

Руководитель общеобразовательного  
учреждения



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

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

**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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2о-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	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17,06</b>	<b>15,06</b>	<b>72,08</b>	<b>493,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>171,26</b>	<b>1,85</b>	<b>14,01</b>	<b>681,36</b>	<b>648,23</b>	<b>236,37</b>	<b>55,59</b>	<b>279,40</b>	<b>6,72</b>	<b>59,73</b>	<b>26,28</b>	<b>75,60</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-7з-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	
54-24с-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	Курица 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>33,43</b>	<b>25,35</b>	<b>134,03</b>	<b>898,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>648,53</b>	<b>0,13</b>	<b>65,91</b>	<b>1038,71</b>	<b>1211,42</b>	<b>373,47</b>	<b>162,37</b>	<b>399,33</b>	<b>5,64</b>	<b>114,89</b>	<b>26,19</b>	<b>196,56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>50,50</b>	<b>40,42</b>	<b>206,11</b>	<b>1391,08</b>	<b>0,55</b>	<b>0,71</b>	<b>819,79</b>	<b>1,98</b>	<b>79,92</b>	<b>1720,07</b>	<b>1859,65</b>	<b>609,84</b>	<b>217,96</b>	<b>678,73</b>	<b>12,37</b>	<b>174,62</b>	<b>52,47</b>	<b>272,16</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1г-2020	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
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>331,54</b>	<b>1,06</b>	<b>4,8</b>	<b>494,91</b>	<b>531,82</b>	<b>310,26</b>	<b>61,33</b>	<b>260,91</b>	<b>3,75</b>	<b>136,72</b>	<b>18,3</b>	<b>475,63</b>
	<b>Обед</b>																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>36,72</b>	<b>34,88</b>	<b>112,45</b>	<b>871,06</b>	<b>0,57</b>	<b>0,48</b>	<b>380,86</b>	<b>0,17</b>	<b>118,71</b>	<b>914,39</b>	<b>1916,91</b>	<b>266,52</b>	<b>144,17</b>	<b>491,68</b>	<b>9,02</b>	<b>103,99</b>	<b>8,77</b>	<b>188,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>57,62</b>	<b>51,38</b>	<b>179,55</b>	<b>1371,16</b>	<b>0,76</b>	<b>0,66</b>	<b>712,40</b>	<b>1,23</b>	<b>123,51</b>	<b>1409,30</b>	<b>2448,73</b>	<b>576,78</b>	<b>205,50</b>	<b>752,59</b>	<b>12,77</b>	<b>240,71</b>	<b>27,07</b>	<b>664,23</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Среда, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>22,93</b>	<b>77,90</b>	<b>587,53</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>920,38</b>	<b>0,16</b>	<b>5,44</b>	<b>699,55</b>	<b>638,87</b>	<b>349,87</b>	<b>120,24</b>	<b>392,16</b>	<b>4,08</b>	<b>95,00</b>	<b>7,56</b>	<b>93,39</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16з-2020	Винегрет 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	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-9г-2020	Рагу из овощей	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	Тефтели из говядины паровые	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 кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	батон йодированный	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.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5	0	0	0	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>31,77</b>	<b>37,99</b>	<b>114,28</b>	<b>926,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>701,94</b>	<b>0,06</b>	<b>33,46</b>	<b>1225,11</b>	<b>1666,74</b>	<b>286,41</b>	<b>141,89</b>	<b>430,80</b>	<b>8,06</b>	<b>101,23</b>	<b>7,37</b>	<b>160,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>49,05</b>	<b>60,91</b>	<b>192,18</b>	<b>1513,93</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>1622,31</b>	<b>0,22</b>	<b>38,89</b>	<b>1924,66</b>	<b>2305,61</b>	<b>636,28</b>	<b>262,13</b>	<b>822,96</b>	<b>12,14</b>	<b>196,23</b>	<b>14,93</b>	<b>253,53</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,10</b>	<b>17,97</b>	<b>80,73</b>	<b>604,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>1601,97</b>	<b>0,31</b>	<b>41,71</b>	<b>455,81</b>	<b>850,84</b>	<b>457,79</b>	<b>129,08</b>	<b>484,33</b>	<b>3,44</b>	<b>60,83</b>	<b>28,60</b>	<b>308,31</b>
