

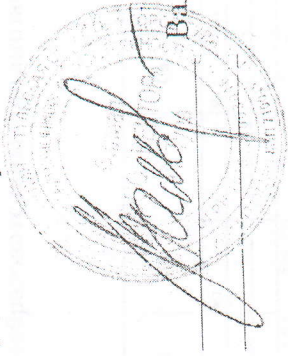
«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательного учреждения



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала
ООО «Вектор» в г. Тула



Вальтер Р. М.

Единое примерное двухнедельное циклическое меню горячего питания для обучающихся
возрастной категории 12 лет и старше в общеобразовательных организациях города Тулы

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: 12 лет и старше
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинола экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
			г	г	г	г																	
	Понедельник, 1 неделя																						
	Завтрак																						
54-26-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	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					
54-27-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	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	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	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	0,028	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0	0,74					
	Итого за завтрак	595	19,39	18,49	70,22	0,47	174,76	1,85	14,01	699,91	670,63	237,77	60,49	306,70	6,97	59,73	26,28	76,34					
	Обед																						
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты* и зелеными	100	2,50	10,17	10,33	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,52	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10					
54-24-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,75	19,38	0,09	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,58	0,89	19,70	0,23	33,40					
54-61-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	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					
54-25-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,30	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94					
54-18-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,98	2,11	4,31	0,08	0	0	0					
Пром.	Батон поджаренный	50	4,00	0,50	24,50	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	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2					
	Итого за обед	910	33,43	25,35	134,03	0,35	648,53	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	5,64	114,89	26,19	196,56					
	Итого за день	1505	52,83	43,85	204,25	0,72	823,29	1,98	79,92	1738,62	1882,05	611,24	222,86	706,03	12,61	174,62	52,47	272,90					

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	B2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-13а-2020	Салат из свежей 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	
53-19а-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	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	
54-5а-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	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 белгородский	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 на завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов																				
54-5а-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	
54-8а-2020	Суп гороховый	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,03	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	160,58	1,85	19,95	2,51	36,10	
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-2а-2020	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	
54-13аи-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 белгородский	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	1,55	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		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2	A		D	C	Na	K	Ca	Mg		P	Fe	I	Sc	F	
		г	г				Мг	Мг		Мкг	Ретинол						Мкг	Мг						Мг
	Средн. 1 неделя																							
	Завтрак																							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	0,03	853,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17			
54-6в-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	0,68	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	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,52	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	132,9	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37			
	Итого на завтрак	550	17,28	22,93	77,90	587,53	0,34	0,37	5,44	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																							
54-16г-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	35,66	0,69	13,10	0,23	19,75			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45			
54-9г-2020	Рыбу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	0,10	0,01	371,22	0,01	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76			
54-1р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	0,93	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87			
54-3жн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	0	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	162,4	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6			
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28			
Пром.	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	0,028	0,02	0	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0	0,74			
	Итого за обед	955	32,72	33,52	113,50	886,84	0,42	0,37	36,01	924,28	0,95	36,01	1368,12	1554,21	283,57	143,76	472,78	7,68	195,33	24,37	603,15			
	Итого за день	1505	50,00	56,44	191,40	1474,37	0,76	0,73	41,45	1844,65	1,11	41,45	2467,67	2193,08	633,44	264,00	864,94	11,76	290,33	31,92	696,54			

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г																		
	Четверг, 1 июля																				
	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	
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	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 на 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																				
54-7г-2020	Салат из соевых бобов с капустой*	100	2,50	10,17	10,53	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 крушой (крупа перловая)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,03	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	0,03	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05	
54-32нн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб 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 подорожанный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,60	0,03	0,03	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого на 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 на 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		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		В1 МГ	В2 МГ	А МГД РЕСЛЕКЦИОН	D МГ	C МГ	Na МГ	K МГ	Ca МГ	Mg МГ	P МГ	Fe МГ	I МРТ	Se МРТ	F МРТ	
		г	г	г	г	ккал	ккал																			
	Пятица, 1 неделя																									
	Завтрак																									
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	136,27	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						
54-23г-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	1,2	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						
54-3гг-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	8,32	0,77	0,01	0,02	0,7						
Итого:	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						
	Обед																									
21	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42						
54-21г-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	423,73						
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						
54-4гг-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						
Итого:	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:	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	41,78	31,57	112,07	859,68	0,45	0,40	1393,36	0,64	44,79	822,79	1966,98	323,27	168,01	586,46	8,43	175,94	18,53	654,22						
	Итого за день	1460	68,84	43,89	189,85	1390,00	0,64	0,54	1419,68	0,73	48,79	1428,88	2451,22	561,24	262,43	824,85	12,71	238,28	37,92	776,92						

