

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательного  
учреждения

Директор МБОУ №35



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала  
ООО «Вектор» в г. Тула



Вальгер Р.М.

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



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Вторник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Завтрак</b>								мкг	мкг											
54-13-2020	Салат из свежих отпарной	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	
53-19-2020	Маело 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	
54-11-2020	Макарони 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	
54-5-2020	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	
54-3тн-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 вобларованный	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>																				
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-8-2020	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	
54-11-2020	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	
54-2-2020	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	
54-13тн-2020	Напиток из минералки	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 вобларованный	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 ржаного-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<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 курабтом	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	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средн. 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11-2020	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	
54-6-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	2,11	35,08	
54-23-н-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 водированный	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>																				
54-16-2020	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	Пиц 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	0,56	14,76	
54-9-2020	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	
54-13-2020	Котлета рыбная люблинская	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	
54-34-н-2020	Компот из яблок с лимонном	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 ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон водированный	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>28,136</b>	<b>629,77</b>	

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Чиверри, 1 неслия					ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Завтрак</b>																			
54-21-2020	Завтрак 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
54-21-2020	Кефир 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 стученное 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 гидролированный	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>																			
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-12м-2020	Пилов 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
54-32м-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон гидролированный	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>Подливки</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 подливки</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>

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятизвезда, I неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-11-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-23-2020	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	
54-31-2020	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 воблерованный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>596,15</b>	<b>480,66</b>	<b>230,92</b>	<b>93,94</b>	<b>235,68</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>121,91</b>	
	<b>Обед</b>																				
21	Салат из моркови *	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,02	732,9	0	1,8	0	123	14,4	20,4	29,4	0,38	10,2	0,08	42,25	
54-21-2020	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	
54-3-2020	Голубцы летние	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	
54-4-2020	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 ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Батон воблерованный	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>	
	<b>Подливки</b>																				
Пром.	Салочка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за подливки</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	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Суббота, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19г-2020	Мясно 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	
54-6в-2020	Ябло 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	2.2	
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 воблированный	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>																				
54-5г-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 макаролинами издежными	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 клубяи	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 воблированный	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>Подливк</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 подливк</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>	

№ рецептура	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	
	Понедельник, 2 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-3-2020	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	
54-4б-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 восточный	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>																				
54-8г-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	Рисовый суп 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	0,252	28,28	
54-2ж-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	
54-3дн-2020	Компот из яблок с лимонном	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 восточный	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>186,625</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 "Столбичный"	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>	



№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Вторник: 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Завтрак</b>																				
53-19s-2020	Мафио глинозное	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	4.1	0.28	
54-24s-2020	Каша овсяная молочная пшеница	200	8.25	10.11	37.5	274.25	0.13	0.13	41.5	0.13	0.532	337.82	215.46	142.31	49.21	186.2	1.33	51.87	3.06	34.58	
54-23n-2020	Кефирный 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 воблерованный	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	4.1	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>																				
54-16s-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	
54-1e-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	0.36	14.76	
54-7i-2020	Рис отваренный	150	3.5	4.8	3.5	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	
54-1r-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	
54-2cscs-2020	Супе 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	
54-1xn-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 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 воблерованный	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>																				
54-6o-2020	Мини нарезное	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	
54-46n-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	
54-9b-2020	Булочка пшеничная	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>	

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Средн. 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Завтрак</b>																			
54-11-2020	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
54-4н-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 ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	2,78	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Батон воблеровый	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
	<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>																			
54-13*-2020	Запек. из свежеслы отпарной	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
54-4н-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
54-32нн-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 ржанко-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон воблеровый	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>Подливки</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 подливки</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>

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-12г-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	Макаронная отпарная 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 подпробованный	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	
54-2гн-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>																				
54-5г-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	
54-2гс-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	
54-3гм-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 ржаной-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Пром	Сок в асептической упаковке	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 подпробованный	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	Леченое	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	2.48	28	184	0.2	18	2	40	
Пром	Батон подпробованный	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>	



№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Пятидневка, 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Завтрак</b>																			
54-11в-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	Рыбу из омлетей	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 воблированный	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>																			
54-2в-2020	Огурец в марс-же*	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	426,4	0	11,14	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	39,7	0
54-13мн-2020	Напиток из пшенички	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 воблированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	<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>Воздушик</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 асортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	2,2	268	34	2,6	16	0,6	0	0	0
Пром	Фрукт в асортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	<b>Итого за воздушик</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	
	«Утро», 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Завтрак</b>																				
53-19г-2020	Мясно 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	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	Кваго 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 водированный	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>	
	<b>Обед</b>																				
54-16г-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	
54-24г-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	
54-6г-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	
54-32гн-2020	Комлот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2	
Пром	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Пром	Батон водированный	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>	
	<b>Полдник</b>																				
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>25.04</b>	<b>438.52</b>	

Средние показатели за завтрак  
Средние показатели за обед  
Средние показатели за полдник  
Средние показатели за период

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность B1 B2 A D C Na K Ca Mg P Fe I Se F

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1