

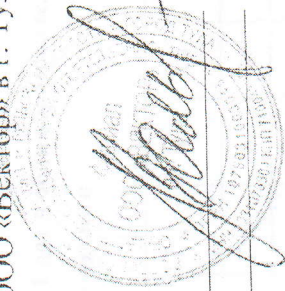
**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель общеобразовательного учреждения



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор филиала  
ООО «Вектор» в г. Тула



Вальтер Р.М.

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

**Единое примерное двухнедельное 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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,63	10,6	4,78	151,52	0,073	0,3	151,78	1,39	1,47	281,2	167,4	99,75	18,92	164,3	1,55	33,36	17,62	45,09
54-210-2020	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	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	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
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 завтрак</b>	<b>545</b>	<b>16,16</b>	<b>14,93</b>	<b>68,62</b>	<b>471,87</b>	<b>0,201</b>	<b>0,37</b>	<b>161,58</b>	<b>1,39</b>	<b>13,51</b>	<b>605,78</b>	<b>614,66</b>	<b>204,38</b>	<b>54,15</b>	<b>251,78</b>	<b>6,455</b>	<b>48,56</b>	<b>20,38</b>	<b>61,25</b>
<b>Обед</b>																				
54-70-2020	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
54-240-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,35	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
54-60-2020	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
54-250-2020	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
54-100-2020	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 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	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>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>																				
54-10-2020	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	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	3,8	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром	Сок в ассортименте	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>1635</b>	<b>50,86</b>	<b>39,33</b>	<b>222,92</b>	<b>1447,47</b>	<b>0,581</b>	<b>0,67</b>	<b>1421,62</b>	<b>1,6</b>	<b>98,85</b>	<b>1673,25</b>	<b>1974,9</b>	<b>684,71</b>	<b>217,12</b>	<b>714,04</b>	<b>12,615</b>	<b>138,6</b>	<b>44,03</b>	<b>375,14</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	МКГ	МКГ															
	Средн. 1 неделя																						
	Завтрак																						
54-11к-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 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	3,11	35,08			
54-23к-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	0,6	1,8	4,37			
	Итого за завтрак	500	15,2	20,4	68,5	518,8	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62			
	Обед																						
54-16к-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			
54-1е-2020	Шницель из свинины 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	0,336	14,76			
54-9к-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			
54-13к-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	109,38	15,92	44,48			
54-34к-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	1,91	0,16	4,7			
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 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	0,6	1,8	4,37			
Пром.	Десерт	35	2,63	3,43	26,04	145,25	0,028	0,02	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,3	0,735	0	0,74				
	Итого за обед	825	27,87	28,23	97,62	756,19	0,352	0,312	782,34	0,85	30,03	1134,36	1325,53	248,68	121,778	408,86	6,735	165,87	21,156	535,08			
	Полдник																						
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			
	Итого за полдник	350	8,8	17,6	44,8	372,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10			
	Итого за день	1675	51,87	66,23	210,92	1647,49	0,782	1,022	1783,08	0,98	41,93	1873,39	2392,11	834,27	276,068	994,51	13,325	248,97	28,036	629,7			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	ккал	мг															
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
54-24-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	109,91	1,21	28,37	17,86	81,29					
54-2111-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	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	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3					
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	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	0,05	71,2	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,5	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>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	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					
54-106-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	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					
54-120-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	2,21	43,75	30,29	186,25					
54-3211-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	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	0,05	0,02	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	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,5	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>0,28</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.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	0,08	0,34	44	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40					
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	0,02	3,3	0	0,99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0	0					
Пром.	Фрукт в ассортименте	150	1,4	0,3	12,2	0,06	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>0,16</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>0,69</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	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	F	
																					г
	Пятница, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13г-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	136,77	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-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	
54-23г-2020	Биточки 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	92,97	
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	30,33	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Батон подпорованный	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	
54-2гс-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	
54-3гн-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	
54-4гн-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 ржане-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 подпорованный	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>277,55</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>Полдник</b>																				
Пром.	Сдобная выпечка	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Кисло молочный 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	
	<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>2,48</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	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Суббота, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
54-17к-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	
54-60-2020	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	
54-23т-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 водородный	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	6	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>																				
54-5к-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	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	12,33	631,49	
54-2н-2020	Компот из фруктов	200	1	0,1	13,6	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 водородный	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>Полдник</b>																				
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,3	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 полдник</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>	

№ 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															
	Понедельник, 2 недели																					
	Завтрак																					
54-33-2020	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,04	0,68	0,04	0,73	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
54-22н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0	0	0	0	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Батон Водированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	0	0	132,9	20,8	315,2	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
Пром.	Фрукт в ассортименте	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	0	0	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
	Итого за завтрак	600	23,7	2,6	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																					
54-83-2020	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		
54-36-2020	Рассольник 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	0,752	28,28		
54-22н-2020	Раци 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		
54-34нн-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 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	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	0	0,52
	Итого за обед	785	37,36	23,56	96,23	746,2	0,394	0,162	251,14	0,1	31,77	780,53	866,04	185,625	106,29	291,35	5,762	60,97	5,982	70		
	Ужин																					
54-40-2020	Кеке "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	300	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		
	Итого за ужин	300	11,2	23,1	57,3	482	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	9,6	98,68		
	Итого за день	1685	72,26	72,66	192,93	1715,3	0,764	1,112	693,99	3,04	145,78	1566,26	2082,99	950,545	219,47	963,58	11,742	140,23	46,852	270,4		