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Понедельник, 2 недели																				
	Завтрак																				
54-33-2020	Помидор в пареже *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
54-21н-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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Фрукт в ассортименте	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2	
	Итого за завтрак	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																				
54-83-2020	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	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	
54-22М-2020	Рагу из курицы	280	29,40	9,80	24,50	304,38	0,21	0,04	24,85	0,12	0,00	177,80	121,75	57,14	49,40	141,02	1,63	26,40	1,70	19,36	
54-34ХН-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	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	0,02	0,014	2,8	0	0	80,85	26,95	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52	
	Итого за обед	935	45,0067	30,6667	116,796667	922,8633333	0,48667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,35333	222,185	132,402	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31	
	Итого за день	1535	68,71	56,67	150,20	1409,96	0,71	0,77	676,03	2,46	159,98	1602,39	1845,59	716,87	204,52	773,85	11,39	135,79	38,99	190,03	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Вторник, 2 недели																			
	Завтрак																			
53-19-2020	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
54-24-2020	Каша жидкая молочно-пшеничная	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
54-23-2020	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	17,2	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	0,05	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	550	16,25	20,86	75,95	556,35	0,28	0,32	109,79	0,26	39,052	567,07	611,84	337,23	104,48	348,59	3,31	73,97	7,42	210,98
	Обед																			
54-16-2020	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	30,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-16-2020	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
54-7-2020	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
54-19-2020	Копченая рыба	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	229,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	566,11
54-20-2020	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
54-18-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,98	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	16,24	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	970	33,81	27,00	136,66	885,09	0,33	0,25	316,48	1,02	17,90	1259,67	918,27	337,75	122,63	439,29	5,32	201,31	33,10	655,39
	Итого за день	1520	50,06	47,86	212,61	1441,44	0,61	0,57	426,27	1,28	56,95	1826,74	1530,11	674,98	227,11	787,88	8,63	275,28	40,52	866,37

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Безла		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		В1	B2	А		D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	Мг	Мг			Мг	Мг											
	Средн. 2 недели																									
	Завтрак																									
54-13-2020	Запеканка из творога	200	39,6	14,27	28,80	401,73	0,08	0,43	68,16	0,20	0,39	241,72	212,56	298,57	43,25	387,57	1,15	38,43	52,15	66,17						
54-411-2020	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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
Пром.	Молоко ступенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7						
	Итого за завтрак	550	45,4	18,17	73,00	636,33	0,17	0,56	83,24	0,20	10,62	428,56	611,47	393,00	70,05	473,34	4,03	51,88	54,94	86,54						
	Обед																									
54-13-2020	Салат из свежих овощей	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00						
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73						
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	0,25	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27						
№367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,11	2,22	146,43	0,03	0,11	52,89	0,00	0,36	210,79	245,48	17,89	12,86	49,29	0,83	29,83	1,62	58,78						
54-32Хн-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	35,07	27,70	117,90	860,67	0,61	0,41	229,52	0,11	10,77	992,37	1390,05	217,34	244,11	491,08	11,56	114,13	13,67	148,46						
	Итого за день	1460	80,47	45,87	190,90	1497,01	0,78	0,96	312,76	0,31	21,38	1420,93	2001,52	610,34	314,16	964,42	15,59	166,00	68,61	235,01						

