

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11.9	13.1	5.9	189.4	0.09	0.37	152.59	1.71	1.82	347.18	206.62	123.15	23.37	202.78	1.91	41.19	21.76	55.67
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		580	16.1	14	71.6	477.7	0.19	0.43	158.89	1.71	13.86	653.21	631.48	226.38	53.7	262.96	6.57	56.39	24.52	71.09
Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.69	247.73	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	11.97	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7	0.04	0.05	257.68	0.02	1.18	223.98	187.96	31.44	49.05	101.11	0.9	31.57	10.97	85.45
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за обед		760	27.5	19	109	714.8	0.27	0.19	510.44	0.11	41.27	812.47	909.84	314.13	131.07	324.46	4.5	89.74	22.1	163.59
Полдник																				
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
Пром.	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.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4	0.02	0.04	700	0	6	52	260	38	14	52	1.2	0	0	0
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
Итого за полдник		330	7.2	5.4	45.8	260.8	0.11	0.11	749.6	0.1	44.07	255	450.4	166.2	31.9	137.8	1.66	0.3	1.55	150.3
Итого за день		1670	50.8	38.4	226	1453.3	0.57	0.73	1418.93	1.92	99.2	1720.68	1991.72	706.71	216.67	725.22	12.73	146.43	48.17	384.98

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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	100.38	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
	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	136.72	18.3	475.63
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10.04	18.39	0.46	9.31	0.21	14.37
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.88	290.19	50.16	20.93	149.96	2.21	15.35	0.29	56.45
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	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за обед	810	32.4	29.9	87.1	747.5	0.49	0.41	330.63	0.15	108.89	727.55	1644.63	237.25	122.71	428.06	7.86	83.99	7.24	161.28
	Полдник																			
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84	0.02	0.02	600	0	1.6	2.2	99.2	12.2	6.4	11.4	0.2	0.4	0	40.8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
	Итого за полдник	300	8.1	2.4	74	350	0.13	0.05	600	0	1.6	439.2	196.2	32.2	19.4	79.4	1.4	0.4	0	40.8
	Итого за день	1660	61.4	48.8	228	1597.6	0.81	0.64	1262.17	1.21	115.29	1661.66	2372.65	579.71	203.44	768.37	13.01	221.11	25.54	677.71

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	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 пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.12	48.96	186.05	1.32	51.61	3.11	35.08	
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	500	15.2	20.4	68.5	518.8	0.29	0.33	909.97	0.13	5.3	614.88	584.81	314.09	108	345.65	3.75	82.1	6.78	84.62	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.99	170.47	16.14	12.89	28.53	0.55	10.48	0.18	15.8	
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	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	
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	0.05	0.09	7.29	0.04	1.19	156.14	223.33	22.14	17.15	125.53	1.81	16.6	0.77	50.67	
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	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.	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	865	28	33.3	99.6	810.4	0.32	0.31	614.96	0.05	30.14	1018.34	1486.35	262.66	124.21	377.87	7.12	84.89	5.93	139.52	
	Полдник																				
Пром.	Ацидофилин	200	5.4	6.4	7.6	109.6	0.08	0.32	44	0	1.6	106	290	240	30	196	0.2	0	0	0	
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10	

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	240	20.3	18.4	15.4	307.9	0.09	0.17	22.03	0.09	26.5	275.83	651.04	99.23	45.53	221.13	3.24	40.63	2.1	85.55
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	12.8	2.4	5.82
	Итого за обед	860	38	22.7	105	775.3	0.41	0.4	1670.69	0.62	41.87	750.79	2005.93	320.72	177.02	553.7	8.34	152.86	17.6	610.33
	Полдник																			
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Ряженка	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за полдник	300	13.8	19	64.4	483.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за день	1700	78.5	53.7	245	1776.3	0.64	0.8	1739.78	0.71	46.47	1446.94	2778.59	799.64	298.96	973.38	12.77	231.81	38.98	772.24

