

Руководитель общеобразовательного учреждения
Мирош, Ярослав



Мирош Я. Я.

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



**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в организациях, расположенных на территории Тульской области
возрастной категории 12 лет и старше**

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: 12 лет и старше
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F							
							мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг		
Понедельник, 1 неделя																																								
	Завтрак																																							
54-2-0-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	204,76	0,10	0,40	0,01	0,01	0,3	0	0,04	0	0	0	0,68	0	20,76	66,08	3,83	7,18	219,22	2,06	44,53	23,52	60,18													
54-21г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	177,2	0	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82														
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0,02	0	0	0	12	0	0	31,2	333,6	19,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6														
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	0,01	0	0	0	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0	0													
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	681,36	648,23	236,37	55,59	279,40	6,72	59,73	26,28	75,60																
	Итого за завтрак	595	17,06	15,06	72,08	493,06	0,20	0,46	0,07	0,07	171,26	1,85	14,01	1,85	14,01	681,36	648,23	236,37	55,59	279,40	6,72	59,73	26,28	75,60																
	Обед																																							
54-7э-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	0,07	203,75	0,00	0,00	57,97	0,00	0,00	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	17,88	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	0,02	121,44	0,00	0,11	6,61	0,00	0,00	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	2,23	22,03	0,11	0,02	0,00	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	Курдла тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33	0,04	0,06	286,31	0,02	2,86,31	0,02	1,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94																
54-1жн-2020	Батон йодированный	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0	0	0,02	0,00	0,05	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	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	0,00	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	0	0	0,13	0,05	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	0,25	648,53	0,13	65,91	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	5,64	14,89	26,19	196,56																
	Итого за день	1505	50,50	40,42	206,11	1391,08	0,55	0,71	819,79	0,71	819,79	1,98	79,92	1,98	79,92	1720,07	1859,65	609,84	217,96	678,73	12,37	17,62	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								
							мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг			
Вторник, 1 неделя																																									
	Завтрак																																								
54-28э-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	0,13	0	2,67	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08																	
53-19э-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,01	0,09	0	0	0,09	0	1,5	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72																	
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0,09	0,84	0,97	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	44,48																	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,06	0,38	0	1,16	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,2	0,7																	
54-3н-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	0	0	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37																	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	0	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	0,18	331,54	1,06	4,8	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	47,5,63																	
	Обед																																								
54-5э-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	0,00	0,00	19,10	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	0,06	0,06	0,06	5,96	0,06	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,38	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	0,11	12,24	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	Напиток из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	0,07	0	80	0	80	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72																	
54-13жн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0,00	0,00	0,00	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.	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2																	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	0	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	0,48	380,86	0,17	118,71	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																																				

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	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
54-6в-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85
54-23гн-2020	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	40,8	6,9	10,2	2,67	0,6	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	Тельеги на говядине 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
54-2н-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
	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
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	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 стученное 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
54-32жн-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	0,8	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	946,97	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
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з-2020	Салат из свежих огурчиков	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
54-1т-2020	Макаронные 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
54-2жн-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

54-89-2020	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
54-95-2020	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
54-121-2020	Каша пшеница расквашенная	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	Курдид 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
54-20ус-2020	Суп с белым рисом	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
54-34кн-2020	Компот из яблок с лимонком	200	0,2	0,2	1,9	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
Пром.	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
Пром.	Итого за день	1560	78,66	56,61	159,38	1460,94	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

53-19-2020	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
54-23н-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	0,3	0,3	0,1	150,93
Пром.	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
Пром.	Обед																			
54-16а-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-15-2020	Шп 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	38,12	0,6	19,06	0,42	18,45
54-10-2020	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	37,008	1,8	60,844
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
54-2кн-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.	Итого за обед	920	34,11	26,04	120,06	812,07	0,47	0,40	352,18	0,88	30,95	1277,52	1966,06	284,98	150,49	502,35	6,51	212,74	26,41	682,03
Пром.	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
	Средн. 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	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
54-4н-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	7,78	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 стуженное 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.	Итого за завтрак	550	45,4	18,17	73,00	636,33	0,17	0,56	89,24	0,20	10,62	428,56	611,47	393,00	70,05	473,34	4,03	51,88	54,94	86,54
Пром.	Обед																			
54-13а-2020	Салат из свежих отварной	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00
54-23с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-4т-2020	Каша гречневая расквашенная	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	217,29	4,86	26,74	4,22	19,27
54-21м-2020	Терфлиги на говядине 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
54-7нн-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

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.	Мандарины	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	188,99	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

Средние показатели за завтрак	Средние показатели за обед	Средние показатели за период
568	920	1488
22,54	40,07	62,48
19,32	30,77	50,08
68,51	122,30	191,62
538,13	904,81	1445,66
0,23	0,48	0,71
0,38	0,50	0,77
511,64	927,38	1117,91
0,66	0,32	0,94
25,99	58,99	81,36
564,91	1049,57	1628,42
681,54	1754,22	2460,52
336,43	291,41	634,31
94,83	178,78	277,17
344,74	529,74	862,82
4,55	8,57	12,72
71,20	137,78	210,90
20,72	23,32	42,27
169,21	369,01	530,05

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1