Ольга Николаевна Ковех

Подписано цифровой подписью: Ольга Николаевна Ковех
Дата: 2022.08.31 09:19:46 +03'00'

Единое примерное двухнедельное цикличное 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	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак	**595**	**17.06**	**15.06**	**72.08**	**493.06**	**0.20**	**0.46**	**171.26**	**1.85**	**14.01**	**681.36**	**648.23**	**236.37**	**55.59**	**279.40**	**6.72**	**59.73**	**26.28**	**75.60**
	Обед																			
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
	Итого за обед	**910**	**33.43**	**25.35**	**134.03**	**898.03**	**0.35**	**0.25**	**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**	**50.50**	**40.42**	**206.11**	**1391.08**	**0.55**	**0.71**	**819.79**	**1.98**	**79.92**	**1720.07**	**1859.65**	**609.84**	**217.96**	**678.73**	**12.37**	**174.62**	**52.47**	**272.16**

№ 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
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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	100.4	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
	Итого за 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**	**136.7**	**18.3**	**475.63**
	Обед																			
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
	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	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
	Среда, 1 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
54-6к-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
	Итого за завтрак	**550**	**17.28**	**22.93**	**77.90**	**587.53**	**0.34**	**0.37**	**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																			
54-16з-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
	Итого за обед	**945**	**31.77**	**37.99**	**114.28**	**926.40**	**0.38**	**0.35**	**701.94**	**0.06**	**33.46**	**1225.11**	**1666.74**	**286.41**	**141.89**	**430.80**	**8.06**	**101.23**	**7.37**	**160.14**
	Итого за день	**1495**	**49.05**	**60.91**	**192.18**	**1513.93**	**0.72**	**0.72**	**1622.31**	**0.22**	**38.89**	**1924.66**	**2305.61**	**636.28**	**262.13**	**822.96**	**12.14**	**196.23**	**14.93**	**253.53**

№ 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
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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
	Итого за 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																			

54-7з-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
54-32хн-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**	**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 за 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	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
	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	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
	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																			
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
	Итого за обед	**910**	**42.18**	**25.87**	**122.37**	**850.28**	**0.45**	**0.44**	**1674.36**	**0.64**	**46.29**	**841.06**	**2128.04**	**339.56**	**188.01**	**599.46**	**9.08**	**162.83**	**18.55**	**626.05**
	Итого за день	**1460**	**69.24**	**38.19**	**200.15**	**1380.60**	**0.64**	**0.58**	**1700.68**	**0.73**	**50.29**	**1447.15**	**2612.28**	**577.53**	**282.43**	**837.85**	**13.36**	**225.17**	**37.93**	**748.76**

№ 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
	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
54-6о-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
	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																			

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	34.15	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
	Итого за обед	**940**	**33.02**	**25.26**	**124.96**	**859.35**	**0.55**	**0.45**	**643.78**	**0.28**	**43.00**	**961.28**	**2379.29**	**261.39**	**194.55**	**547.53**	**7.80**	**231.98**	**19.11**	**764.57**
	Итого за день	**1550**	**51.22**	**45.16**	**183.86**	**1346.25**	**0.79**	**0.97**	**794.54**	**1.32**	**56.25**	**1363.11**	**3221.42**	**630.10**	**298.73**	**924.69**	**14.26**	**285.31**	**37.82**	**854.01**

№ 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	0.24	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
	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*	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 пшенная 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
	Итого за обед	**960**	**54.96**	**30.61**	**119.98**	**973.74**	**0.55**	**0.28**	**397.40**	**0.15**	**52.51**	**1143.68**	**1472.71**	**353.18**	**240.95**	**561.54**	**8.36**	**112.22**	**36.85**	**288.88**
	Итого за день	**1560**	**78.66**	**56.61**	**159.38**	**1460.84**	**0.77**	**0.84**	**711.75**	**2.49**	**163.92**	**1745.49**	**2214.95**	**847.86**	**313.45**	**980.45**	**12.94**	**166.18**	**68.12**	**390.60**

№ 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
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			

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
	Итого за завтрак	**560**	**13.4**	**23.4**	**67.3**	**532.7**	**0.2**	**0.36**	**139.67**	**0.31**	**39.13**	**573.07**	**569.08**	**346.1**	**83.23**	**299.67**	**2.41**	**73.15**	**10.66**	**215.79**
	Обед																			
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	37.01	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
	Итого за обед	**920**	**34.11**	**26.04**	**120.06**	**812.07**	**0.47**	**0.40**	**352.18**	**0.88**	**30.95**	**1277.52**	**1968.06**	**284.98**	**150.49**	**502.35**	**6.51**	**212.74**	**26.41**	**682.03**
	Итого за день	**1480**	**47.51**	**49.44**	**187.36**	**1344.77**	**0.67**	**0.76**	**491.85**	**1.19**	**70.08**	**1850.59**	**2537.14**	**631.08**	**233.72**	**802.02**	**8.92**	**285.89**	**37.07**	**897.82**

№ 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
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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
	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																			
54-13з-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
	Итого за обед	**910**	**40.12**	**31.26**	**132.29**	**930.03**	**0.62**	**0.41**	**180.34**	**0.11**	**33.29**	**991.76**	**1384.90**	**228.76**	**258.15**	**600.37**	**12.28**	**113.63**	**13.85**	**150.36**
	Итого за день	**1460**	**85.52**	**49.43**	**205.29**	**1566.36**	**0.79**	**0.96**	**263.58**	**0.31**	**43.90**	**1420.32**	**1996.37**	**621.77**	**328.20**	**1073.71**	**16.30**	**165.50**	**68.79**	**236.91**

№ 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
	Четверг, 2 неделя																			

	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак	**550**	**17.15**	**17.56**	**87.06**	**575.64**	**0.21**	**0.17**	**982.98**	**0.28**	**9.45**	**610.95**	**672.16**	**279.46**	**72.46**	**250.27**	**5.61**	**57.53**	**4.98**	**66.41**
	Обед																			
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	94.06	11.188	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
	Итого за обед	**910**	**49.30**	**39.99**	**105.72**	**963.78**	**0.49**	**0.55**	**831.12**	**0.72**	**78.42**	**1050.25**	**2613.95**	**293.15**	**178.13**	**649.83**	**9.76**	**189.72**	**17.14**	**586.27**
	Итого за день	**1460**	**66.45**	**57.56**	**192.78**	**1539.41**	**0.70**	**0.72**	**1814.10**	**1.01**	**87.88**	**1661.20**	**3286.10**	**572.62**	**250.59**	**900.10**	**15.37**	**247.25**	**22.12**	**652.68**

№ 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
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак	**550**	**23.4**	**19.9**	**52.6**	**483.2**	**0.23**	**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**
	Обед																			
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
	Итого за обед	**910**	**34.98**	**25.46**	**124.26**	**865.43**	**0.46**	**1.69**	**4501.97**	**0.62**	**109.24**	**871.52**	**914.27**	**295.82**	**119.62**	**539.37**	**10.42**	**91.89**	**47.31**	**294.52**
	Итого за день	**1460**	**56.83**	**45.25**	**186.63**	**1381.23**	**0.58**	**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	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
	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	0.15	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
	Итого за 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																			
54-16з-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
	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**

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетич ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F 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**