

Руководитель общеобразовательного учреждения
Директор *Савва* *А.В.*
Мешк Д.З.



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



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

Пром.	Батон 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	
Пром.	Хлеб ржаного-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	
	Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	727,55	164,453	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28
Пром.	Полдник	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.	Напиток тыквенный	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0	0
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	1660	61,4	48,8	228,2	1597,6	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	1661,66	237,255	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	квтл															
Средя, 1 неделя																						
	Завтрак																					
54-11а-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 овсяная 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																					
54-16а-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	Шу 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	Тфелиги 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		
54-2м-3020	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	0,38	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаного-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.	Паста	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	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		
Пром.	Полдник	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	0	
Пром.	Дилдофлин	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	0	
Пром.	Груша	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	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	0	10	
	Итого за день	1715	52	71,3	212,9	1701,7	0,75	1,02	1651,7	0,18	42,04	1757,37	2552,93	848,25	278,5	963,52	13,71	167,99	12,81	234,14		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	квтл															
	Четверг, 1 неделя																					
	Завтрак																					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	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		
54-21гн-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.	Макарон	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 стухнутое 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	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	281,21		
	Обед																					
54-7а-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		
54-10с-2020	Суп крестьянский с курицей (курица паровая)	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		
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	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		
54-32кн-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	0	

54-1П-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
54-2Х-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	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.	формовой	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.	батоны йодированные	900	31,6	24,1	116,1	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
Пром.	Итого за обед																			
Пром.	Подлинки	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.	Молоко	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	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.	Груша	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
Пром.	Итого за подлинки	1860	59	60,2	221,8	1664,2	0,88	1,29	880,55	1,3	61,81	1404,6	3566,62	891,4	333,97	1122,9	16,69	295,42	41,16	893,99

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральный состав														
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Понедельник, 2 недели																				
	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	
54-4Ф-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	
54-2П-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	
54-2П-2020	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 *	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-3З-2020	Рапсоленик 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	
54-1З-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	157,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59	
54-2М-2020	Курица отварная	90	28,9	1,9	1,2	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88	
54-2М-2020	Салат белый основной	50	1,4	2,2	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	
54-2СЮС-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	1,17	1,32	1,65	1,8	4,37	
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	48,2	24,8	99,1	811,3	0,46	0,24	309,07	0,13	36,74	946,36	1277,52	307,02	207,62	484,77	7,25	91,86	32,36	257,32	
54-4В-2020	Подлинки	100	5,4	16,7	47,9	363,6	0,07	0,09	84,5	0,6	0	83,92	182,71	30,24	12,68	73,32	1,2	7,3	5,6	58,68	
54-4В-2020	Кефир "Столичный"	100	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.	Молоко	200	11,2	23,1	57,3	482	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	9,6	98,68	
	Итого за подлинки	300	17,60	83,1	179,8	1780,4	0,33	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2894,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12	73,23	457,72	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральный состав														
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Вторник, 2 недели																				
	Завтрак																				
53-1В-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	
54-2С-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	
54-2ЗН-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	
54-2ЗН-2020	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	
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	

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													
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,1	7,1	113,3	0,13	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45													
54-10а-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	Корюшка 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													
54-2а-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	182,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	0													
Пром.	Батон 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	0													
Пром.	Итого за обед	860	30,2	24,5	94,1	718,6	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	264,98	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37													
54-6б-2020	Полдник																																
54-6б-2020	Ябло вареное	40	4,8		4	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													
54-23а-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													
54-9а-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													
54-9а-2020	Итого за полдник	280	8,4	5,3	35,2	222,3	0,07	0,17	67,55	0,89	19,2	188,23	155,43	96,74	15,73	106,22	1,55	27,44	12,77	33,29													
Итого за день															1700	52,0	53,2	196,6	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

Средя, 2 недели																																	
Завтрак																																	
54-1г-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													
54-4а-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	27,8	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 ступенное 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													
Пром.	Итого за завтрак	500	35,5	14,6	65,8	535,9	0,15	0,45	66,2	0,15	10,52	368,13	318,36	59,24	376,45	42,27	41,9	42,27	41,9	70													
Обед																																	
54-13а-2020	Салат из свежих овощей	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	131,26	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													
54-21а-2020	Фертели 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													
54-7а-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	2,4	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 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.	Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	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	2,58	216	32	188	0,2	0	0	0													
Пром.	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	215,1	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	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Четверг, 2 недели																						
Завтрак																						
54-13а-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	Макаронь 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	0	
Пром.	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																						

54-16з-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
54-32жп-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 батон йодированный	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.	Итого за обед	810	32,2	30,1	101,2	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
54-2в-2020	Поддник	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.	Кефир	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 поддник	1655	59,8	65,7	223,2	1722,4	0,88	1,19	431,56	0,61	62,12	1768,26	2712,14	808,88	286,12	1021,9	12,46	119,94	25,55	445,2
	Итого за день																			
	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 поддник	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	213,68	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