



Директор _____

МБОУ ЦО № 4 _____

Степанов Е.Ю. /



Директор Филиала
ООО "ВЕКТОР" в г.Тула

Вальтер Р.М./

**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 питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг рет.экв	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	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	
54-21-2020	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.	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	2.63	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	
	Итого за завтрак	545	16.16	14.93	68.62	471.87	0.201	0.37	161.58	1.39	13.51	605.78	614.66	204.38	54.15	251.78	6.455	48.56	20.38	61.25	
	Обед																				
54-73-2020	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	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	
	Полдник																				
54-13-2020	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	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.2	
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	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	150.2	
	Итого за день	1635	50.86	39.33	222.92	1447.47	0.581	0.67	1421.62	1.6	98.85	1673.25	1974.9	684.71	217.12	714.04	12.615	138.6	44.03	375.1	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Витрилик-1 невести	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-13а-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	11,99	0,35	14,4
53-19а-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	Макаронные изделия	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
54-5а-2020	Копченая курица	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
54-3гп-2020	Чай с лимонком и сахаром	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
Пром.	Батон подпорованный	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	4,57
	Итого за завтрак	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
	Обсез																			
54-5а-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	200	6,73	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
54-1г-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
54-2а-2020	Пюре 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
54-13а-2020	Батон подпорованный	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.	Хлеб ржаной-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	4,57
	Итого за обсез	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
	Подлинки																			
Пром.	Напиток тыявенный	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 подлинки	300	8,1	2,4	74	350	0,13	0,05	600	0	1,6	430,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8
	Итого за день	1610	65,22	50,66	230,04	1636,82	0,774	0,596	977,642	0,37	113,3	1706,97	2318,86	500,79	225,88	719,84	12,99	139,53	25,61	316

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Средн. 1 недели																				
	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 пшеница	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	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	184	37,47	13,128	30,98	0,48	15,25	0,336	14,76	
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	
54-13р-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	
54-34хл-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	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.	Печенье	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	
	Итого за обед	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	
	Полдник																				
Пром.	Кисломолочный напиток	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.	Фрукт в ассортименте	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.	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	
	Итого за полдник	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	
	Итого за день	1675	51,87	66,23	210,92	1647,49	0,782	1,022	1783,68	0,98	41,93	1873,39	2392,11	834,27	276,068	994,51	13,325	248,97	28,036	629,1	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Чечевичный суп	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-2г-2020	Завтрак 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
54-21г-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.	Фрукт в асортименте	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 ступенное 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 поджаренный	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	766,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21
	Обед																			
54-7г-2020	Салат из ослюкочанной 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
54-10г-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	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
54-12г-2020	Яйцо 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
54-32г-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 поджаренный	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	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
	Полдник																			
Пром.	Кисломолочный напиток	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.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	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	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,4
	Итого за полдник	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	65,4
	Итого за день	1620	75,6	44,7	204,5	1572,3	0,69	1,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	133,83	64,35	577,07

№ 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	
	Витамин. 1 рецепта																				
	Завтрак																				
54-13-р-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	11,99	0,35	11,4	
54-11-2020	Макаронная отварная	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	
54-23-р-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	
54-3-гп-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.	Биточек поджаренный	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 завтрак	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	
21	Обед																				
54-21-р-2020	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	
54-21-р-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	
54-3-м-2020	Лимонная лепешка	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	
54-4-м-2020	Компот из яблока	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	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Биточек поджаренный	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	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	
	Подлинк																				
Пром.	С.лоек с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кислокомочный 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	
	Итого за подлинк	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	1610	75,52	56,38	226,48	1715,46	0,59	0,72	941,09	0,6	41,6	1400,72	2390,33	756,37	256,86	907,28	11,61	219,36	36,67	687,69	

№ 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
	Полное питание: 2 недели																			
	Завтрак																			
54-3а-2020	Понидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	1,5	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-4а-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
54-21а-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 подпорованный	30	2,4	0,3	1,47	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 асортименте	160	1,4	0,3	1,3	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	345,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
	Итого на 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
54-8а-2020	Салат из облепихованной 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
54-2с-2020	Расcольник Ленинградский	200	4,72	5,76	13,6	125,52	0,064	0,048	103,94	0	5,54	196,79	324,95	21,08	19,7	51,4	0,712	16,6	0,752	28,28
54-23а-2020	Рагу из курцы	240	25,2	8,4	21	260,9	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
54-34а-2020	Компот из яблок с лимонном	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 ржанно-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 подпорованный	30	2,4	0,3	1,47	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.	Лецитин	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	0,52
	Итого на обед	785	37,36	23,56	96,23	746,2	0,394	0,162	251,14	0,1	31,77	780,53	866,04	185,625	106,29	291,35	5,762	60,97	5,982	70
	Полдник																			
54-1в-2020	Кефир "Столничий"	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
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	4
	Итого на полдник	300	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 день	1685	72,26	72,66	192,93	1715,3	0,764	1,112	693,99	3,94	14,5,28	1566,26	2082,99	950,545	219,47	963,88	13,742	140,23	46,852	270,