	<b>Обед</b>																			
54-7з-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 (крупя 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>53,26</b>	<b>29,74</b>	<b>136,58</b>	<b>946,96</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>539,86</b>	<b>0,00</b>	<b>70,90</b>	<b>1026,99</b>	<b>1430,65</b>	<b>285,81</b>	<b>229,48</b>	<b>536,31</b>	<b>7,37</b>	<b>110,76</b>	<b>47,29</b>	<b>296,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>83,36</b>	<b>47,71</b>	<b>217,32</b>	<b>1551,86</b>	<b>0,65</b>	<b>0,90</b>	<b>2141,83</b>	<b>0,31</b>	<b>112,61</b>	<b>1482,80</b>	<b>2281,48</b>	<b>743,60</b>	<b>358,56</b>	<b>1020,64</b>	<b>10,81</b>	<b>171,59</b>	<b>75,90</b>	<b>604,99</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,05</b>	<b>12,33</b>	<b>77,79</b>	<b>530,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>26,31</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>606,09</b>	<b>484,25</b>	<b>237,98</b>	<b>94,42</b>	<b>238,39</b>	<b>4,28</b>	<b>62,33</b>	<b>19,38</b>	<b>122,70</b>
	<b>Обед</b>																			
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 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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>42,18</b>	<b>25,87</b>	<b>122,37</b>	<b>850,28</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>1674,36</b>	<b>0,64</b>	<b>46,29</b>	<b>841,06</b>	<b>2128,04</b>	<b>339,56</b>	<b>188,01</b>	<b>599,46</b>	<b>9,08</b>	<b>162,83</b>	<b>18,55</b>	<b>626,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>69,24</b>	<b>38,19</b>	<b>200,15</b>	<b>1380,60</b>	<b>0,64</b>	<b>0,58</b>	<b>1700,68</b>	<b>0,73</b>	<b>50,29</b>	<b>1447,15</b>	<b>2612,28</b>	<b>577,53</b>	<b>282,43</b>	<b>837,85</b>	<b>13,36</b>	<b>225,17</b>	<b>37,93</b>	<b>748,76</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,2</b>	<b>19,9</b>	<b>58,9</b>	<b>486,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,52</b>	<b>150,76</b>	<b>1,04</b>	<b>13,25</b>	<b>401,83</b>	<b>842,13</b>	<b>368,71</b>	<b>104,18</b>	<b>377,16</b>	<b>6,46</b>	<b>53,33</b>	<b>18,71</b>	<b>89,44</b>
	<b>Обед</b>																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	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
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1	0	0	0	0	0	14	23	2,6	7,8	8,4	0,52	0	0	0
Пром.	батон йодированный	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>33,02</b>	<b>25,26</b>	<b>124,96</b>	<b>859,35</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>643,78</b>	<b>0,28</b>	<b>43,00</b>	<b>961,28</b>	<b>2379,29</b>	<b>261,39</b>	<b>194,55</b>	<b>547,53</b>	<b>7,80</b>	<b>231,98</b>	<b>19,11</b>	<b>764,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>51,22</b>	<b>45,16</b>	<b>183,86</b>	<b>1346,25</b>	<b>0,79</b>	<b>0,97</b>	<b>794,54</b>	<b>1,32</b>	<b>56,25</b>	<b>1363,11</b>	<b>3221,42</b>	<b>630,10</b>	<b>298,73</b>	<b>924,69</b>	<b>14,26</b>	<b>285,31</b>	<b>37,82</b>	<b>854,01</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>314,35</b>	<b>2,34</b>	<b>111,41</b>	<b>601,81</b>	<b>742,24</b>	<b>494,68</b>	<b>72,5</b>	<b>418,91</b>	<b>4,58</b>	<b>53,96</b>	<b>31,27</b>	<b>101,72</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	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	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35	
