

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательного
Учреждения МБОУ «ЦО46»



И. В. Жденев

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала

ООО «Вектор» в г. Тула



Вальтер Р.М.

**Единое примерноедвухнедельное цикличное меню горячего питания для обучающихся
возрастной категории 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях города Тулы**

Единое примерное двухнедельное цикличное 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	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	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	МК Г	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2о-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
54-2гн-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.	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
	Итого за завтрак	545	16,16	14,93	68,62	471,87	0,201	0,37	161,58	1,39	13,51	605,78	614,66	204,38	54,15	251,78	6,455	48,56	20,38	61,25
	Обед																			
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
54-24с-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
	Итого за обед	760	27,5	19	108,5	714,8	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	Полдник																			
54-1з-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	38	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
	Итого за полдник	330	7,2	5,4	45,8	260,8	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3
	Итого за день	1635	50,86	39,33	222,92	1447,47	0,581	0,67	1421,6	1,6	98,85	1673,25	1974,9	684,71	217,12	714,04	12,615	138,6	44,03	375,14

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мк г	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з-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
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	Макароны 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

54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,8 ₈	205,9 ₆	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	0,0 ₂	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	26,4	19,5	73	572,6	0,19	0,15	71,3 ₁	0,22	4	563,2 ₈	473,6 ₄	238,0 ₈	91,02	232,5	4,1	59,13	18,88	121,5 ₄
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,3 ₈	0	11,4 ₆	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,2 ₁	14,37
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,2 ₄	133,12	0,144	0,056	97,1 ₉₂	0	4,77	95,82	382,4 ₃	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,7 ₈	624,8 ₃	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,7 ₈	42,79
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,9 ₂	0,06	1,27	108,8 ₈	290,1 ₉	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,2 ₉	56,45
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,0 ₄	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	1,6 ₅	7,2
	Итого за обед	760	30,72	28,76	83,0 ₄	714,22	0,454	0,396	306,33	0,15	107,7	703,5 ₉	1549,02	230,5 ₁	115,46	407,94	7,49	80	6,7 ₃	154,0 ₆
	Полдник																			
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
	Итого за полдник	300	8,1	2,4	74	350	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8
	Итого за день	1610	65,22	50,66	230,04	1636,8 ₂	0,774	0,596	977,64	0,37	113,3	1706,07	2218,86	500,7 ₉	225,88	719,84	12,99	139,53	25,61	316,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	------------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

[illegible]

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	44,7 7	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	90,7 7	0	6,6	124,1 5	481,7 7	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	1783,1	0,98	41,93	1873,39	2392,11	834,27	276,07	994,51	13,325	248,97	28,036	629,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	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	мк г	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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.	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 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
	Итого за завтрак	500	24,9	14,9	72	521,7	0,25	0,53	1210,6	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21
	Обед																			
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	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

	крупой (крупя перловая)																			
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
54-32хн-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
	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
	Полдник																			
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Пром.	Фрукт в ассортименте	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
	Итого за полдник	380	9,5	8,2	42,5	281,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5
	Итого за день	1620	75,6	44,7	204,5	1522,3	0,69	1,16	1658,4	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,3	10,18	153,83	64,35	577,07

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	І	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мк г	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з-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	Макароны 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
	Итого за завтрак	540	26,7	12	75,6	517,2	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	Обед																			
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
54-21с-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
54-3м-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
	Итого за обед	770	35,02	25,38	86,48	714,46	0,36	0,32	872	0,51	37	704,57	1617,67	277,45	134,92	487,6	7,18	140,41	15,29	525,78
	Полдник																			
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за полдник	300	13,8	19	64,4	483,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за день	1610	75,52	56,38	226,48	1715,46	0,59	0,72	941,09	0,6	41,6	1400,72	2390,33	756,37	256,86	907,28	11,61	219,36	36,67	687,69

[illegible]