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Вегетарианский салат																				
	Завтрак																				
53-19г-2020	Мясно овощное	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	0,1	0,28	
54-24г-2020	Каша овсяная молочная с яблоком	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	
54-23гн-2020	Корфейный 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 дрожжевой	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 десертнице	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	130,3	
	Итого за завтрак	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	
	Обед																				
54-16г-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	
54-16г-2020	Пш из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	184	37,47	13,13	30,97	0,48	15,25	0,356	14,76	
54-7г-2020	Рис отваренный	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	24,09	
54-1р-2020	Колбаса вареная	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	
54-2овс-2020	Совс отваренный	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	
54-1ов-2020	Компот из свежих 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	Хлеб ржанов-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 дрожжевой	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	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	581,85	
	Подлинник																				
54-6о-2020	Шницель жареный	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	
54-46гн-2022	Чай с яблоком и сахаром	200	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	1	
54-9б-2020	Булочка шкотовая	40	3,4	1,2	22,7	115,1	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,53	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,73	7,21	
	Итого за подлинник	280	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	
	Итого за день	1850	52,7	48	211,75	1488,71	0,604	0,675	433,01	2,848	53,846	1773,13	1509,17	729,216	220,294	826,19	10,02	272,84	48,408	823,06	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	с уксуса 2 недели	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-11-2020	Завскалина из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,39	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-11-2020	Чаш 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	10,43	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
Пром	Фрукт в аскорбиновой	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 поджаренный	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 сухое 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																			
54-13-2020	Салат из свежих 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
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,52	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88
54-11-2020	Каша гречневая рассычатая	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
№367	Пшеница 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
54-32ш-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	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром	Батон поджаренный	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	28,87	24,36	95,24	715,81	0,504	0,346	165,862	0,09	8,97	776,41	1162,76	182,59	199,11	402,85	9,53	88,8	10,89	124,01
	Подливки																			
Пром	Фрукт в аскорбиновой	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	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	21,6	32	188	0,2	0	0	0
	Итого за подливки	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	1630	73,77	44,86	207,74	1538,61	1,204	1,286	310,062	0,24	37,80	1267,24	2570,69	730,55	364,75	1014,9	14,49	131,16	54,49	197,75

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Четверг - 2 месяца	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак																			
54-2а-2020	Няря 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	38.52	62.43	1.08	17.62	0.32	46.83
54-3г-2020	Макароня 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	12.52	113.7	0.87	23.42	2.21	11.75
Пром.	Батон Подпривальный	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
54-2-11г-2020	Каша с яблоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.52	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
	Питие за завтраком	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
	Обед																			
54-5а-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
54-21г-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	Каша овсяная с яблоком и сливками	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 ржанно-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 в аскорбинате	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	43.4	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Батон Подпривальный	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	0.52
	Питие за обедом	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
	Подливки																			
54-2б-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.	Кислокомочный напиток	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	2.48	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Батон Подпривальный	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
	Питие за подливкой	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	53.56	342.23	2.04	54.32	17.91	80.48
	Питие за обедом	1635	70.54	50.9	195.73	1524.58	0.74	1.154	1808.92	1.76	76.86	1896.51	3206.99	970.835	329.75	1135.49	12.11	261.94	52.3	666.32

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							мг	мг	мг	мкг													мкг
	Напитки 2-й категории																						
	ВанГрав																						
54-13-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	0,03	855,05	0	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17	
54-09-2020	Рис с овощами	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	0,08	309,55	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	38,74	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
54-5M-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	1,2	151,8	0,06	0,07	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	0,7	
54-37M-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,02	4,37	
Пром.	Батон дрожжевой	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	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за ванГрав	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,45	0,01	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94		
54-23-2020	Огурец в маринаде*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	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	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	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		
54-7с-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	30,73	6,94	26,09			
54-18M-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,14	505	8,47	81,52	15,75	248,6	5,18	66,49	29,7	0	0		
54-13M-2020	Напиток из лимоника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
Пром.	Батон дрожжевой	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	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Хлеб ржаной-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	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			
	Напитки																						
54-10-2020	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 в асортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0,6	0	0	0		
Пром.	Фрукты в асортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	2,3	1	0,1	10		
	Итого за напитки	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 обед	1450	61,42	56,93	195,12	1537,26	0,772	2,04	5744,8	0,31	149,098	1762,04	2059,28	558,02	259,334	834,04	16,83	197,92	69,89	258,34			

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День недели	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2023					
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Вторник, 1 неделя	Обед						Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5						
Суббота, 1 неделя	Обед						Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4						
Понедельник, 2 неделя	Завтрак						Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	2,88	17,76
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8						
Четверг, 2 неделя	Обед						Салат Мозайка	60	1,67	4,4	6,2	70,61
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5						
Пятница, 2 неделя	Обед						Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1	3,7	5,6	59,7
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5						

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День недели	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2023					
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Понедельник, 1 неделя	Обед						Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8						
Среда, 1 неделя	Завтрак						Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7						
Четверг, 1 неделя	Обед						Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8						
Пятница, 1 неделя	Обед						Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4
	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4						
Понедельник, 2 неделя	Обед						Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5						
Пятница, 2 неделя	Завтрак						Кукуруза консервированная	70	1,76	0,32	9,00	46,40
	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7						