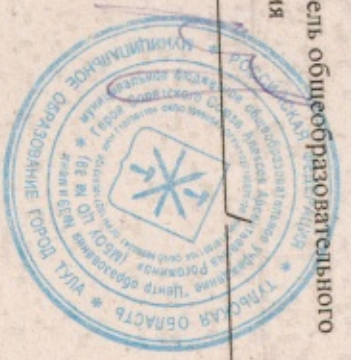


Руководитель общеобразовательного
учреждения



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



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

**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		Характеристики питательных веществ																		
№ 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	150	9,63	10,6	4,78	151,52	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
54-20-2020	Омлет с мелкими грибами	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	0,23	0	0	0
54-21н-2020	Чай с сахаром	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 восточный	120	0,5	11,8	0,5	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Фрукт в ассортименте	35	2,63	3,43	11,8	145,75	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	545	16,16	14,93	68,62	471,87	0,201	0,37	161,58	1,39	13,51	608,78	614,66	204,38	54,15	251,78	6,455	48,56	20,38	61,25
	Итого за завтрак																			
54-7н-2020	Обед	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,35	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-24б-2020	Салат из белокочанной капусты*	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
54-24б-2020	Каша из овсянки	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
54-6г-2020	Рис отварной	90	12,7	5,3	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
54-23н-2020	Курица тушеная с морковью	200	0,5	19,8	0	81	0	0	13	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	4,37
54-18н-2020	Копченый свиной сосискообразов	30	2,4	0,5	14,2	71,2	0,05	0,02	0	0	0	133,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	7,2
Пром.	Батон восточный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	20,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	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	22,11	163,59
	Итого за обед																			
54-1н-2020	Полдник	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	8,8	3,5	50	0,1	0	1,45	0
Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	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.	Фрукт 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	0	0	0
Пром.	Сок в ассортименте	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
Пром.	Печенье	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 полдник	1635	50,86	39,33	222,92	1447,47	0,581	0,67	1431,62	1,6	98,85	1633,25	1974,9	684,71	217,12	714,04	12,615	138,6	44,03	375,14

№ пробы	Название бабда	Масса	Взвеш	Жирны	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
	Взвешивание, 1 неделя																			
	Земляк	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
54-13-2020	Салат из свежих овощей	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,15	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
53-19-2020	Мясное стейковое	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
54-11-2020	Макаронная продукция	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
54-2-2020	Копчености из птицы	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
54-3-2020	Чай с лимонком и сахаром	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 хлебопекарный	550	26,4	19,5	73	572,6	0,19	0,15	71,31	0,22	4	563,28	473,64	238,08	91,02	232,5	4,1	59,13	18,88	121,54
	Итого за завтрак																			
	Обед	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
54-5-2020	Сметан из свежих помидоров и огурцов *	200	6,72	4,56	16,34	133,12	0,104	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88
54-8-2020	Сыр голландский	130	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,5	0,09	10,2	161,78	624,81	39,49	28,23	84,47	1,01	28,46	0,78	42,29
54-11-2020	Картофельное пюре	90	15,3	14,9	3,3	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,31	15,35	0,29	56,45
54-2-2020	1 ушат из говядины	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
54-13-2020	Напиток из шпината	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 хлебопекарный	30	0,4	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
	Хлеб ржано-пшеничный	760	30,72	28,76	83,04	714,22	0,454	0,396	306,332	0,15	107,7	703,59	1549,02	230,51	115,46	407,94	7,49	80	6,73	154,06
	Итого за обед																			
	Напиток	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	6090	0	1,6	2,2	99,2	12,2	6,4	11,4	0,2	0,4	0	40,8
Пром.	Напиток чайный	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	0	437	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8
Пром.	Булочка с кунжутом	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 полдник																			
	Итого за день	1510	65,72	50,66	230,04	1636,82	0,774	0,596	977,642	0,37	113,3	1705,07	2218,86	500,79	325,88	719,34	12,99	139,53	25,61	316,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Безжиры	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	мкг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1173,09	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29
54-2г-2020	Завтрак из творога с морозилом	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
54-21гн-2020	Каша с молоком	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	0,2	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Фрукт в асортименте	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
Пром.	Мороженое с сахаром	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,7	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Биттон водородный	500	24,9	14,9	72	521,7	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,11
	Итого за завтрак																			
	Общ	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
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты*	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	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
54-10с-2020	Суп картофельный с крупой (крупы мелкорез)	220	30	8,9	36,5	346,1	0,11	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
54-12ж-2020	Пром с крупой	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
54-12жн-2020	Коктейль из свежих яблок	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.	Хлеб ржаногорошечный	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.	Биттон водородный	740	41,2	21,6	90	719	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
	Итого за обед																			
	Подливка	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.	Корончатый напиток	30	2,3	2,9	22,3	56,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Пром.	Чечевиче	150	1,4	0,3	12,2	281,6	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,3	0,45	3	0,75	25,5
Пром.	Фрукт в асортименте	380	9,5	8,2	42,5	281,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	68,5
	Итого за подливку	1430	75,6	44,7	304,5	1322,3	0,69	1,16	1659,38	0,23	177,8	1383,41	2454,18	935,53	342,29	1074,23	10,18	153,43	64,35	877,07