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	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	2.2	
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79	
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	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	40	3.2	0.4	19.6	95	0.06	0.02	0	0	0	177.2	54.4	9.2	13.6	35.6	0.8	12.8	2.4	5.82	
	Итого за обед	900	31.6	24.1	116	807.8	0.5	0.41	639.02	0.26	40.96	884.62	2240.72	251.19	185.5	521.74	7.39	223.09	18.35	754.55	
	Полдник																				
Пром.	Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0	
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10	
	Итого за полдник	350	9.2	16.2	46.8	369.5	0.14	0.36	90.77	0	7.6	118.15	483.77	271.5	44.29	224	2.84	19	4.1	50	

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	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7	
54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12.7	2.2	7.7	101.4	0.06	0.07	17.6	0.79	0.29	206.56	223.13	26.89	21.51	150.94	0.61	113.23	16.89	509.5	
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	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37	
	Итого за обед	860	30.2	24.5	94.1	718.6	0.4	0.35	348.56	0.79	28.74	1132.08	1777.76	264.98	134.63	446.05	5.81	187.59	23.03	612.37	
	Полдник																				
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22	
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08	
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3.4	1.2	22.7	115.1	0.04	0.02	2.7	0.01	0	138.33	38.31	12.1	5.08	28.49	0.39	19.2	1.73	7.21	
	Итого за полдник	280	8.4	5.3	35.2	222.3	0.07	0.17	67.55	0.89	19.2	185.23	155.43	96.74	15.73	106.22	1.55	27.44	12.77	33.29	
	Итого за день	1700	52.0	53.2	197	1473.6	0.67	0.88	555.78	1.99	87.07	1890.38	2502.27	707.82	233.59	851.94	9.77	288.18	46.46	861.45	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.29	159.42	223.93	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5	0	0.01	0.68	0	0.03	1.94	7.11	10.13	0.8	4.27	0.04	0.45	0.09	1	
Пром.	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	500	35.5	14.6	65.8	535.9	0.15	0.45	66.2	0.15	10.52	368.13	558.33	318.36	59.24	376.45	3.74	42.27	41.9	70	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3.4	5.7	57.1	0.01	0.02	0.86	0	2.85	98.46	170.33	24.01	13.69	26.88	0.87	14.99	0.44	14.25	
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	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06	
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9	
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	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37	
	Итого за обед	825	35.1	27.2	103	794.6	0.54	0.35	176.03	0.09	32.29	819.37	1232.5	204.23	220.56	522.03	10.58	94.79	11.64	133.61	
	Полдник																				
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7	0.07	0.09	34	0	17	52.7	591.6	13.6	71.4	47.6	1.02	0.09	1.7	3.74	
Пром.	Йогурт	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0	
	Итого за полдник	370	9.4	5.9	46.7	276.9	0.55	0.49	78	0	18.4	122.7	849.6	229.6	103.4	235.6	1.22	0.09	1.7	3.74	
	Итого за день	1695	80.0	47.7	215	1607.4	1.24	1.29	320.23	0.24	61.21	1310.2	2640.43	752.19	383.2	1134.08	15.54	137.15	55.24	207.35	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	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	170	9	7.7	32.5	235.4	0.07	0.06	38.15	0.22	0.05	273.01	65.13	177.12	12.32	113.7	0.87	23.42	2.21	11.75	
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	500	14.5	15.3	77.5	506.4	0.19	0.15	971.76	0.22	9.44	530.65	653	227.37	68.84	216.83	5.35	50.64	4.33	62.95	
	Обед																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10.04	18.39	0.46	9.31	0.21	14.37	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8.4	2.5	14.6	114.5	0.11	0.08	116.35	0.43	8.7	111.88	580.78	69.5	33.99	134.01	1.05	75.25	8.95	338.18	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	0.11	0.23	123.76	0.16	34.67	367.4	891.26	101.21	58.12	279.57	4.38	53.85	0.82	107.24	
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	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37	
	Итого за обед	760	40.8	32.7	84.4	794.8	0.39	0.46	738.49	0.59	62.83	818.66	2205.14	243.11	146.45	539.67	8.06	149.33	13.43	471.36	
	Полдник																				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7.7	8.5	3.8	122.8	0.06	0.24	98.98	1.11	1.18	225.2	134.03	79.88	15.16	131.53	1.24	26.72	14.11	36.11	
Пром.	Ряженка	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40	
Пром.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37	
	Итого за полдник	350	15.9	13.8	26.9	295.8	0.15	0.52	142.98	1.11	1.78	458.1	466.83	334.78	53.36	342.23	2.04	54.32	17.91	80.48	
	Итого за день	1610	71.2	61.8	189	1597	0.73	1.13	1853.23	1.92	74.05	1807.41	3324.97	805.26	268.65	1098.73	15.45	254.29	35.67	614.79	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	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*	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	150	3.5	4.8	35	196.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.6	44.72	87.98	22.63	69.7	0.48	20.73	6.94	26.09	
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783.21	0.46	9.7	181.43	217.67	21.08	18.34	241.18	4.9	22.72	30.19	183.1	

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	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за обед	810	30.6	23.1	105	749.5	0.39	1.51	4073.94	0.55	104.16	729.04	797.54	262.08	100.66	464.03	9.14	77.62	41.25	259.24
	Полдник																			
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7	0.03	0.09	45.29	0.21	0.07	102.28	49.98	54.94	8.76	80.33	0.34	15.55	10.09	14.92
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за полдник	350	9.2	10.8	48.9	329.8	0.17	0.16	53.29	0.21	27.07	138.28	472.98	107.94	46.76	112.33	3.24	16.55	10.19	24.92
	Итого за день	1710	63.2	53.8	206	1562.5	0.79	1.89	5419.83	0.77	149.95	1480.19	2140.65	554.89	269.32	841.01	16.88	160.14	70.49	450.69

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	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	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
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	545	15.1	20.7	61.6	493	0.3	0.41	118.68	0.25	39.18	529.12	657.96	345.09	133.52	353.86	4.16	71.49	7.97	221.39
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	9.6	1.8	4.37
	Итого за обед	810	32.2	30.1	101	804.1	0.42	0.38	223.78	0.08	21.49	971.36	1683.46	198.77	115.02	426.24	7.33	87.71	8.96	166.3
	Полдник																			
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6.7	9.9	52.4	325.1	0.08	0.06	45.1	0.28	0.05	167.78	78.72	25.02	9.58	61.8	0.77	2.74	4.62	17.51
Пром.	Кефир	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	Итого за полдник	300	12.5	14.9	60.4	425.3	0.16	0.4	89.1	0.28	1.45	267.78	370.72	265.02	37.58	241.8	0.97	20.74	8.62	57.51
	Итого за день	1655	59.8	65.7	223	1722.4	0.88	1.19	431.56	0.61	62.12	1768.26	2712.14	808.88	286.12	1021.9	12.46	179.94	25.55	445.2

	Масса	Белки	Жиры	Углев.	Энергетич.	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	545	20.63	18.13	64.83	505.06	0.22	0.36	474.18	0.63	25.88	531.14	656.84	314.83	89.40	319.20	4.38	66.53	18.79	163.52
Средние показатели за обед	822	34.65	26.08	99.38	770.64	0.41	0.44	835.34	0.29	49.57	864.88	1527.89	257.57	153.49	458.65	7.44	117.08	19.90	329.99
Средние показатели за полдник	330	10.27	11.88	49.48	345.86	0.16	0.31	182.82	0.27	18.53	217.58	442.91	216.12	43.41	199.85	1.72	17.01	6.11	54.60
Средние показатели за период	1696	65.55	56.10	###	1621.56	0.79	1.10	1492.34	1.18	93.98	1613.60	2627.64	788.52	286.29	977.70	13.54	200.62	44.80	548.11

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1