



Руководитель общеобразовательного  
учреждения *МБОУ ЦО № 34*  
*М.В. Лазарева*



Генеральный директор  
ООО "ВЕКТОР"  
*Т.И. Тубаков*  
Тубаков Р.И./

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в  
организациях, расположенных на территории Тульской области  
возрастной категории 7-11 лет**

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	0,09	0,37	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>158,89</b>	<b>1,71</b>	<b>13,86</b>	<b>653,21</b>	<b>631,48</b>	<b>226,38</b>	<b>53,7</b>	<b>262,96</b>	<b>6,57</b>	<b>56,39</b>	<b>24,52</b>	<b>71,09</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-7а-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>510,44</b>	<b>0,11</b>	<b>41,27</b>	<b>812,47</b>	<b>909,84</b>	<b>314,13</b>	<b>131,07</b>	<b>324,46</b>	<b>4,5</b>	<b>89,74</b>	<b>22,1</b>	<b>163,59</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-1а-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700	0	6	52	260	38	14	52	1,2	0	0	0	
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	0,01	13,6	0	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>45,8</b>	<b>260,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>749,6</b>	<b>0,1</b>	<b>44,07</b>	<b>255</b>	<b>450,4</b>	<b>166,2</b>	<b>31,9</b>	<b>137,8</b>	<b>1,66</b>	<b>0,3</b>	<b>1,55</b>	<b>150,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>50,8</b>	<b>38,4</b>	<b>225,9</b>	<b>1453,3</b>	<b>0,57</b>	<b>0,73</b>	<b>1418,93</b>	<b>1,92</b>	<b>99,2</b>	<b>1720,68</b>	<b>1991,72</b>	<b>706,71</b>	<b>216,67</b>	<b>725,22</b>	<b>12,73</b>	<b>146,43</b>	<b>48,17</b>	<b>384,98</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	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1г-2020	Макаронные 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	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>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>																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	

Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>	<b>0,49</b>	<b>0,41</b>	<b>330,63</b>	<b>0,15</b>	<b>108,89</b>	<b>727,55</b>	<b>1644,63</b>	<b>237,25</b>	<b>122,71</b>	<b>428,06</b>	<b>7,86</b>	<b>83,99</b>	<b>7,24</b>	<b>161,28</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	600	0	1,6	2,2	99,2	12,2	6,4	11,4	0,2	0,4	0	40,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>439,2</b>	<b>196,2</b>	<b>32,2</b>	<b>19,4</b>	<b>79,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>61,4</b>	<b>48,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1597,6</b>	<b>0,81</b>	<b>0,64</b>	<b>1262,17</b>	<b>1,21</b>	<b>115,29</b>	<b>1661,66</b>	<b>2372,65</b>	<b>579,71</b>	<b>203,44</b>	<b>768,37</b>	<b>13,01</b>	<b>221,11</b>	<b>25,54</b>	<b>677,71</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	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Среда, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>909,97</b>	<b>0,13</b>	<b>5,3</b>	<b>614,88</b>	<b>584,81</b>	<b>314,09</b>	<b>108</b>	<b>345,65</b>	<b>3,75</b>	<b>82,1</b>	<b>6,78</b>	<b>84,62</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-9г-2020	Рагу из овощей	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
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67
54-2жн-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	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.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5	0	0	0	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>614,96</b>	<b>0,05</b>	<b>30,14</b>	<b>1018,34</b>	<b>1486,35</b>	<b>262,66</b>	<b>124,21</b>	<b>377,87</b>	<b>7,12</b>	<b>84,89</b>	<b>5,93</b>	<b>139,52</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Ацидофилин	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.	Груша	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>1715</b>	<b>52</b>	<b>71,3</b>	<b>212,9</b>	<b>1701,7</b>	<b>0,75</b>	<b>1,02</b>	<b>1615,7</b>	<b>0,18</b>	<b>42,04</b>	<b>1757,37</b>	<b>2552,93</b>	<b>848,25</b>	<b>278,5</b>	<b>963,52</b>	<b>13,71</b>	<b>167,99</b>	<b>12,81</b>	<b>234,14</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>1210,64</b>	<b>0,23</b>	<b>41</b>	<b>397,07</b>	<b>760,41</b>	<b>411,09</b>	<b>112,39</b>	<b>417,69</b>	<b>3,04</b>	<b>51,37</b>	<b>22,65</b>	<b>281,21</b>
	<b>Обед</b>																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
54-3жн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>388,44</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>767,86</b>	<b>1073,27</b>	<b>224,74</b>	<b>176,4</b>	<b>415,14</b>	<b>5,86</b>	<b>81,46</b>	<b>36,95</b>	<b>230,36</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Кефир	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.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,5</b>	<b>281,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>91,4</b>	<b>218,5</b>	<b>620,5</b>	<b>299,7</b>	<b>53,5</b>	<b>241,5</b>	<b>1,28</b>	<b>21</b>	<b>4,75</b>	<b>65,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>75,6</b>	<b>44,7</b>	<b>204,5</b>	<b>1522,3</b>	<b>0,69</b>	<b>1,16</b>	<b>1658,38</b>	<b>0,23</b>	<b>177,8</b>	<b>1383,43</b>	<b>2454,18</b>	<b>935,53</b>	<b>342,29</b>	<b>1074,33</b>	<b>10,18</b>	<b>153,83</b>	<b>64,35</b>	<b>577,07</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13э-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1р-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	
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>596,15</b>	<b>480,66</b>	<b>230,92</b>	<b>93,94</b>	<b>235,68</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>121,91</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-17э-2020	Салат из моркови и чернослива *	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25	
54-21с-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	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55	
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>1670,69</b>	<b>0,62</b>	<b>41,87</b>	<b>750,79</b>	<b>2005,93</b>	<b>320,72</b>	<b>177,02</b>	<b>553,7</b>	<b>8,34</b>	<b>152,86</b>	<b>17,6</b>	<b>610,33</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>78,5</b>	<b>53,7</b>	<b>244,9</b>	<b>1776,3</b>	<b>0,64</b>	<b>0,8</b>	<b>1739,78</b>	<b>0,71</b>	<b>46,47</b>	<b>1446,94</b>	<b>2778,59</b>	<b>799,64</b>	<b>298,96</b>	<b>973,38</b>	<b>12,77</b>	<b>231,81</b>	<b>38,98</b>	<b>772,24</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19э-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Яблоко	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>																				
54-5э-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	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1	0	0	0	0	0	14	23	2,6	7,8	8,4	0,52	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>31,6</b>	<b>24,1</b>	<b>116,1</b>	<b>807,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,41</b>	<b>639,02</b>	<b>0,26</b>	<b>40,96</b>	<b>884,62</b>	<b>2240,72</b>	<b>251,19</b>	<b>185,5</b>	<b>521,74</b>	<b>7,39</b>	<b>223,09</b>	<b>18,35</b>	<b>754,55</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>16,2</b>	<b>46,8</b>	<b>369,5</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>1860</b>	<b>59</b>	<b>60,2</b>	<b>221,8</b>	<b>1664,2</b>	<b>0,88</b>	<b>1,29</b>	<b>880,55</b>	<b>1,3</b>	<b>61,81</b>	<b>1404,6</b>	<b>3566,62</b>	<b>891,4</b>	<b>333,97</b>	<b>1122,9</b>	<b>16,69</b>	<b>295,42</b>	<b>41,16</b>	<b>893,99</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 рет.экв	МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>314,35</b>	<b>2,34</b>	<b>111,41</b>	<b>601,81</b>	<b>742,24</b>	<b>494,68</b>	<b>72,5</b>	<b>418,91</b>	<b>4,58</b>	<b>53,96</b>	<b>31,27</b>	<b>101,72</b>
	<b>Обед</b>																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	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
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	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
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>309,07</b>	<b>0,13</b>	<b>36,74</b>	<b>946,36</b>	<b>1277,52</b>	<b>307,02</b>	<b>207,62</b>	<b>484,77</b>	<b>7,25</b>	<b>91,86</b>	<b>32,36</b>	<b>257,32</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6	0,07	0,09	84,5	0,6	0	83,92	182,71	30,24	12,68	73,32	1,2	7,3	5,6	58,68
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>23,1</b>	<b>57,3</b>	<b>482</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>128,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>183,92</b>	<b>474,71</b>	<b>270,24</b>	<b>40,68</b>	<b>253,32</b>	<b>1,4</b>	<b>25,3</b>	<b>9,6</b>	<b>98,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>83,1</b>	<b>73,9</b>	<b>195,8</b>	<b>1780,4</b>	<b>0,83</b>	<b>1,19</b>	<b>751,92</b>	<b>3,07</b>	<b>150,75</b>	<b>1732,09</b>	<b>2494,47</b>	<b>1071,94</b>	<b>320,8</b>	<b>1157</b>	<b>13,23</b>	<b>171,12</b>	<b>73,23</b>	<b>457,72</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 рет.экв	МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з-2020	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
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.	Мандарин	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>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,36</b>	<b>139,67</b>	<b>0,31</b>	<b>39,13</b>	<b>573,07</b>	<b>569,08</b>	<b>346,1</b>	<b>83,23</b>	<b>299,67</b>	<b>2,41</b>	<b>73,15</b>	<b>10,66</b>	<b>215,79</b>