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
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,0 7	0,03	0,73	112,6 4	220,6 7	170,2 3	44,93	151,75	1,07	21,13	3,2 8	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	13,2 9	0	0,52	38,55	183,9 8	148,3 2	30,67	106,79	1,06	9	1,7 6	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.	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	0,3 6	9,6
	Итого за завтрак	610	18,2	19,9	58,9	486,9	0,24	0,52	150, 76	1,04	13,2 5	401,8 3	842,1 3	368,7 1	104,18	377,16	6,46	53,33	18, 71	89,44
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107, 3	0	19,1	134,4 7	219,6 6	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,3 6	23,95
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,4 8	119,6	0,088	0,056	97,5 1	0	6,89	93	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,2 3	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	161,7 8	624,8 3	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,7 8	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	115,8 7	426,6 1	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12, 32	631,4 9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,9 6	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	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 обед	830	30	21,6	98,6 8	708,8	0,478	0,396	614, 64	0,26	39,2 4	847,3 6	2115, 1	245,1 6	172,49	499,7	6,65	218,9	18, 29	746,3 7
	Полдник																			
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	44,7 7	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

	Итого за полдник	350	9,2	17,6	46,6	381,3	0,14	0,36	90,7 ₇	0	7,6	118,1 ₅	483,7 ₇	271,5	44,29	224	2,84	19	4,1	50
	Итого за день	1790	57,4	59,1	204,18	1577	0,858	1,276	856,17	1,3	60,0 ₉	1367,34	3441	885,3 ₇	320,96	1100,9	15,95	291,23	41,1	885,81

№ 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
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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	0,2 ₄	12
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,6 ₃	191,4 ₈	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.	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																			
54-8з-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	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
54-22м-2020	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	260,9	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
54-34хн-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
Пром.	Печенье	25	1,84	2,4	18,2 ₃	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	785	37,36	23,56	96,2 ₃	746,2	0,394	0,162	251,14	0,1	31,7 ₇	780,5 ₃	866,0 ₄	185,6 ₃	106,29	291,35	5,762	60,97	5,9 ₈₂	70
	Полдник																			
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	182,7 ₁	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
	Итого за полдник	300	11,2	23,1	57,3	482	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,9 ₂	474,7 ₁	270,2 ₄	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	950,55	219,47	963,58	11,742	140,23	46,85 ₂	270,4

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,1 8	0	3,01	267,9 9	170,4 7	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,1 8	15,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104, 94	0	10,7 7	98,52	184	37,47	13,13	30,97	0,48	15,25	0,3 36	14,76
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,3 6	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,9 4	26,09
54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,5 6	223,1 3	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16, 89	509,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,84	1,14	1,32	18,72	0	0,006	4,34	0,018	0,20 4	2,97	6,85	2,466	0,684	2,84	0,09	0,42	0,1 02	1,73
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,0 8	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 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 обед	820	28,08	21,74	105, 3	729,06	0,264	0,198	257, 42	0,898	14,2 94	1023, 99	764,1 4	297,5 3	101,95	373,99	4,45	171,47	28, 44 8	581,8 5
	Полдник																			
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
54-46гн-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
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,3 3	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,7 3	7,21
	Итого за полдник	280	8,4	5,4	30,5	203,3	0,06	0,16	65,8	0,89	0,5	182,0 7	133,1 9	94,46	13,86	103,61	2,26	27,4	12, 54	30,21
	Итого за день	1650	52,7	48	211, 75	1488,7 1	0,604	0,678	433, 01	2,048	53,8 46	1773, 13	1509, 17	729,2 2	220,29	826,19	10,02	272,84	48, 40 8	823,0 4

	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,1 2	0,15	0,29	181,2 9	159,4 2	223,9 3	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.	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 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
	Итого за завтрак	500	35,5	14,6	65,8	535,9	0,15	0,45	66,2	0,15	10,5 2	368,1 3	558,3 3	318,3 6	59,24	376,45	3,74	42,27	41,9	70
	Обед																			
54-13з-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	136,2 7	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,2 4	133,12	0,144	0,056	97,1 92	0	4,77	95,82	382,4 3	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	19,1 9	0,09	0	149,4 5	219,3 6	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
№367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	0,03	0,1	47,6	0	0,32	189,7 1	220,9 3	16,1	11,57	44,36	0,75	26,85	1,46	52,9
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
	Итого за обед	760	28,87	24,36	95,2 4	715,81	0,504	0,346	165,86	0,09	8,97	776,4 1	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	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
Пром.	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	0	0	0
	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	310,06	0,24	37,89	1267,24	2570,69	730,55	361,75	1014,9	14,49	131,16	54,49	197,75