№ рецептуры	Название блока	Масса	Безусл	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Истина, 1 неделя																			
	Завтрак	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	116,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-13a-2020	Сахар из смеси отрубей	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,26	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-11-2020	Магния отрубей	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	3,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-23a-2020	Высок из муки	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	6,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
54-14a-2020	Чай с лимон и сахар	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.	Итого по рецептуре	540	26,7	12	75,6	517,2	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	Итого за завтрак																			
	Обои																			
21	Сахар из морсов *	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
54-21c-2020	Суп жареной с рыбей	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
54-3a-2020	Г. сухих листьев	240	20,3	18,4	13,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,99	26,5	275,83	651,04	99,21	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55
54-4a-2020	Копор из муки	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,07	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78
54-4a-2020	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	131,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Итого по рецептуре	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.	Итого за обед	770	35,02	25,38	86,48	714,46	0,36	0,32	872	0,51	37	704,57	1617,67	277,45	134,92	487,6	7,18	140,41	15,29	525,78
	Полдник																			
Пром.	Супчик с подливкой	100	8	14	56	182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кефирополочный напиток	200	5,6	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Пром.	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 обед	1410	75,42	56,48	226,48	1715,46	0,59	0,72	941,09	0,6	41,6	1406,72	2396,33	796,37	256,86	997,26	11,61	219,36	16,67	687,69

№ рецептура	Название бетона	Масса	Единицы	Жиры	Углероды	Углеродная кислотность	Щелочность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																						кг/м3
Суббота, 1 неделя																						
	Занудак	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0,03	0,73	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
	Мелко сивецкое	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,88	0,88	0	40,74	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	
53-19-2020	Сум монокремный с трещиновой крупкой	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0	0,52	0	38,55	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-12-2020	Видо вареное	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0	0	177,2	183,98	148,33	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
54-6-2020	Корейский напекк с молочно	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	12	31,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
54-23-2020	Бетон водородный	130	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	0	13,25	401,83	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Фрукт в асепризмате	610	18,2	19,9	58,9	486,9	0,24	0,52	150,76	1,04	0	19,1	134,47	219,66	368,71	104,18	377,16	6,46	53,33	18,71	89,44	
	Итого за бетон																					
	Обез	100	1	5,1	3,1	62,4	0,01	0,05	107,3	0	0	6,89	93	410,4	13,73	20,84	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-5-2020	Смат на смесих промидрон в отрубок *	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,088	0,056	97,51	0	0,09	10,2	161,78	634,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-7-2020	Сум карбофальней с макропозитам	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,17	0,32	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	63,49	
54-11-2020	Картофельное пюре	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,38	0	0	0	
54-1P-2020	Рыба тушеная в томате с оливок	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
54-2-2020	Кополот на курли	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
54-2-2020	Хлеб разное-пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Бетон водородный	830	30	21,6	98,68	708,8	0,478	0,396	614,64	0,26	0,26	39,24	847,36	2115,1	245,16	172,49	499,7	6,65	218,9	18,29	746,37	
	Итого за обез																					
	Подшипник	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	0	2,6	100	392	240	28	180	0,2	18	4	40	
Пром.	Молесо	50	3	10,9	26,9	217,4	0,04	0,03	44,77	0	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0	
Пром.	Корж молотый	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	0	5	14	135	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
Пром.	Фрукт в асепризмате	350	9,2	17,6	46,6	381,3	0,14	0,36	90,77	1,3	0	7,6	118,15	483,77	271,5	44,29	22,4	2,84	19	4,1	50	
	Итого за подшипник	1790	57,4	59,4	204,18	1577	0,2638	1,276	856,17	1,3	0	60,09	1367,34	3441	885,37	320,96	1100,86	15,95	291,23	41,1	885,81	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Средн. 2 недели																				
	Завтрак																				
54-1г-2020	Завтрак 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	
54-4г-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 ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	27,8	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Батон фидоровский	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0,2	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Молоко студенческое с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	7,3	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	318,26	59,24	376,45	3,74	42,27	41,9	70	
	Обед																				
54-1г-2020	Салат из свежих овощей	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	11,90	0,35	11,4	
54-8г-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	235,7	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	
№367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	0,03	0,1	47,6	0	0,32	189,71	220,93	16,1	11,57	44,36	0,75	26,85	1,46	52,9	
54-3г-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	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Батон фидоровский	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	28,87	24,36	95,24	715,81	0,504	0,346	165,962	0,09	8,97	776,41	1162,76	182,59	199,11	402,85	9,53	88,8	10,89	124,01	
	Полдник																				
Пром.	Фрукт в ассортименте	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	391,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,24	
Пром.	Кисломолочный напиток	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 сутки	1630	73,77	44,86	297,74	1528,61	1,204	1,286	310,062	0,24	37,89	1367,24	2570,69	730,58	361,25	1014,9	14,49	131,16	84,09	197,75	

№ пробы	Название бонды	Масса	Венки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Четверг, 2 недели																				
	Завтрак	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	913,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83	
54-12а-2020	Убры мопропан	120	9	7,7	31,5	215,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,62	2,21	11,75	
54-1а-2020	Материал откладите с сиром	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 гидропроявляющий	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,35	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
54-21а-2020	Квадо с мопром	500	18,2	18,6	69,8	520,2	0,21	0,29	989,01	0,22	6,12	568,6	633,33	381,05	95,16	333,11	3,64	62,34	6,62	101,2	
	Итого за завтрак																				
	Обед																				
54-5а-2020	Салат из овощей 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	
54-32а-2020	Картофель тушеная с мясом птицы	240	20,2	9,8	12,4	219,4	0,08	0,1	59,4	0	40,8	338	766	106	88	178	2,24	49,8	15,16	120	
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.	Сос в соуснике	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Батон гидропроявляющий	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.	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	0,52	0	
	Итого за обед	785	36,44	18,5	99,03	708,58	0,38	0,344	676,93	0,43	68,96	870,11	2106,83	255,005	181,23	460,15	6,43	145,28	27,77	484,64	
	Полдник	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	40	
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	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	4,37	
Пром.	Кисломолочный напиток	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 гидропроявляющий	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 полдник	1635	70,23	80,9	198,73	1524,58	0,74	1,154	1808,92	1,76	76,86	1896,81	3206,99	970,835	329,75	1135,49	12,11	261,94	52,3	666,52	

№ рецептура	Наименование 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	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	
	Завтрак	70	0,6	7,1	4	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	
54-11а-2020	Салат из овощей и яблок *	150	2,9	7,5	13,6	113,3	0,08	0,08	306,35	0,01	12,16	169,12	428,8	61,29	28,74	70,21	1,02	27,39	0,56	40,63	
54-19-2020	Рул из шоколад	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	
54-5а-2020	Котлета из курицы	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,57	0,77	0,01	0,02	0,7	
54-10а-2020	Чай с лимоном и сахаром	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 хлебопеченый	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,45	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94	
	Итого за завтрак																				
	Обед	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	
54-2а-2020	Омлет в масле*	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	134,66	0	6,768	107,02	264,62	33,68	19,224	42,63	0,87	17,16	0,39	22,62	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	20,75	6,94	26,09	
54-7а-2020	Рис отваренный	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,14	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	29,7	0	
54-18а-2020	Печенье говяжья по-строгановски	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	
54-13аи-2020	Напиток из шиповника	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 хлебопеченый	30	0,4	0,4	11,9	58,7	0,02	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	1,7	1,32	1,65	1,65	7,2	
Пром.	Хлеб хлебопеченый	760	28,82	27,23	94,32	736,56	0,382	1,67	4521,06	0,09	103,908	1025,85	736,71	267,46	93,264	460,79	9,2	117,1	40,66	70,48	
	Итого за обед																				
	Полдник	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	
54-1а-2020	Запущенная творожная	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.	Сок в аскорбинате	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.	Фрукты в аскорбинате	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	16,58	10,19	24,92	
	Итого за полдник	1650	61,52	56,03	195,12	1837,26	0,772	2,04	5744,8	0,31	149,098	1762,04	2069,28	558,02	259,334	834,04	16,83	197,92	69,89	258,34	

№ 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 недели																			
	Завтрак	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	0,01	0	0,15	0,42
53-19-2020	Машино-свиное	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
54-20-2020	Каша ячменная молотая Гречневая	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,08	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,99	11,7	2,29	38,25
54-21-н-2020	Каша с яблоком	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 виапронский	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	3,8	12	155	3,5	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Фрукт в асортименте	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	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,36	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	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
54-24-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,5	5,5	26,5	123,2	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,63	1,18	30,84	1,5	50,7
54-10-2020	Картофель отварной в миске	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
54-6-2020	Ватрушки из голландки	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,66	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
54-32-н-2020	Конфет на свежих ягодах	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	14,1	45	1,17	1,32	1,65	1,65	7,2
Пром.	Хлеб раздаточный	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 раздаточный	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,492	0,08	20,168	941,3	1604,43	195,778	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62
	Итого за обед																			
	Полдник	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
54-2-2020	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
	Итого за полдник	1605	58,6	65,16	219,32	1607,2	0,864	1,18	407,272	0,61	60,798	1744,2	2633,11	805,888	181,91	1010,89	12,77	176	25,504	436,54
	Ужин за день																			

Средние показатели за завтрак
Средние показатели за обед
Средние показатели за вечер

540
780
1320

21,63
31,91
53,54

18,44
24,13
42,57

65,09
95,98
161,07

473,39
728,55
1201,94

0,23
0,38
0,61

0,36
0,41
0,77

441,49
795,51
1236,99

0,53
0,36
0,82

25,46
45,73
71,18

53,30
86,20
1400,50

650,80
1319,28
1970,08

318,36
243,72
563,58

95,66
137,06
232,72

329,36
413,34
741,70

4,22
6,73
11,07

60,51
120,31
180,63

15,42
20,27
35,68

135,68
320,49
456,17

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1

