупцей	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	Компот из свежих яблок	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	
54-32хн-2020	Хлеб ржано-пшеничный	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	Батон йодированный	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	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Паншина, 1 несли	1																			
	Запек																				
54-13э-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	Макароны отварные	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	0,10	0,0	158,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23м-2020	Выпечка 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	
	Итого за запек	550	27,05	12,33	77,79	530,32	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	
21	Обед																				
54-21э-2020	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42	
54-3м-2020	Горбуша ленивые	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	
54-4хн-2020	Компот из яблок	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	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	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.	Батон йодированный	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	41,78	31,57	112,07	859,68	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	1390,00	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
	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	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
54-23г-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	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
54-5в-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	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	17.16	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3.72	6.36	23.76	167.28	0.144	0.132	28.56	0.108	12.24	194.136	749.796	47.388	33.876	101.364	1.236	34.152	0.936	51.348
54-1г-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	63.149
54-2ж-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	50	4.00	0.50	24.50	118.67	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	221.50	68.00	11.50	17.00	44.50	1.00	16.00	3.00	7.28
	Итого за обед	920	32.72	23.46	112.16	790.25	0.55	0.45	643.78	0.28	43.00	947.28	2356.29	258.79	186.75	539.13	7.28	231.98	19.11	764.57
	Итого за день	1530	50.92	43.36	171.06	1277.15	0.79	0.97	794.54	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	
	Полусладкий, 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	ВитГрак																				
54-3-2020	Повидур 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	
54-40-2020	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	
54-21-н-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 витГрак	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	
	Обел																				
54-8-2020	Салат из белокожанной капусты 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	Расошлык 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	
54-22-м-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	
54-34м-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 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	
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 обел	935	45,0067	30,6667	116,79667	922,8633333	0,48667	0,20567	361,68333	0,11667	48,5667	1000,577	1103,35333	222,185	132,02	354,942	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
	Историк, 2 недели	г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	мкг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг
	Завтрак																			
53-19г-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-24к-2020	Какао жидкая молочная пшеничая	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
54-23н-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
	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
54-16з-2020	Зингерст 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	Пицц 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	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	229,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	566,11
54-2совс-2020	Совс белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89
54-1нн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	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	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	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	38,43	52,15	66,17	
54-4н-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1	
Пром	Фрукт в асортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром	Молоко ступенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	Итого за завтрак	550	45,4	18,17	73,00	636,33	0,17	0,56	83,24	0,20	10,62	428,56	611,47	393,00	70,05	473,34	4,03	51,88	54,94	86,54	
	Обед																				
54-13г-2020	Салат из свежих овощей	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	Паниа 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	
54-32н-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
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	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	
																					ккал
	Четверг, 2 недели	г	г	г	г																
	Завтрак																				
54-12а-2020	Яйра 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	Макарони отварные с сыром	220	11.65	9.96	42.06	304.64	0.09	0.08	49.37	0.28	0.06	353.31	84.29	229.21	15.04	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	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37	
54-21гг-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
	Итого за завтрак	550	20.85	20.86	79.36	589.44	0.23	0.31	1000.23	0.28	6.13	648.90	652.49	433.14	98.78	366.55	3.90	69.23	7.27	104.66	
54-5а-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1.00	5.17	3.00	62.50	0.05	0.05	107.30	0.00	19.10	134.47	219.67	28.00	16.73	30.65	0.77	15.52	0.35	23.95	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10.5	3.125	18.25	143.125	0.1375	0.1	145.4375	0.5375	10.875	139.85	725.975	86.875	42.4875	167.513	1.3125	94.0625	11.1875	422.725	
54-32а-2020	Калюста тушеная с мясом птицы	280	23.57	11.43	14.47	255.97	0.09	0.12	69.30	0.00	47.60	394.33	893.67	123.67	102.67	207.67	2.61	58.10	17.69	140.00	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Пром.	Сок в асортименте	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Пром.	Батон 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	43.91	23.025	115.74667	846.238333	0.47417	0.414	758.8375	0.5375	85.575	1096.8	2494.75833	305.847	217.888	553.379	7.7725	184.999	33.8742	601.68	
	Итого за день	1485	64.75	43.89	195.11	1435.67	0.70	0.72	1750.07	0.82	91.71	1745.70	3147.24	738.99	316.67	919.93	11.67	254.23	41.14	706.33	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Ветки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							Мг	Мг	мкг/решетка	МгТ													Мг
	Питання, 2 недели	г	г	г	г	ккал																	
	Завтрак																						
54-113-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76		
54-91-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63		
54-5М-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07		
54-311-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	0,3	27,9	0	0,01	0,38	0	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	0,6	9,6	1,8	4,37		
	Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53			
54-23-2020	Орехи 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			
54-2с-2020	Ворст 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			
54-71-2020	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			
54-18М-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			
54-13М-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	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 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	34,31	31,63	115,32	881,72	0,46	1,88	5036,18	0,11	110,84	1231,04	920,19	311,15	116,75	547,61	10,73	140,52	46,77	91,07			
	Итого за день.	1460	56,83	45,25	186,63	1381,23	0,58	0,47	1941,13	0,14	84,63	1651,58	2081,55	558,34	284,27	663,98	10,14	180,86	45,24	363,09			

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг																мг
	Сухоботва, 2 пельмени																								
	Завтрак																								
53-19г-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
54-20г-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	0.42
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	0.42
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	0.42
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	0.42
	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	0.42
54-16г-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	0.42
54-24г-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	0.42
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	0.42
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	0.42
54-32гн-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	0.42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4				11.9		58.7	0.05	0.02	0	0	121.8	70.5	8.7	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	0.42
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	0.42
	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	0.42
	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	0.42

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг																мг
	Средние показатели на завтрак	567	23.28	19.67				68.44		543.92	0.24	0.39	510.88	0.66	25.70	569.12	685.33	348.61	99.21	360.78	4.50	72.24	20.64	172.05	0.42
	Средние показатели за обед	924	38.31	29.61				120.32		884.16	0.46	0.49	950.14	0.34	56.51	1079.28	1602.23	284.46	167.12	492.53	8.01	146.93	24.19	373.51	0.42
	Средние показатели на период	1490	61.52	48.76				190.31		1429.45	0.70	0.74	1104.38	1.00	78.47	1632.37	2311.83	638.27	270.13	840.96	12.09	217.04	43.12	544.35	0.42

* Замена по сезону согласно таблицы замены Приложение №1