«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательного учреждения
МБОУ ЦО №80 Сахно А.Б.

_____
_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор филиала
ООО «Вектор» в г. Тула

_____ Вальтер Р.М.
_____

Единое примерноедвухнедельное цикличное меню горячего питания для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше в общеобразовательных организациях города Тулы

Единое примерное двухнедельное цикличное 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
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	204,76	0,10	0,40	164,96	1,85	1,97	375,33	223,37	133,14	25,26	219,22	2,06	44,53	23,52	60,18
54-2гн-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	**595**	**19,39**	**18,49**	**70,22**	**525,11**	**0,23**	**0,47**	**174,76**	**1,85**	**14,01**	**699,91**	**670,63**	**237,77**	**60,49**	**306,70**	**6,97**	**59,73**	**26,28**	**76,34**
	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
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,75	19,38	126,13	0,09	0,05	121,44	0,00	6,61	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	22,03	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	Курица тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33	0,04	0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94
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	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.	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	**910**	**33,43**	**25,35**	**134,03**	**898,03**	**0,35**	**0,25**	**648,53**	**0,13**	**65,91**	**1038,71**	**1211,42**	**373,47**	**162,37**	**399,33**	**5,64**	**114,89**	**26,19**	**196,56**
	Итого за день	**1505**	**52,83**	**43,85**	**204,25**	**1423,13**	**0,58**	**0,72**	**823,29**	**1,98**	**79,92**	**1738,62**	**1882,05**	**611,24**	**222,86**	**706,03**	**12,61**	**174,62**	**52,47**	**272,90**

№ 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 рет.эке	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з-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
53-19з-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	Макароны отварные	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
54-5м-2020	Котлета 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 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**	**20,9**	**16,5**	**67,1**	**500,1**	**0,19**	**0,18**	**331,54**	**1,06**	**4,8**	**494,91**	**531,82**	**310,26**	**61,33**	**260,91**	**3,75**	**136,72**	**18,3**	**475,63**
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	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	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	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	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	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.	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.	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	**910**	**36,72**	**34,88**	**112,45**	**871,06**	**0,57**	**0,48**	**380,86**	**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**	**1371,16**	**0,76**	**0,66**	**712,40**	**1,23**	**123,51**	**1409,30**	**2448,73**	**576,78**	**205,50**	**752,59**	**12,77**	**240,71**	**27,07**	**664,23**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	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
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	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
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87
54-34хн-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	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.	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	**955**	**32,72**	**33,52**	**113,50**	**886,84**	**0,42**	**0,37**	**924,28**	**0,95**	**36,01**	**1368,12**	**1554,21**	**283,57**	**143,76**	**472,78**	**7,68**	**195,33**	**24,37**	**603,15**
	Итого за день	**1505**	**50,00**	**56,44**	**191,40**	**1474,37**	**0,76**	**0,73**	**1844,65**	**1,11**	**41,45**	**2067,67**	**2193,08**	**633,44**	**264,00**	**864,94**	**11,76**	**290,33**	**31,92**	**696,54**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	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
54-21гн-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.	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.	Молоко сгущенное 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
54-32хн-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**	**53,26**	**29,74**	**136,58**	**946,96**	**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
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13з-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	Макароны 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
54-23м-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
54-3гн-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 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
	Итого за завтрак	**550**	**27,05**	**12,33**	**77,79**	**530,32**	**0,19**	**0,14**	**26,31**	**0,10**	**4,00**	**606,09**	**484,25**	**237,98**	**94,42**	**238,39**	**4,28**	**62,33**	**19,38**	**122,70**
	Обед																			
21	Салат из моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81
54-4хн-2020	Компот из изюма	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 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**	**41,78**	**31,57**	**112,07**	**859,68**	**0,45**	**0,40**	**1393,36**	**0,64**	**44,79**	**822,79**	**1966,98**	**323,27**	**168,01**	**586,46**	**8,43**	**175,94**	**18,53**	**654,22**
	Итого за день	**1460**	**68,84**	**43,89**	**189,85**	**1390,00**	**0,64**	**0,54**	**1419,68**	**0,73**	**48,79**	**1428,88**	**2451,22**	**561,24**	**262,43**	**824,85**	**12,71**	**238,28**	**37,92**	**776,92**