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	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	
54-21м-2020	Курица 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	
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	батон йодированный	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>54,96</b>	<b>30,61</b>	<b>119,98</b>	<b>973,74</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>397,40</b>	<b>0,15</b>	<b>52,51</b>	<b>1143,68</b>	<b>1472,71</b>	<b>353,18</b>	<b>240,95</b>	<b>561,54</b>	<b>8,36</b>	<b>112,22</b>	<b>36,85</b>	<b>288,88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>78,66</b>	<b>56,61</b>	<b>159,38</b>	<b>1460,84</b>	<b>0,77</b>	<b>0,84</b>	<b>711,75</b>	<b>2,49</b>	<b>163,92</b>	<b>1745,49</b>	<b>2214,95</b>	<b>847,86</b>	<b>313,45</b>	<b>980,45</b>	<b>12,94</b>	<b>166,18</b>	<b>68,12</b>	<b>390,60</b>	



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з-2020	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,36</b>	<b>139,67</b>	<b>0,31</b>	<b>39,13</b>	<b>573,07</b>	<b>569,08</b>	<b>346,1</b>	<b>83,23</b>	<b>299,67</b>	<b>2,41</b>	<b>73,15</b>	<b>10,66</b>	<b>215,79</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44	0,168	0,156	10,008	0	13,092	203,328	829,848	74,496	39,996	130,344	1,416	37,008	1,8	60,84	
54-1р-2020	Котлета рыбная	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	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	батон йодированный	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>34,11</b>	<b>26,04</b>	<b>120,06</b>	<b>812,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>352,18</b>	<b>0,88</b>	<b>30,95</b>	<b>1277,52</b>	<b>1968,06</b>	<b>284,98</b>	<b>150,49</b>	<b>502,35</b>	<b>6,51</b>	<b>212,74</b>	<b>26,41</b>	<b>682,03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>47,51</b>	<b>49,44</b>	<b>187,36</b>	<b>1344,77</b>	<b>0,67</b>	<b>0,76</b>	<b>491,85</b>	<b>1,19</b>	<b>70,08</b>	<b>1850,59</b>	<b>2537,14</b>	<b>631,08</b>	<b>233,72</b>	<b>802,02</b>	<b>8,92</b>	<b>285,89</b>	<b>37,07</b>	<b>897,82</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Среда, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1т-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	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>45,4</b>	<b>18,17</b>	<b>73,00</b>	<b>636,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>83,24</b>	<b>0,20</b>	<b>10,62</b>	<b>428,56</b>	<b>611,47</b>	<b>393,00</b>	<b>70,05</b>	<b>473,34</b>	<b>4,03</b>	<b>51,88</b>	<b>54,94</b>	<b>86,54</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	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	
54-4г-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	
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,44	14,67	18,11	221,89	0,04	0,11	1,84	0,00	0,48	210,79	245,48	26,07	21,93	153,80	1,97	29,83	1,62	58,78	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	батон йодированный	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>40,12</b>	<b>31,26</b>	<b>132,29</b>	<b>930,03</b>	<b>0,62</b>	<b>0,41</b>	<b>180,34</b>	<b>0,11</b>	<b>33,29</b>	<b>991,76</b>	<b>1384,90</b>	<b>228,76</b>	<b>258,15</b>	<b>600,37</b>	<b>12,28</b>	<b>113,63</b>	<b>13,85</b>	<b>150,36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>85,52</b>	<b>49,43</b>	<b>205,29</b>	<b>1566,36</b>	<b>0,79</b>	<b>0,96</b>	<b>263,58</b>	<b>0,31</b>	<b>43,90</b>	<b>1420,32</b>	<b>1996,37</b>	<b>621,77</b>	<b>328,20</b>	<b>1073,71</b>	<b>16,30</b>	<b>165,50</b>	<b>68,79</b>	<b>236,91</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83
54-3г-2020	Макароны отварные 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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,15</b>	<b>17,56</b>	<b>87,06</b>	<b>575,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>982,98</b>	<b>0,28</b>	<b>9,45</b>	<b>610,95</b>	<b>672,16</b>	<b>279,46</b>	<b>72,46</b>	<b>250,27</b>	<b>5,61</b>	<b>57,53</b>	<b>4,98</b>	<b>66,41</b>
	<b>Обед</b>																			
54-5з-2020	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
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	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
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	батон йодированный	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>49,30</b>	<b>39,99</b>	<b>105,72</b>	<b>963,78</b>	<b>0,49</b>	<b>0,55</b>	<b>831,12</b>	<b>0,72</b>	<b>78,42</b>	<b>1050,25</b>	<b>2613,95</b>	<b>293,15</b>	<b>178,13</b>	<b>649,83</b>	<b>9,76</b>	<b>189,72</b>	<b>17,14</b>	<b>586,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>66,45</b>	<b>57,56</b>	<b>192,78</b>	<b>1539,41</b>	<b>0,70</b>	<b>0,72</b>	<b>1814,10</b>	<b>1,01</b>	<b>87,88</b>	<b>1661,20</b>	<b>3286,10</b>	<b>572,62</b>	<b>250,59</b>	<b>900,10</b>	<b>15,37</b>	<b>247,25</b>	<b>22,12</b>	<b>652,68</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>1292,6</b>	<b>0,01</b>	<b>18,72</b>	<b>612,87</b>	<b>870,13</b>	<b>184,87</b>	<b>121,9</b>	<b>264,65</b>	<b>4,5</b>	<b>65,97</b>	<b>19,05</b>	<b>166,53</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	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 печени по-кунцевски	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>34,98</b>	<b>25,46</b>	<b>124,26</b>	<b>865,43</b>	<b>0,46</b>	<b>1,69</b>	<b>4501,97</b>	<b>0,62</b>	<b>109,24</b>	<b>871,52</b>	<b>914,27</b>	<b>295,82</b>	<b>119,62</b>	<b>539,37</b>	<b>10,42</b>	<b>91,89</b>	<b>47,31</b>	<b>294,52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>56,83</b>	<b>45,25</b>	<b>186,63</b>	<b>1381,23</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>1941,13</b>	<b>0,14</b>	<b>84,63</b>	<b>1651,58</b>	<b>2081,55</b>	<b>558,34</b>	<b>284,27</b>	<b>663,98</b>	<b>10,14</b>	<b>180,86</b>	<b>45,24</b>	<b>363,09</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Суббота, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,88</b>	<b>22,15</b>	<b>68,28</b>	<b>539,83</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>124,66</b>	<b>0,26</b>	<b>39,31</b>	<b>612,13</b>	<b>717,29</b>	<b>378,07</b>	<b>153,02</b>	<b>397,71</b>	<b>4,75</b>	<b>83,96</b>	<b>8,88</b>	<b>228,40</b>
	<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>36,99</b>	<b>36,74</b>	<b>120,61</b>	<b>960,56</b>	<b>0,50</b>	<b>0,45</b>	<b>276,25</b>	<b>0,09</b>	<b>25,19</b>	<b>1252,61</b>	<b>1963,66</b>	<b>227,84</b>	<b>137,54</b>	<b>498,38</b>	<b>8,49</b>	<b>107,47</b>	<b>10,94</b>	<b>193,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>53,86</b>	<b>58,89</b>	<b>188,89</b>	<b>1500,39</b>	<b>0,84</b>	<b>0,90</b>	<b>400,92</b>	<b>0,35</b>	<b>64,50</b>	<b>1864,74</b>	<b>2680,95</b>	<b>605,91</b>	<b>290,56</b>	<b>896,08</b>	<b>13,24</b>	<b>191,43</b>	<b>19,82</b>	<b>421,83</b>

	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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за завтрак	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
Средние показатели за обед	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
Средние показатели за период	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