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	F	
																					г
	<b>Вторник, 2 недели</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19г-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-24г-2020	Каша овсяная молочная	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	
54-23г-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон Водированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,25</b>	<b>20,86</b>	<b>75,95</b>	<b>556,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>109,79</b>	<b>0,26</b>	<b>39,052</b>	<b>567,07</b>	<b>611,84</b>	<b>337,23</b>	<b>104,48</b>	<b>348,59</b>	<b>3,31</b>	<b>73,97</b>	<b>7,42</b>	<b>210,98</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16г-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	
54-18г-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	0,336	14,76	
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	
54-1г-2020	Колбаса вареная	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	
54-20г-2020	Соус 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	
54-10г-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон 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>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>																				
54-60г-2020	Жидко 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	99,82	0,87	8	10,81	22	
54-40г-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	
54-9г-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>5,4</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>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ	МГ	МГ												
	Средн. 2 недели																					
	Завтрак																					
54-1г-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		
54-4г-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	278	16	9	11	2,2	2	0,3		8	
Пром.	Батон йогуртовый	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 стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6		7	
	Итого за завтрак	500	35,5	14,6	65,8	535,9	0,15	0,45	66,2	0,15	10,52	368,13	558,33	318,36	59,24	376,45	3,74	42,27	41,9		70	
	Обед																					
54-13з-2020	Салат из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35		11,4	
54-8с-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	
54-4г-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	
М6367	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	
54-22дн-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 йогуртовый	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 обед	760	28,87	24,36	95,24	715,81	0,504	0,346	165,862	0,09	8,97	776,41	1162,76	182,59	199,11	402,85	9,53	88,8	10,89		124,01	
	Полдник																					
Пром.	Фрукт в ассортименте	170	2,6	0,9	35,7	164,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,99	1,7		3,74	
Пром.	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	21,6	32	188	0,2	0	0		0	
	Итого за полдник	370	9,4	5,9	46,7	276,9	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	1,7		3,74	
	Итого за день	1630	73,77	44,86	207,74	1528,61	1,204	1,286	310,062	0,24	37,89	1267,24	2570,69	730,55	361,75	1014,9	14,49	131,16	54,49		197,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Четверг, 2 недели																			
	<b>Запеканка</b>																			
54-12а-2020	Икра морская	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 изделия 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 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
54-21гн-2020	Ковба с мяском	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>																			
54-5а-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
54-32а-2020	Каша пшеница с мясом птицы	240	20,2	9,8	12,4	219,4	0,08	0,11	59,4	0	40,8	338	766	106	88	178	2,24	49,8	15,16	120
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.	Сок в асортименте	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Батон 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.	Печенье	25	1,84	2,4	18,33	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>																			
54-20-2020	Омлет с сыром горшком	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.	Крепированный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	160	292	248	28	184	0,2	18	2	40
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
	<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>

№ рецептуры	Наименование 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	г	МКГ																МКГ
	Питание, 2 недели																							
	<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				
54-01-2020	Рис из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	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					
54-50-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	5,67	5,67	0	0,56	189,88	205,96	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07					
54-31а-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7				
Пром	Батон Водироновый	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	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>																							
54-21-2020	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	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	240	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	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09					
54-18в-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	29,7	0				
54-13а-2020	Напиток из шпината	240	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0					
Пром	Батон Водироновый	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	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	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>Полдник</b>																							
54-18с-2020	Вырушка 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 ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	268	34	26	16	0,6	0	0	0					
Пром	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	14	155	19	12	16	3,3	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>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		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг													
Суббота, 2 неделя																								
<b>Завтрак</b>																								
53-19г-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2					99,1	0,2	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	0,15	187,3	0,18	23,93	187,3	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	0,04	100,4	0,16	17,25	0	0,68	49,95	270,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25				
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	71,2	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	0,06	35	0,03	10	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>0,3</b>	<b>493</b>	<b>0,41</b>	<b>118,68</b>	<b>0,25</b>	<b>39,18</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	0,02	67,1	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	0,064	100,9	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	0,14	173,7	0,13	8,34	0	10,91	169,44	62,68	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	0,07	265,7	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	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	0,01	41,6	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	0,05	58,7	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2				
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	71,2	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	4,8	4,37				
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>29,56</b>	<b>97,32</b>	<b>0,404</b>	<b>778,9</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>																								
54-2г-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	0,08	325,1	0,06	45,1	0,28	0,95	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	0,08	100,2	0,34	44	0	1,4	100	392	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>0,16</b>	<b>425,3</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>0,864</b>	<b>1697,2</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>25,504</b>	<b>438,52</b>				
<b>Средние показатели за завтрак</b>																								
	Масса	540	21,63	18,44	65,09	0,23	512,71	0,36	441,49	0,53	25,46	534,30	650,80	318,86	95,66	329,36	4,32	60,31	18,42	135,68				
	Белки	780	31,91	24,13	95,98	0,38	728,55	0,41	795,51	0,30	45,73	866,20	1319,28	243,72	137,06	412,34	6,74	120,31	20,27	320,49				
	Жиры	330	10,27	12,01	49,07	0,16	345,26	0,31	182,68	0,27	16,97	217,32	441,06	215,93	43,25	199,63	1,78	17,01	6,09	54,35				
	Углеводы	1650	63,81	54,58	210,14	0,77	1586,52	1,09	1419,67	1,09	88,15	1617,82	2411,13	778,51	275,97	941,33	12,84	197,63	44,77	510,52				

\* Замена по сезону, согласно таблице записи Приложение №1