[illegible]

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	0,06	0,24	98,9 8	1,11	1,18	225,2	134,0 3	79,88	15,16	131,53	1,24	26,72	14, 11	36,11
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	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
	Итого за полдник	350	15,9	13,8	26,9	295,8	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	17,91	80,48
	Итого за день	1635	70,54	50,9	195,73	1524,58	0,74	1,154	1808,9	1,76	76,86	1896,81	3206,99	970,84	329,75	1135,5	12,11	261,94	52,3	666,32

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	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	мк г	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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
54-9г-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	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,5	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94
	Обед																			
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	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	134,66	0	6,768	107,02	264,62	33,68	19,224	42,63	0,87	17,16	0,39	22,62

54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,3 6	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,9 4	26,09
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,1 4	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	29, 7	0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,0 4	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	1,6 5	7,2
	Итого за обед	760	28,82	27,23	94,3 2	736,56	0,382	1,67	4521 ,1	0,09	103, 91	1025, 85	736,7 1	267,4 6	93,264	460,79	9,2	117,1	40, 66	70,48
	Полдник																			
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	0,03	0,09	45,2 9	0,21	0,07	102,2 8	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	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	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Итого за полдник	350	9,2	10,8	48,9	329,8	0,17	0,16	53,2 9	0,21	27,0 7	138,2 8	472,9 8	107,9 4	46,76	112,33	3,24	16,55	10, 19	24,92
	Итого за день	1650	61,32	56,93	195, 12	1537,2 6	0,772	2,04	5744 ,8	0,31	149, 1	1762, 04	2059, 28	558,0 2	259,33	834,04	16,83	197,92	69, 89	258,3 4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	мк г	мкг
	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	0,1 5	0,42
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,9 3	0,05	0,5	332,0 2	237,3 3	131,9 1	78	175,38	2,34	49,89	3,6 3	28,05
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,2 5	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,28	1,09	11,7	2,2 9	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.	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
	Итого за завтрак	545	15,1	20,7	61,6	493	0,3	0,41	118,68	0,25	39,18	529,12	657,96	345,09	133,52	353,86	4,16	71,49	7,97	221,39
	Обед																			
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	200	4,8	2,16	15,52	100,9	0,064	0,04	97,152	0	5,288	91,25	316,128	11,968	16,84	44,56	0,7	15,76	0,184	26,72
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-6м-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
	Итого за обед	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,49	0,08	20,168	947,3	1604,43	195,78	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62
	Полдник																			
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,08	0,06	45,1	0,28	0,05	167,78	78,72	25,02	9,58	61,8	0,77	2,74	4,62	17,51
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	Итого за полдник	300	12,5	14,9	60,4	425,3	0,16	0,4	89,1	0,28	1,45	267,78	370,72	265,02	37,58	241,8	0,97	20,74	8,62	57,51
	Итого за день	1605	58,6	65,16	219,32	1697,2	0,864	1,18	407,27	0,61	60,798	1744,2	2633,11	805,89	281,91	1010,9	12,27	176	25,504	438,52

	Масса	Белки	Жиры	Угл евод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	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 г	мкг
Средние показатели за завтрак	540	21,63	18,44	65,0 9	512,71	0,23	0,36	441, 49	0,53	25,4 6	534,3 0	650,8 0	318,8 6	95,66	329,36	4,32	60,31	18, 42	135,6 8
Средние показатели за обед	780	31,91	24,13	95,9 8	728,55	0,38	0,41	795, 51	0,30	45,7 3	866,2 0	1319, 28	243,7 2	137,06	412,34	6,74	120,31	20, 27	320,4 9
Средние показатели за полдник	330	10,27	12,01	49,0 7	345,26	0,16	0,31	182, 68	0,27	16,9 7	217,3 2	441,0 6	215,9 3	43,25	199,63	1,78	17,01	6,0 9	54,35
Средние показатели за период	1650	63,81	54,58	210, 14	1586,5 2	0,77	1,07	1419 ,67	1,09	88,1 5	1617, 82	2411, 13	778,5 1	275,97	941,33	12,84	197,63	44, 77	510,5 2

* Замена по сезону согласно таблицы замен

Приложение №1