



Руководитель общеобразовательного учреждения

И.В. Александров



Генеральный директор
ООО "ВЕКТОР"
/Бабаков Р.И./

**Единное примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в организациях, расположенных на территории Тульской области
возрастной категории 12 лет и старше**

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,

расположенных на территории Тульской области

Возрастная категория: 12 лет и старше

Характеристика питающихся: 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
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-20-2020	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
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон поджаренный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	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
	Итого за завтрак	595	17,06	15,06	72,08	493,06	0,20	0,46	171,26	1,85	14,01	681,36	648,23	236,37	55,59	279,40	6,72	59,73	26,28	75,60
	Обед																			
54-73-2020	Салат из белокожанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,75	19,38	126,13	0,09	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,58	0,89	19,70	0,23	33,40
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	127,98	28,31	87,08	0,59	24,91	8,69	32,63
54-25м-2020	Курлица тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33	0,04	0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94
54-1хн-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	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	910	33,43	25,35	134,03	898,03	0,35	0,25	648,53	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	5,64	114,89	26,19	196,56
	Итого за день	1505	50,50	40,42	206,11	1391,08	0,55	0,71	819,79	1,98	79,92	1720,07	1859,65	609,84	217,96	678,73	12,37	174,62	52,47	272,16

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Столичный, 1 неделя																				
	Застрап																				
54-283-2020	Свежая отварная докторская	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	
53-193-2020	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	
54-11-2020	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	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	
54-3П-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	
	Итого за застрап	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	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов																				
54-53-2020	*	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	
54-2М-2020	Гуляш из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72	
54-13ХН-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	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 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	
	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
							мг	мг	мкг	мкг												
	Средн. 1 неделя					ккал																
	Завтрак																					
54-113-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03		855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17	
54-6к-2020	Каша овсяная молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85		
54-23гн-2020	Корюшечный салатик 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 водородосбавленный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	Итого за завтрак	550	17,28	22,93	77,90	587,53	0,34	0,37	920,38	0,16	5,44	699,55	638,87	349,87	120,24	392,16	4,08	95,00	7,56	93,39		
	Обед																					
54-163-2020	Блиндер с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	35,66	0,69	13,10	0,23	19,75		
54-1с-2020	Шашлык свиной с 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	Пару из овощей	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	0,10	371,22	0,01	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76		
54-8м-2020	Тесто из овсяных хлопьев	100	13,67	11,89	8,33	195,00	0,06	0,10	8,10	0,04	1,32	173,49	248,14	24,60	19,06	139,48	2,01	18,44	0,86	56,30		
54-2хн-2020	Компот из фруктов	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 дрожжевой-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 водородосбавленный	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.	Паста	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		
	Итого за обед	945	31,77	37,99	114,28	926,40	0,38	0,35	701,94	0,06	33,46	1225,11	1666,74	286,41	141,89	430,80	8,06	101,23	7,37	160,14		
	Итого за день	1495	49,05	60,91	192,18	1513,93	0,72	0,72	1622,31	0,22	38,89	1924,66	2305,61	636,28	262,13	822,96	12,14	196,23	14,93	253,53		

№ 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																			
	Завтрак																			
54-2г-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.	Макдалин	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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	550	30,10	17,97	80,73	604,90	0,28	0,61	1601,97	0,31	41,71	455,81	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31
	Обед																			
54-7э-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85
54-12м-2020	Плов с курицей	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	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	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
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-13з-2020	Салат из свежесырых 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
54-1г-2020	Макаронные 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	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
	Итого за завтрак	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
54-17з-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	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81
54-4хн-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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	42,18	25,87	122,37	850,28	0,45	0,44	1674,36	0,64	46,29	841,06	2128,04	339,56	188,01	599,46	9,08	162,83	18,55	626,05
	Итого за день	1460	69,24	38,19	200,15	1380,60	0,64	0,58	1700,68	0,73	50,29	1447,15	2612,28	577,53	282,43	837,85	13,36	225,17	37,93	748,76

№ 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 пер. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Застрак																			
53-19-2020	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
54-17-2020	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
54-60-2020	Рисо 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
54-23-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 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.	Рисо	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 застрак	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
54-5-2020	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
54-7-2020	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
54-11-Г-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
54-11-Р-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
54-2-ХН-2020	Компот из фруктов	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 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.	Мармелад фруктово-ягодный																			
Пром.	Формовый	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	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	940	33,02	25,26	124,96	859,35	0,55	0,45	643,78	0,28	43,00	961,28	2379,29	261,39	194,55	547,53	7,80	231,98	19,11	764,57
	Итого за день	1550	51,22	45,16	183,86	1346,25	0,79	0,97	794,54	1,32	56,25	1363,11	3221,42	630,10	298,73	924,69	14,26	285,31	37,82	854,01

№ рецептуры	Назначение блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							Мг	Мг	Мг	Мг												
	Повидельник, 2 недели	г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мкг	Мкг	Мкг
	Застряк																					
54-39-2020	Повидельник в меренге *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-40-2020	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		
54-27-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
	Батон колдобиловский	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	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	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2	
	Итого за застряк	600	23,7	26	39,4	487,1	0,22	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72		
	Обед																					
	Салат из белокочанной 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		
54-36-2020	Рисовый суп	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		
54-12-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	7,80	42,60	270,96	0,22	0,04	25,56	0,12	0,00	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91		
54-21-2020	Курочка отварная	100	32,11	2,44	1,11	154,78	0,08	0,08	30,58	0,00	3,60	213,92	381,41	132,36	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64		
54-20-2020	Суп белковый овощной	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		
54-34-2020	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		
	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		
	Батон гидроовальный	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	960	54,96	30,61	119,98	973,74	0,55	0,28	397,40	0,15	52,51	1143,68	1472,71	353,18	240,95	561,54	8,36	112,22	36,85	288,88		
	Итого за день	1560	78,66	56,61	159,38	1460,84	0,77	0,84	711,75	2,49	163,92	1745,49	2214,95	847,86	313,45	980,45	12,94	166,18	68,12	390,60		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							Мг	Мг	мкг	мкг													
	Четверг, 2 неделя					ккал																	
	Завтрак																						
54-123-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	111,2	0,05	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83		
54-31-2020	Макаронь отваренные 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	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21			
Пром.	Батон ванильный	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 в/л/очный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	14	8	14	2,8	0	0	0		
	Итого за завтрак	550	17,15	17,56	87,06	575,64	0,21	0,17	982,98	0,28	9,45	610,95	672,16	279,46	72,46	250,27	5,61	57,53	4,98	66,41			
	Обед																						
	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			
54-53-2020	Суп картофельный с рыбкой	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			
54-21с-2020	Карпачо курица с маслом	280	30,80	30,80	22,67	475,18	0,13	0,27	144,39	0,19	40,45	428,63	1039,80	118,08	67,81	326,17	5,11	62,83	0,96	125,11			
54-10м-2020	Хлеб ржанос-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	0		
Пром.	Батон ванильный	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	15,00	3,00	7,28			
	Итого за обед	910	49,30	39,99	105,72	963,78	0,49	0,55	831,12	0,72	78,42	1050,25	2613,95	293,15	178,13	649,83	9,76	189,72	17,14	586,27			
	Итого за день	1460	66,45	57,56	192,78	1539,41	0,70	0,72	1814,10	1,01	87,88	1661,20	3286,10	572,62	250,59	900,10	15,37	247,25	22,12	652,68			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
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	
	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	
	Обед																				
54-2з-2020	Огулец 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	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	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	
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-кудцеровски	100	17,44	11,33	15,56	234,33	0,21	1,48	4203,57	0,51	10,78	201,59	241,86	23,42	20,38	267,98	5,44	25,24	33,54	203,44	
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	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	34,98	25,46	124,26	865,43	0,46	1,69	4501,97	0,62	109,24	871,52	914,27	295,82	119,62	539,37	10,42	91,89	47,31	294,52	
	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	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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	250	8,88	7,25	33,38	234,13	0,19	0,23	29,91	0,06	0,63	415,03	296,66	164,89	97,50	219,23	2,93	62,36	4,54	35,06
54-21гн-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
	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
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	9,00	6,67	111,83	0,03	0,03	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,70	19,40	126,10	0,08	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40
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
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
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	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
	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

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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
568	22,54	19,32	68,51	538,13	0,23	0,38	511,64	0,66	25,99	564,91	681,54	336,43	94,83	344,74	4,55	71,20	20,72	169,21
920	40,07	30,77	122,30	904,81	0,48	0,50	927,38	0,32	58,99	1049,57	1754,22	291,41	178,78	529,74	8,57	137,78	23,32	369,01
1488	62,48	50,08	191,62	1445,66	0,71	0,77	1117,91	0,94	81,36	1628,42	2460,52	634,31	277,17	862,82	12,72	210,90	42,27	530,05

• Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1