№ 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 рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-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
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74
54-6о-2020	Яйцо вареное	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
54-23гн-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	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
	Итого за завтрак	**610**	**18,2**	**19,9**	**58,9**	**486,9**	**0,24**	**0,52**	**150,76**	**1,04**	**13,25**	**401,83**	**842,13**	**368,71**	**104,18**	**377,16**	**6,46**	**53,33**	**18,71**	**89,44**
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,144	0,132	28,56	0,108	12,24	194,136	749,796	47,388	33,876	101,364	1,236	34,152	0,936	51,348
54-11р-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
54-2хн-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
	Итого за обед	**920**	**32,72**	**23,46**	**112,16**	**790,25**	**0,55**	**0,45**	**643,78**	**0,28**	**43,00**	**947,28**	**2356,29**	**258,79**	**186,75**	**539,13**	**7,28**	**231,98**	**19,11**	**764,57**
	Итого за день	**1530**	**50,92**	**43,36**	**171,06**	**1277,15**	**0,79**	**0,97**	**794,54**	**1,32**	**56,25**	**1349,11**	**3198,42**	**627,50**	**290,93**	**916,29**	**13,74**	**285,31**	**37,82**	**854,01**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	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
54-4о-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
54-2гн-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	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	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*	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
54-3с-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
54-22м-2020	Рагу из курицы	280	29,40	9,80	24,50	304,38	0,21	0,04	24,85	0,12	0,00	177,80	121,75	57,14	49,40	141,02	1,63	26,40	1,70	19,36
54-34хн-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	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.	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
	Итого за обед	**935**	**45,0067**	**30,6667**	**116,79667**	**922,8633333**	**0,48667**	**0,20567**	**361,68333**	**0,11667**	**48,5667**	**1000,577**	**1103,35333**	**222,185**	**132,02**	**354,9417**	**6,81333**	**81,8317**	**7,72**	**88,31**
	Итого за день	**1535**	**68,71**	**56,67**	**156,20**	**1409,96**	**0,71**	**0,77**	**676,03**	**2,46**	**159,98**	**1602,39**	**1845,59**	**716,87**	**204,52**	**773,85**	**11,39**	**135,79**	**38,99**	**190,03**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	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
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	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	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.	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
	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																			
54-16з-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	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
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31
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
54-2соус-2020	Соус белый основной	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
54-1хн-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.	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
	Итого за обед	**970**	**33,81**	**27,00**	**136,66**	**885,09**	**0,33**	**0,25**	**316,48**	**1,02**	**17,90**	**1259,67**	**918,27**	**337,75**	**122,63**	**439,29**	**5,32**	**201,31**	**33,10**	**655,39**
	Итого за день	**1520**	**50,06**	**47,86**	**212,61**	**1441,44**	**0,61**	**0,57**	**426,27**	**1,28**	**56,95**	**1826,74**	**1530,11**	**674,98**	**227,11**	**787,88**	**8,63**	**275,28**	**40,52**	**866,37**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	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
54-4гн-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	278	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 сгущенное 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	**550**	**45,4**	**18,17**	**73,00**	**636,33**	**0,17**	**0,56**	**83,24**	**0,20**	**10,62**	**428,56**	**611,47**	**393,00**	**70,05**	**473,34**	**4,03**	**51,88**	**54,94**	**86,54**
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы 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
54-25с-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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	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	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27
№367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,11	2,22	146,43	0,03	0,11	52,89	0,00	0,36	210,79	245,48	17,89	12,86	49,29	0,83	29,83	1,62	58,78
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**	**35,07**	**27,70**	**117,90**	**860,67**	**0,61**	**0,41**	**229,52**	**0,11**	**10,77**	**992,37**	**1390,05**	**217,34**	**244,11**	**491,08**	**11,56**	**114,13**	**13,67**	**148,46**
	Итого за день	**1460**	**80,47**	**45,87**	**190,90**	**1497,01**	**0,78**	**0,96**	**312,76**	**0,31**	**21,38**	**1420,93**	**2001,52**	**610,34**	**314,16**	**964,42**	**15,59**	**166,00**	**68,61**	**235,01**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-12з-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	Макароны отварные с сыром	220	11,65	9,96	42,06	304,64	0,09	0,08	49,37	0,28	0,06	353,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21
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
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
	Итого за завтрак	**550**	**20,85**	**20,86**	**79,36**	**589,44**	**0,23**	**0,31**	**1000,23**	**0,28**	**6,13**	**648,90**	**652,49**	**433,14**	**98,78**	**366,55**	**3,90**	**69,23**	**7,27**	**104,66**
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,125	18,25	143,125	0,1375	0,1	145,4375	0,5375	10,875	139,85	725,975	86,875	42,4875	167,5125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	255,97	0,09	0,12	69,30	0,00	47,60	394,33	893,67	123,67	102,67	207,67	2,61	58,10	17,69	140,00
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.	Сок в ассортименте	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	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	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
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
	Итого за обед	**935**	**43,91**	**23,025**	**115,74667**	**846,2383333**	**0,47417**	**0,414**	**758,8375**	**0,5375**	**85,575**	**1096,8**	**2494,75833**	**305,847**	**217,888**	**553,3792**	**7,7725**	**184,999**	**33,8742**	**601,68**
	Итого за день	**1485**	**64,75**	**43,89**	**195,11**	**1435,67**	**0,70**	**0,72**	**1759,07**	**0,82**	**91,71**	**1745,70**	**3147,24**	**738,99**	**316,67**	**919,93**	**11,67**	**254,23**	**41,14**	**706,33**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
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
54-5м-2020	Котлета 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 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**	**23,4**	**19,9**	**52,6**	**483,2**	**0,23**	**0,22**	**1292,6**	**0,01**	**18,72**	**612,87**	**870,13**	**184,87**	**121,9**	**264,65**	**4,5**	**65,97**	**19,05**	**166,53**
	Обед																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	1,67	4737,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	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.	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.	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	**910**	**34,31**	**31,63**	**115,32**	**881,72**	**0,46**	**1,88**	**5036,18**	**0,11**	**110,84**	**1231,04**	**920,19**	**311,15**	**116,75**	**547,61**	**10,73**	**140,52**	**46,77**	**91,07**
	Итого за день	**1460**	**56,83**	**45,25**	**186,63**	**1381,23**	**0,58**	**0,47**	**1941,13**	**0,14**	**84,63**	**1651,58**	**2081,55**	**558,34**	**284,27**	**663,98**	**10,14**	**180,86**	**45,24**	**363,09**