<b>Обед</b>																				
54-16з-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
54-10г-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
54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	батон йодированный	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>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>348,56</b>	<b>0,79</b>	<b>28,74</b>	<b>1132,08</b>	<b>1777,76</b>	<b>264,98</b>	<b>134,63</b>	<b>446,05</b>	<b>5,81</b>	<b>187,59</b>	<b>23,03</b>	<b>612,37</b>
<b>Полдник</b>																				
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,73	7,21
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,4</b>	<b>5,3</b>	<b>35,2</b>	<b>222,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>67,55</b>	<b>0,89</b>	<b>19,2</b>	<b>185,23</b>	<b>155,43</b>	<b>96,74</b>	<b>15,73</b>	<b>106,22</b>	<b>1,55</b>	<b>27,44</b>	<b>12,77</b>	<b>33,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>52,0</b>	<b>53,2</b>	<b>196,6</b>	<b>1473,6</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>555,78</b>	<b>1,99</b>	<b>87,07</b>	<b>1890,38</b>	<b>2502,27</b>	<b>707,82</b>	<b>233,59</b>	<b>851,94</b>	<b>9,77</b>	<b>288,18</b>	<b>46,46</b>	<b>861,45</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35,5</b>	<b>14,6</b>	<b>65,8</b>	<b>535,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>66,2</b>	<b>0,15</b>	<b>10,52</b>	<b>368,13</b>	<b>558,33</b>	<b>318,36</b>	<b>59,24</b>	<b>376,45</b>	<b>3,74</b>	<b>42,27</b>	<b>41,9</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1	0,01	0,02	0,86	0	2,85	98,46	170,33	24,01	13,69	26,88	0,87	14,99	0,44	14,25
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	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
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>176,03</b>	<b>0,09</b>	<b>32,29</b>	<b>819,37</b>	<b>1232,5</b>	<b>204,23</b>	<b>220,56</b>	<b>522,03</b>	<b>10,58</b>	<b>94,79</b>	<b>11,64</b>	<b>133,61</b>
<b>Полдник</b>																				
Пром.	Банан	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.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>5,9</b>	<b>46,7</b>	<b>276,9</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>122,7</b>	<b>849,6</b>	<b>229,6</b>	<b>103,4</b>	<b>235,6</b>	<b>1,22</b>	<b>0,09</b>	<b>1,7</b>	<b>3,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>80,0</b>	<b>47,7</b>	<b>215,1</b>	<b>1607,4</b>	<b>1,24</b>	<b>1,29</b>	<b>320,23</b>	<b>0,24</b>	<b>61,21</b>	<b>1310,2</b>	<b>2640,43</b>	<b>752,19</b>	<b>383,2</b>	<b>1134,08</b>	<b>15,54</b>	<b>137,15</b>	<b>55,24</b>	<b>207,35</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>971,76</b>	<b>0,22</b>	<b>9,44</b>	<b>530,65</b>	<b>653</b>	<b>227,37</b>	<b>68,84</b>	<b>216,83</b>	<b>5,35</b>	<b>50,64</b>	<b>4,33</b>	<b>62,95</b>
<b>Обед</b>																				

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	0,11	0,23	123,76	0,16	34,67	367,4	891,26	101,21	58,12	279,57	4,38	53,85	0,82	107,24
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 абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>738,49</b>	<b>0,59</b>	<b>62,83</b>	<b>818,66</b>	<b>2205,14</b>	<b>243,11</b>	<b>146,45</b>	<b>539,67</b>	<b>8,06</b>	<b>149,33</b>	<b>13,43</b>	<b>471,36</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.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>13,8</b>	<b>26,9</b>	<b>295,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>142,98</b>	<b>1,11</b>	<b>1,78</b>	<b>458,1</b>	<b>466,83</b>	<b>334,78</b>	<b>53,36</b>	<b>342,23</b>	<b>2,04</b>	<b>54,32</b>	<b>17,91</b>	<b>80,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>71,2</b>	<b>61,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1597</b>	<b>0,73</b>	<b>1,13</b>	<b>1853,23</b>	<b>1,92</b>	<b>74,05</b>	<b>1807,41</b>	<b>3324,97</b>	<b>805,26</b>	<b>268,65</b>	<b>1098,73</b>	<b>15,45</b>	<b>254,29</b>	<b>35,67</b>	<b>614,79</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	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	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>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>																				
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	
54-7г-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	
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>	<b>0,39</b>	<b>1,51</b>	<b>4073,94</b>	<b>0,55</b>	<b>104,16</b>	<b>729,04</b>	<b>797,54</b>	<b>262,08</b>	<b>100,66</b>	<b>464,03</b>	<b>9,14</b>	<b>77,62</b>	<b>41,25</b>	<b>259,24</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	0,03	0,09	45,29	0,21	0,07	102,28	49,98	54,94	8,76	80,33	0,34	15,55	10,09	14,92	
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0	0	0	
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>329,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>53,29</b>	<b>0,21</b>	<b>27,07</b>	<b>138,28</b>	<b>472,98</b>	<b>107,94</b>	<b>46,76</b>	<b>112,33</b>	<b>3,24</b>	<b>16,55</b>	<b>10,19</b>	<b>24,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>63,2</b>	<b>53,8</b>	<b>206,4</b>	<b>1562,5</b>	<b>0,79</b>	<b>1,89</b>	<b>5419,83</b>	<b>0,77</b>	<b>149,95</b>	<b>1480,19</b>	<b>2140,65</b>	<b>554,89</b>	<b>269,32</b>	<b>841,01</b>	<b>16,88</b>	<b>160,14</b>	<b>70,49</b>	<b>450,69</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Суббота, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Мандарин	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>																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,2</b>	<b>30,1</b>	<b>101,2</b>	<b>804,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>223,78</b>	<b>0,08</b>	<b>21,49</b>	<b>971,36</b>	<b>1683,46</b>	<b>198,77</b>	<b>115,02</b>	<b>426,24</b>	<b>7,33</b>	<b>87,71</b>	<b>8,96</b>	<b>166,3</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.	Кефир	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>1655</b>	<b>59,8</b>	<b>65,7</b>	<b>223,2</b>	<b>1722,4</b>	<b>0,88</b>	<b>1,19</b>	<b>431,56</b>	<b>0,61</b>	<b>62,12</b>	<b>1768,26</b>	<b>2712,14</b>	<b>808,88</b>	<b>286,12</b>	<b>1021,9</b>	<b>12,46</b>	<b>179,94</b>	<b>25,55</b>	<b>445,2</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ:	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за завтрак	545	20,63	18,13	64,83	505,06	0,22	0,36	474,18	0,63	25,88	531,14	656,84	314,83	89,40	319,20	4,38	66,53	18,79	163,52
Средние показатели за обед	822	34,65	26,08	99,38	770,64	0,41	0,44	835,34	0,29	49,57	864,88	1527,89	257,57	153,49	458,65	7,44	117,08	19,90	329,99
Средние показатели за полдник	330	10,27	11,88	49,48	345,86	0,16	0,31	182,82	0,27	18,53	217,58	442,91	216,12	43,41	199,85	1,72	17,01	6,11	54,60
Средние показатели за период	1696	65,55	56,10	213,68	1621,56	0,79	1,10	1492,34	1,18	93,98	1613,60	2627,64	788,52	286,29	977,70	13,54	200,62	44,80	548,11

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1