

Руководитель общеобразовательного учреждения

*И.В. Журавлева*



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

*Р.И. Бабаков*



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

**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 питания: 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	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,63	10,6	4,78	151,32	0,073	0,3	151,78	1,39	1,47	281,2	167,4	99,75	18,92	164,3	1,55	33,36	17,62	45,09
54-21п-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 поларованный	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	2,61	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
Пром.	Итого за завтрак	545	16,16	14,93	68,62	471,87	0,201	0,37	161,58	1,39	13,51	605,78	614,38	204,38	54,15	251,78	6,455	48,56	20,38	61,25
	<b>Обед</b>																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	83,8	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
54-6с-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	205,5	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	Куринца 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
54-1хп-2020	Комплет из овощей сушеных	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 поларованный	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
Пром.	Итого за обед	760	27,5	19	108,5	714,8	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	<b>Полдник</b>																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	135	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700	0	6	52	260	38	14	52	1,2	1,2	0	0
Пром.	Гашети	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	0,01	13,6	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	0	0
Пром.	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
	<b>Итого за день</b>	1635	50,86	39,33	222,82	1447,47	0,581	0,67	1431,62	1,6	98,85	1673,25	1974,9	684,71	217,12	714,04	13,615	135,6	44,03	375,13



№ 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															
	Средн. 1 неделя																						
	<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			
54-6з-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,34	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	0,32	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>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>909,97</b>	<b>0,13</b>	<b>5,3</b>	<b>614,88</b>	<b>584,81</b>	<b>314,09</b>	<b>108</b>	<b>345,65</b>	<b>3,75</b>	<b>82,1</b>	<b>6,78</b>	<b>84,62</b>			
	<b>Обед</b>																						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,3	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	Шти из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,04	0	10,77	98,52	184	37,47	13,128	30,98	0,48	15,25	0,336	14,76			
54-9з-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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>90</b>	<b>11,6</b>	<b>3,5</b>	<b>5,5</b>	<b>99,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>265,79</b>	<b>0,84</b>	<b>0,97</b>	<b>177,41</b>	<b>243,95</b>	<b>38,06</b>	<b>26,37</b>	<b>154,79</b>	<b>0,78</b>	<b>100,38</b>	<b>15,92</b>	<b>444,48</b>			
54-13з-2020	Котлета рыбная любительская	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			
54-34жн-2020	Компот из яблок с лимоном	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.	Хлеб ржанопшеничный	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.	Батон йодированный	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			
Пром.	Печенье	825	27,87	28,23	97,62	756,19	0,352	0,312	782,34	0,85	30,03	1134,36	1325,53	248,68	121,778	408,86	6,735	165,87	21,156	535,08			
	<b>Итого за обед</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>106</b>	<b>290</b>	<b>240</b>	<b>30</b>	<b>196</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Пром.	Кисломолочный напиток	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10			
Пром.	Фрукт в ассортименте	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.	Корж молочный	350	8,8	17,6	44,8	372,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10			
	<b>Итого за десерт</b>	<b>1675</b>	<b>51,87</b>	<b>66,23</b>	<b>210,92</b>	<b>1647,49</b>	<b>0,782</b>	<b>1,022</b>	<b>1783,06</b>	<b>0,98</b>	<b>41,93</b>	<b>1873,39</b>	<b>2392,14</b>	<b>834,27</b>	<b>276,068</b>	<b>994,51</b>	<b>13,328</b>	<b>249,07</b>	<b>28,036</b>	<b>629,2</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	мг	мг		мг	мг	мг	мг												
	четверг, 1 неделя																								
	<b>Завтрак</b>																								
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29						
54-21гг-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,38	1,09	11,7	2,29	38,25						
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	10	0	38	12	135	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3						
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	0,04	1,4	0,6	4,37						
Пром.	Битон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	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>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1210,64</b>	<b>0,23</b>	<b>41</b>	<b>397,07</b>	<b>760,41</b>	<b>411,09</b>	<b>112,39</b>	<b>417,69</b>	<b>3,04</b>	<b>51,37</b>	<b>22,65</b>	<b>281,21</b>						
	<b>Обед</b>																								
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	122,23	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой / (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68						
54-12г-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25						
54-32гг-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	38,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2						
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2						
Пром.	Битон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>	<b>0,28</b>	<b>388,44</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>767,86</b>	<b>1073,27</b>	<b>224,74</b>	<b>176,4</b>	<b>415,14</b>	<b>5,86</b>	<b>81,46</b>	<b>36,95</b>	<b>230,36</b>						
	<b>Полдник</b>																								
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40						
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	134,7	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	-0	0	0						
Пром.	Фрукт в асортименте	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,5</b>	<b>281,6</b>	<b>0,16</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>91,4</b>	<b>218,5</b>	<b>620,5</b>	<b>299,7</b>	<b>53,5</b>	<b>244,5</b>	<b>1,28</b>	<b>21</b>	<b>4,75</b>	<b>65,5</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>75,6</b>	<b>44,7</b>	<b>204,5</b>	<b>1522,3</b>	<b>0,69</b>	<b>1689,38</b>	<b>0,23</b>	<b>177,8</b>	<b>1383,43</b>	<b>2454,18</b>	<b>935,63</b>	<b>342,29</b>	<b>1074,33</b>	<b>10,18</b>	<b>153,83</b>	<b>64,35</b>	<b>577,07</b>						

№ рецептуры	Название блюда	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	мг	мг												
	Пятница, 1 неделя																								
	<b>Завтрак</b>																								
54-13г-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	Макаронные изделия	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92					
54-23г-2020	Выпечка 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 подорожаный	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>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>596,15</b>	<b>480,66</b>	<b>230,92</b>	<b>93,94</b>	<b>235,68</b>	<b>4,23</b>	<b>60,95</b>	<b>19,38</b>	<b>121,91</b>					
	<b>Обед</b>																								
21	Салат из моркови *	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,02	732,9	0	1,8	0	123	14,4	20,4	29,4	0,38	10,2	0,08	42,25					
54-21г-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,48	14,56	114,56	0,11	0,08	116,35	0,42	8,7	111,9	580,78	69,5	33,98	134,02	1,05	75,3	8,95	338,18					
54-3г-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,69	26,5	275,83	631,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55					
54-4гн-2020	Компот из яблок	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 ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,3	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2					
Пром.	Батон подорожаный	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 обед</b>	<b>770</b>	<b>35,02</b>	<b>25,38</b>	<b>86,48</b>	<b>714,46</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>872</b>	<b>0,51</b>	<b>37</b>	<b>704,57</b>	<b>1617,67</b>	<b>277,45</b>	<b>134,92</b>	<b>487,6</b>	<b>7,18</b>	<b>140,41</b>	<b>15,29</b>	<b>525,78</b>					
	<b>Полдник</b>																								
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	1,4	56	382	0	0	0	0	0	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40					
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1400,72</b>	<b>2390,33</b>	<b>256,56</b>	<b>907,25</b>	<b>11,61</b>	<b>219,36</b>	<b>36,67</b>	<b>687,69</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>75,52</b>	<b>56,38</b>	<b>226,48</b>	<b>1715,46</b>	<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>941,09</b>	<b>0,6</b>	<b>-1,6</b>	<b>1400,72</b>	<b>2390,33</b>	<b>256,56</b>	<b>907,25</b>	<b>11,61</b>	<b>219,36</b>	<b>36,67</b>	<b>687,69</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															
<b>Вторник, 2 неделя</b>																							
53-19-2020	Завтрак	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	0,02	0	0,1	0,28	
54-24-2020	Молоко сливочное	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			
54-23ч-2020	Каша жидкая молочная пшеница	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	2,0			
Пром.	Кофейный напиток с молоком	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.	Батон йодированный	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	135	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3			
Пром.	Фрукт в ассортименте	550	16,25	20,86	75,95	556,35	0,28	0,32	109,79	0,26	39,052	567,07	611,84	337,23	104,48	348,59	3,31	73,97	7,42	210,98			
<b>Питого за завтрак</b>																							
54-16-2020	Обед	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			
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,84	0	10,77	98,52	184	37,47	13,13	30,97	0,48	15,25	0,336	14,76			
54-16-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	200	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			
54-7-2020	Рис припущенный	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			
54-1р-2020	Котлета рыбная	30	0,84	1,14	1,32	18,72	0	0,006	4,34	0,018	0,204	2,97	6,85	2,466	0,684	2,84	0,09	0,42	0,102	1,73			
54-2екурс-2020	Сочье белой капустой	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			
54-1ч-2020	Компот из смеси сухофруктов	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.	Хлеб ржано-пшеничный	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.	Батон йодированный	820	28,08	21,74	105,3	729,06	0,264	0,198	257,42	0,898	14,294	1023,99	764,14	297,526	101,954	373,99	4,45	171,47	28,448	881,85			
<b>Итого за обед</b>																							
54-60-2020	Полдник	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			
54-46п-2022	Зйно вареное	40	0,2	0,2	7,5	31,6	0	0	0,7	0	0,5	3	48,4	63	4,6	8,3	1	0,2	0	0			
54-46п-2022	Чай с яблоком и сахаром	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			
54-9-2020	Булочка шоколадная	40	8,4	5,4	30,5	203,3	0,06	0,16	65,8	0,89	0,5	182,07	133,19	94,46	13,86	103,61	2,26	27,4	12,54	30,21			
<b>Итого за полдник</b>																							
<b>Итого за день</b>																							
			52,7	48	211,75	1488,71	4,604	0,678	433,01	2,048	53,846	1773,13	1589,17	729,216	220,294	936,19	10,02	272,84	643,408	823,42			







№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
Суббота, 2 недели																					
<b>Завтрак</b>																					
53-19г-2020	Молоко стывшее	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	
54-20г-2020	Каша овсяная молотая 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	38,05	
54-21гн-2020	Каша 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.	Багет Подорожный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	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	
<b>Обед</b>																					
54-16г-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	
54-24г-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,16	15,52	100,9	0,064	0,04	97,152	0	5,288	91,25	316,128	11,968	16,84	44,56	0,7	15,76	0,184	26,72	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	130	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	
54-6гн-2020	Бытчек 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	165,13	2,3	17,59	3,54	55,58	
54-32гн-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 ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	132,9	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Багет Подорожный	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.	Итого за обед	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,492	0,08	20,168	947,3	1604,43	195,778	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62	
<b>Ужин</b>																					
54-2гн-2020	Повидок	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.	Коржик молочный	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
Пром.	Кисломолочный напиток	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	
Пром.	Итого за ужин	1605	58,6	65,16	219,32	1607,2	0,864	1,18	407,372	0,61	68,798	1744,2	2633,11	805,888	331,91	1040,89	12,27	17,6	25,504	438,82	
Итого за день																					
Средние показатели за завтрак																					
Средние показатели за обед																					
Средние показатели за ужин																					
Итого за день																					

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1