№ 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 рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	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
54-20к-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.	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
	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**	**188,89**	**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**

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичесі	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эке	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за завтрак	**567**	**23,28**	**19,67**	**68,44**	**543,92**	**0,24**	**0,39**	**510,88**	**0,66**	**25,70**	**569,12**	**685,33**	**348,61**	**99,21**	**360,78**	**4,50**	**72,24**	**20,64**	**172,05**
Средние показатели за обед	**924**	**38,31**	**29,61**	**120,32**	**884,16**	**0,46**	**0,49**	**959,14**	**0,34**	**56,51**	**1079,28**	**1602,23**	**284,46**	**167,12**	**492,53**	**8,01**	**146,93**	**24,19**	**373,51**
Средние показатели за период	**1490**	**61,52**	**48,76**	**190,31**	**1429,45**	**0,70**	**0,74**	**1104,38**	**1,00**	**78,47**	**1632,37**	**2311,83**	**638,27**	**270,13**	**840,96**	**12,09**	**217,04**	**43,12**	**554,35**

*** Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1**

Таблицы замен

Приложение №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2023					
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал
Вторник, 1 неделя	Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62,5	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	2,5	14
Суббота, 1 неделя	Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,1
Понедельник, 2 неделя	Завтрак											
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	2,88	17,76
Четверг, 2 неделя	Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62,5	Салат Мозайка	100	2,78	7,33	10,33	117,69
Пятница, 2 неделя	Обед											
	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,73	6,18	9,25	99,5

Возрастная категория: 12 лет и старше

	БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2023					
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя	Обед											
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
Среда, 1 неделя	Завтрак											
	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Четверг, 1 неделя	Обед											
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
Пятница, 1 неделя	Обед											
	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	Икра кабачковая	100	1,8	8,8	7,67	119
Понедельник, 2 неделя	Обед											
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
Пятница, 2 неделя	Завтрак											
	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	Кукуруза консервированная	80	2,01	0,37	10,30	53,03