№ репертуры	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															
	Четверг, 2 недели																						
	Завтрак																						
54-123-2020	Яича мюсливая	100	2,1	7,1	10,1	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	Макаронны отпарные с сыром	220	11,65	9,96	42,06	0,09	0,08	304,64	0,28	0,06	353,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21				
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,02	71,2	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37				
54-211г-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25				
	Итого за завтрак	550	20,85	20,86	79,36	0,23	0,31	1000,23	0,28	6,13	648,90	652,49	433,14	98,78	366,55	3,90	69,23	7,27	104,66				
	Обед																						
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,00	5,17	3,00	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 рыбой	250	10,5	3,125	18,25	0,1	0,1375	143,125	0,5375	10,875	139,85	725,975	86,875	42,4875	167,5125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725				
54-21е-2020	Суп картофельный с рыбой	280	23,57	11,43	14,47	0,09	0,12	69,30	0,00	47,60	394,33	893,67	123,67	102,67	207,67	2,61	58,10	17,69	140,00				
54-32м-2020	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	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 ассортименте	200	1	0	25,4	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0				
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28				
Пром.	Печенье	25	1,84	2,4	18,23	0,02	0,014	2,8	0	0	80,85	26,95	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52				
	Итого за обед	935	43,91	23,025	115,746667	0,47417	0,414	758,8375	0,5375	85,575	1096,8	2494,75833	305,847	217,888	553,3792	7,7725	184,999	33,8742	601,68				
	Итого за день	1485	64,75	43,89	195,11	0,70	0,72	1759,07	0,82	91,71	1745,70	3147,24	738,99	316,67	919,93	11,67	254,23	41,14	706,33				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							г	Мг	Мг	Мг													Мг
	Пшеница, 2 пельмени																						
	Витраж	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76		
54-11-2020	Салат из моркови и яблок*	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	478,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63		
54-91-2020	Рагу из овощей	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,55	1,23	15,38	16,55	92,07		
54-58-2020	Котлеты из курицы	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7		
54-311-2020	Чай с лимоном и сахаром	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
Пром.	Батон вазированный	550	23,4	19,9	52,6	483,2	0,23	0,22	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		
	Итого за витраж																						
	Обед	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	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		
54-21-2020	Омлет в парусе*																						
	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	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		
54-2-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	0,02	23,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31		
54-71-2020	Пельмени говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	1,67	1,67	4737,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00		
54-181-2020	Паштет из шпикунки	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0		
54-1311-2020	Батон вазированный	50	4,80	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2		
Пром.	Итого за обед	910	34,31	31,63	115,32	881,72	0,46	1,88	1,88	5036,18	0,11	110,84	1231,04	920,19	311,15	116,75	547,61	10,73	140,52	46,77	91,07		
	Итого за день	1460	56,83	45,25	186,63	1381,23	0,58	0,47	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	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Субботы, 2 недели																			
	Июль																			
53-19г-20г	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-20г-20г	Кипи 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
54-21г-20г	Каша 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 воздушный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	3,5	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого в 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																			
54-16г-20г	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	55,67	0,68	13,10	0,22	19,75
54-24г-20г	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-20г	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	839,85	74,50	40,00	130,34	1,42	37,01	1,80	60,84
54-08г-20г	Биточек из говядины	100	18,22	17,44	16,44	295,22	0,68	0,14	22,12	0,09	0,12	247,73	204,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,93	61,76
54-32г-20г	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 ржанопшеничный	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 воздушный	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Средние показатели за завтрак	567	23,28	19,67	68,44	543,92	0,24	0,39	510,88	0,66	25,70	569,12	685,33	348,61	99,21	360,78	4,50	72,24	20,64	172,05
	Средние показатели за обед	924	38,31	29,61	120,32	884,16	0,46	0,49	959,14	0,34	56,51	1079,28	1602,23	284,46	167,12	492,53	8,01	146,93	24,19	373,51
	Средние показатели за период	1490	61,52	48,76	190,31	1429,45	0,70	0,74	1104,38	1,00	78,47	1632,37	2311,83	638,27	270,13	840,96	12,09	217,04	43,12	554,55

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложения №1