

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель общеобразовательного  
учреждения



*Вектор Д.В.*

**«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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2а-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
54-2н-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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>19,39</b>	<b>18,49</b>	<b>70,22</b>	<b>525,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>174,76</b>	<b>1,85</b>	<b>14,01</b>	<b>699,91</b>	<b>670,63</b>	<b>237,77</b>	<b>60,49</b>	<b>306,70</b>	<b>6,97</b>	<b>59,73</b>	<b>26,28</b>	<b>76,34</b>
	<b>Обед</b>																			
54-7а-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
54-24б-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	113,31	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	Куриня 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
54-1нн-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>52,83</b>	<b>43,85</b>	<b>204,25</b>	<b>1423,13</b>	<b>0,58</b>	<b>0,72</b>	<b>823,29</b>	<b>1,98</b>	<b>79,92</b>	<b>1738,62</b>	<b>1882,05</b>	<b>611,24</b>	<b>222,86</b>	<b>706,03</b>	<b>12,61</b>	<b>174,62</b>	<b>52,47</b>	<b>272,90</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	мг	мг		мкг ретинол	мкг	мг	мг													мг
	<b>Вторник, 1 февраля</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
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
53-19з-2020	Масло сливочное	10		0,1		7,3		0,1		66,1		0	0,01	4,5	0,13		0	1,5	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	43,42	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	189,88	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>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>																										
	Салат из свежих помидоров и огурцов																										
54-5з-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	
54-8з-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	
54-1г-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	
54-2з-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	4,5	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	
							ккал	мг	мг	мкг													мкг
	Средн. 1 неделя	г	г	г	г																		
	<b>Завтрак</b>																						
54-113-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	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		
54-06-2020	Каша вязкая молочная пшеница	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	Корфейный 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	0,6	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>																						
54-163-2020	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	Пи 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			
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87			
54-34гн-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 ржаной-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.	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	0,74				
	<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>32,72</b>	<b>33,52</b>	<b>113,50</b>	<b>886,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>924,28</b>	<b>0,95</b>	<b>36,01</b>	<b>1368,12</b>	<b>1554,21</b>	<b>283,57</b>	<b>143,76</b>	<b>472,78</b>	<b>7,68</b>	<b>195,33</b>	<b>24,37</b>	<b>603,15</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>50,00</b>	<b>56,44</b>	<b>191,40</b>	<b>1474,37</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>1844,65</b>	<b>1,11</b>	<b>41,45</b>	<b>2067,67</b>	<b>2193,08</b>	<b>633,44</b>	<b>264,00</b>	<b>864,94</b>	<b>11,76</b>	<b>290,33</b>	<b>31,92</b>	<b>696,54</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							мг	мг	мкг	мкг												
	<b>Четверг, 1 неделя</b>	г	г	г	г	ккал																
	<b>Завтрак</b>																					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,80	12,27	34,93	332,80	0,12	0,32	0,16	1565,32	0,31	2,83	234,96	361,71	186,81	66,76	266,55	1,61	37,83	23,81	108,59	
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	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
Пром.	Молоко стученное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	40,8	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31		
	<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 (крупа перловая)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85		
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05		
54-32хп-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 джано-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	
							ккал	мг	мг	мкг													мкг
	Пятница, 1 недели	г	г	г	г																		
	Завтрак																						
54-13-2020	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			
54-1г-2020	Макаронь 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			
54-3н-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>			
	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			
54-2г-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			
54-4н-2020	Компот из яблома	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>41,78</b>	<b>31,57</b>	<b>112,07</b>	<b>859,68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,40</b>	<b>1393,36</b>	<b>0,64</b>	<b>44,79</b>	<b>822,79</b>	<b>1966,98</b>	<b>332,27</b>	<b>168,01</b>	<b>586,46</b>	<b>8,43</b>	<b>175,94</b>	<b>18,53</b>	<b>654,22</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>68,84</b>	<b>43,89</b>	<b>189,85</b>	<b>1390,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,54</b>	<b>1419,68</b>	<b>0,73</b>	<b>48,79</b>	<b>1428,88</b>	<b>2451,22</b>	<b>561,24</b>	<b>262,43</b>	<b>824,85</b>	<b>12,71</b>	<b>238,28</b>	<b>37,92</b>	<b>776,92</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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
54-6б-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 поджаренный	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	12.8	2.4	5.82
Пром	Фрукт в асортименте	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	Итого за завтрак	610	18.2	19.9	58.9	486.9	0.24	0.52	150.76	1.04	13.25	401.83	842.13	368.71	104.18	377.16	6.46	53.33	18.71	89.44
	Обед																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов																			
54-5з-2020	*	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
54-7б-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
54-1г-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
54-1р-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 джано-шпенничный	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 поджаренный	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	920	32.72	23.46	112.16	790.25	0.55	0.45	643.78	0.28	43.00	947.28	2356.29	258.79	186.75	539.13	7.28	231.98	19.11	764.57
	Итого за день	1530	50.92	43.36	171.06	1277.15	0.79	0.97	794.54	1.32	56.25	1349.11	3198.42	627.50	290.93	916.29	13.74	285.31	37.82	854.01

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг																мг
	Понедельник, 2 недели																								
	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	0,24	12					
54-4з-2020	Омлет с сыром	150	1,9	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 копированный	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 асортименте	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																								
	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					
54-3з-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					
54-2гн-2020	Рягу 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					
54-34кн-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 копированный	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					
	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	0,486667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,35333	222,185	132,02	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31					
	Итого за день	1535	68,71	56,67	156,20	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	B1		B2		A	D		C		Na	K	Ca		Mg	P	Fe	I	Se	F									
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг		мг	мг	мг	мг		мг	мг	мг	мг			мг	мг							мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Вторник, 2 недели																																					
	Завтрак																																					
53-19а-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
54-24к-2020	Каша жидкая молочная 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
54-23гн-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 подирированный	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 асортименте	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>
	Обед																																					
54-16а-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
54-16-2020	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
54-1р-2020	Колбаса 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
54-20хвс-2020	Супс 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		0,17		0,17		2,89
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.	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 колдированный	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>970</b>		<b>33,81</b>		<b>27,00</b>		<b>136,66</b>		<b>885,09</b>		<b>0,33</b>		<b>0,25</b>		<b>316,48</b>		<b>1,02</b>		<b>17,90</b>		<b>1259,67</b>		<b>918,27</b>		<b>337,75</b>		<b>122,63</b>		<b>439,29</b>		<b>5,32</b>		<b>201,31</b>		<b>33,10</b>		<b>655,39</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>		<b>50,06</b>		<b>47,86</b>		<b>212,61</b>		<b>1441,44</b>		<b>0,61</b>		<b>0,57</b>		<b>426,27</b>		<b>1,28</b>		<b>56,95</b>		<b>1826,74</b>		<b>1530,11</b>		<b>674,98</b>		<b>227,11</b>		<b>787,88</b>		<b>8,63</b>		<b>275,28</b>		<b>40,52</b>		<b>866,37</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	г	г	ккал	мг																мг
	<b>Среда, 2 недели</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			
54-4т-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 асортименте	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			
	<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>																								
54-1з-2020	Салат из свежих 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			
54-2с-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			
54-4т-2020	Каша гречневая расщипчатая	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 поджаренный	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>35,07</b>	<b>27,70</b>	<b>117,90</b>		<b>860,67</b>	<b>0,61</b>	<b>0,41</b>	<b>229,52</b>	<b>0,11</b>	<b>10,77</b>	<b>992,37</b>	<b>1390,05</b>	<b>217,34</b>	<b>244,11</b>	<b>491,08</b>	<b>11,56</b>	<b>114,13</b>	<b>13,67</b>	<b>148,46</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>		<b>80,47</b>	<b>45,87</b>	<b>190,90</b>		<b>1497,01</b>	<b>0,78</b>	<b>0,96</b>	<b>312,76</b>	<b>0,31</b>	<b>21,38</b>	<b>1420,93</b>	<b>2001,52</b>	<b>610,34</b>	<b>314,16</b>	<b>964,42</b>	<b>15,59</b>	<b>166,00</b>	<b>68,61</b>	<b>235,01</b>			

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ККАЛ	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	МКг	МКг																МКг
	<b>Четверг, 2 недели</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
54-123-2020	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					
54-31-2020	Макаронны 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					
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					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,85</b>	<b>20,86</b>	<b>79,36</b>	<b>589,44</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1000,23</b>	<b>0,28</b>	<b>6,13</b>	<b>648,90</b>	<b>652,49</b>	<b>433,14</b>	<b>98,78</b>	<b>366,55</b>	<b>3,90</b>	<b>69,23</b>	<b>7,27</b>	<b>104,66</b>					
	<b>Обед</b>																								
54-5+-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	167,5125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725					
54-32М-2020	Капустя тушеная с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	255,97	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					
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 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 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					
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>43,91</b>	<b>23,025</b>	<b>115,746667</b>	<b>846,238333</b>	<b>0,47417</b>	<b>0,414</b>	<b>758,8375</b>	<b>0,5375</b>	<b>85,575</b>	<b>1096,8</b>	<b>2494,75833</b>	<b>305,847</b>	<b>217,888</b>	<b>553,3792</b>	<b>7,7725</b>	<b>184,999</b>	<b>33,8742</b>	<b>601,68</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>64,75</b>	<b>43,89</b>	<b>195,11</b>	<b>1435,67</b>	<b>0,70</b>	<b>0,72</b>	<b>1759,07</b>	<b>0,82</b>	<b>91,71</b>	<b>1745,70</b>	<b>3147,24</b>	<b>738,99</b>	<b>316,67</b>	<b>919,93</b>	<b>11,67</b>	<b>254,23</b>	<b>41,14</b>	<b>706,33</b>					

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мг	мг													
	Пятница, 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг			мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Завтрак</b>																						
54-113-2020	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		
54-91-2020	Ратун 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		
54-3тн-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>																						
54-23-2020	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 картошкой 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		
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	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		
54-13хн-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	0,54	0,54	0	0	0		
Пром.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03		0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02		0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2		
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>34,31</b>	<b>31,63</b>	<b>115,32</b>	<b>881,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,88</b>		<b>5036,18</b>	<b>0,11</b>	<b>110,84</b>	<b>1231,04</b>	<b>920,19</b>	<b>311,15</b>	<b>116,75</b>	<b>547,61</b>	<b>10,73</b>	<b>140,52</b>	<b>46,77</b>	<b>91,07</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	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 2 недели																			
	Завтрак																			
53-19-2020	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
54-20-2020	Какао 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
54-21-ГН-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	Фрукт в асортименте	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
	<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>
	Обед																			
54-16-2020	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
	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
54-20-2020	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
54-10-2020	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
54-6-2020	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	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 ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
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	554,35

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1