dry 11. down





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

Единое примерное двухиедельное цикличное 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	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	B1	В2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg .	P	Fe	ı	Se	F
		r			r	KKHJI	741"	ME	ыкг рет.экв	мкт	Mi	MĽ	MI	мг	Mľ	MI.	МГ	МКГ	MKT	MKI'
TAVE AV	Понедельник, 1 неделя			1	-/-				955	1	7	16.5								Wind.
- Mar VIII of the	Завтрак			14055			/		19-11-1		STATE OF	11-11-1			1-17-	University of				F 11/2
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	281.3	167,4	99,75	18,92	164,3	1,55	33,36	17,62	45,09
54-2rn-2020	Чай с сохиром	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	
Пром	Батон йодировлиный	40	3,2	0.4	19,6	9.5	0,06	.0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	8,0	12,8	2,4	5,83
Пром.	Фрукт в ассортименте	120	0,5	0,5	3,11	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	D	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
11142 1	Обел	V Cm	Contract	- 1-1-1	HOW YOU					gar tra	decin-1				11/2014-			20110		1000
54-73-2020	Салат из белокочанной канусты*	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	12,60
54-240-2020	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
54-6r-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	23,50	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-25 _M -2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,6x	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,4:
54-1xit-2020	Компот из смеси сухофруктов	.200	0,5	2	19,8	81	0	0	lš	0	0,02	0,05	0,17	108,58	2,11	4.31	0,08	D	0	2747
Пром.	Батон подированный	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	4,3
Пром.	Хлеб ржино-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,
	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	39,74	22,1	163,55
100 100 100 100	Полушик	I THE PARTY	P. P									To Let	n	1000						
54-13-2020	Сыр твердых соргов 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	
Пром	Фрукт в ассортименте	100			7,5	.35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	- 11	17	0,1	0,3	0,1	150,
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	
Пром.	Г:исты	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	10,01	13,6	0	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	12-21
	Итого за полдинк	330			45,8	260,8	0,11	0,11	749,6	0, i	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,
	Hroro il tele	1635	50,86			1447,47	0.584	0,67	1423,62	1.6	98,85	1673,25	1274.9	684.71	217.42	714,04	12,615	138.6	44,03	375,1

№ рецентуры	11азвание блюда	Macen	Белки	жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	Bt	В2	A	D	С	Na	к	Ся	Mg	р	l'e	1	Se	F
		r	r	r	r	ккал	MF	MEC	МКГ рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	MKI.	мкг	мкг
	Вториик, 1 неделя			J. Phys		165			Page 1			17.14		19	2/4-	4000	1-2	1		
	Завтрак	AT THE REAL PROPERTY.	115-15-	74	(Day 44) 15	Carl Short	1 100	3515	10.2715	100			5 7	-2-7-1-		100	4		Vine of	
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7			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
53-193-2020	Масло спивочное	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
54-1r-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	
Пром.	Багон 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	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
	Обел		1-45	Traine,	Palagin Q					177-17	1552		Donk			100/100	1211			
54-53-2020	Сплат 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
54-8c-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	50	80,46	1,48	15,96	2	28,88
54-11r-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
54-2M-2020	Гуляц 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
54-13xH-2020	Напиток из шиновника	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	(
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	1.32,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	
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
- 179 HE I A	Итиго за обед	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
LC TO THE REAL PROPERTY.	Полдинк	1000			1000			3000	1000			-					100	350		7 161
Flpost.	Напиток тыквенный	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 кунжугом	100	7,7	2,4	53,4	266	, 0,11	0,03	0	0	()	. 437	97	20	13	68	1,2	0	0	
	Итого за полдник	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
	Hanro in gent.	1610	65.23	50,66	230,03	1636,82	0,774	0,596	977,643	11,57	113.3	1706,07	2218,86	500,79	225,88	719,84	12,99	139,53	25,61	316,4

№ рецентуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичес кая ценность	B1	В2	A	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
		r	r	r	r	- ккал	мг	Mr	мкг рет.экв	MKI.	MIL	ME,	mr	MI	DEL.	мг	ыг	мкг	мкг	ыкг
	Среда, 1 неделя							100	1	-					Trible		1817	1		
	Завтрак	Berrale :	100				NO PULL			1000	K = 7 ==1	UF-AL	T 1 - 2-		45.	THE PARTY		1		-4
54-113-2020	Салат из моркови и лблок *	70	0,6	7,1		86,7	0,03	0,03	855,05	0		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	200		10,1			0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	3.38,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		2,9			0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	
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	4,3
44/	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	84,67
MAN STRUM	Обед	44162	1	11111111	(TOTAL)	(10)	The second		4450		V mines	77111111	-310/20	In mile	Lys in	1-1-10-	11.0	1 10		
54-163-2020	Винегрет с расгительным маслом	80	0.9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	10,8	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,
54-10-2020	Щи из свежей канусты 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	14,70
54-91-2020	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	40,6
54-131-2020	Котлета рыбили 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	444,4
54-34xH-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,
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	71.7	9,
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	
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	0,7
	Птого 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	535,0
THE RELLEGIO	Полдинк	1			-	-		No. Am		-	10000	11/1/19		1/2/21			11-1-			+ 1
Пром.	Кисломоночный папиток	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	The same
Пром.	Фрукт в ассоргименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12.	16	2,3		0,1	To the second
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	4.7
	Итого за полиник	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	I
	Hanro se gern.	1675	31,87	66,23	210,92	1647,49	0.782	1,022	1783.08	0,98	41.93	1873,39	2392.11	33 .27	276,068	994.51	13,328	248,97	28,036	629,

№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Угневоды	Эпергетичес кая пенность	B1	B2	Λ	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
		r	r	r	r	ккал	Mľ	ME	мкг рет.экв	мкг	MF	МГ	МГ	МГ	Mr	NEI	MI.	MICE	мкг	мкг
	Чстверг, 1 неделя	Porta.								Sie !		Fall.							1	4-1
	Завтрак		-		1/50		Marine M	14 26							4 (4)	-			11	- 7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6			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	81,2
54-21rn-2020	Какао с молоком	200	4.7				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	38,2
Тром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8					0,03	10	0		12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150.
Пром.	Молоко стущенное с сахаром	20	1,4	1,7				80,0	9,4	0	- 100	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	
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	4,3
	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	281,2
	Обед			1000				7 - 10		To mark of			1		19-16		4-4	al.		1/4
54-73-2020	Салат из белокочлиной 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	12,6
54-10c-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	16,6
54-12M-2020	Плов с курицей	2.20	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	186.3
54-32xii-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
Пром.	Хлеб ржано-ишеничный	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
Пром.	Багон 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,
(1.65) (5.00)	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	230,3
	Позимик	Manage -		- U-12						711111	June	21-7-1				The same				1 5
ll;jom.	Кисломолочный напиток	200	5,8	.5	8	100,2	0,0X	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	-
Пром,	Печенье	30	2,3		22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8.7	6	27	0,63	. 0	0	
Пром.	Фрукт в ассоргименте	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
	Итого за полудник	380	9,5	8,2	42,5	281,5	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
	Strore of Aemb	1620	75.6	44.7			(1,69	1.16	1658.38	0.23	177.8	1383,43	2454,18	935.57	342.29	1074,33	10.18	153,83	64,35	577,

№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичес кяя ценность	Bl	В2	A	D	С	Na	к	Са	Mg	P	Fe	1	Se	F
		r	г	r.	r	жкал	Mľ	ML	мкг рет.экв	мкг	мі	мг	мг	мг	мг	MF	MI	MKF	MICE.	MKF
	Пятипра, 1 педеля						10				930		10,200		_1					
	Завтрок		- 27	(1		H. C. F. L. L.					34-1657	305 101	1000	200	17. 199		
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8			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	П,
54-1r-2020	Макароны отварные	150	5,3			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	
54-23м-2020	Биточек из курпцы	90	17,2	3,9		151,8	0,06	0,07	5,67	0	-	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,0
54-3гн-2020	Чий с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1		27,9	0	0,01	0,38	0	****	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4		95	0,06	0,02		0	0	177.2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,8
	Итого за завграк	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	121,9
	Обед		71-11-					754	7 1 1 1 1	76 16		Part Cale	4 10901	March 4		1000		1000	- 1	
21	Салат из моркови *	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,02	732,9	0	8,1	0	123	14,4	20,4	29,4	0,38	10,2	0,08	42,2
54-21c-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	134,03	1,05	75,3	8,95	338,1
54-3M-2020	Голубиы денивые	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	3,74	40,63	2,1	85,5
54-4xn-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	46.7
Пром.	Хлеб размо-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	
Пром.	Батон подированный	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	5,8
A STATE OF THE STA	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	525,7
	Поланик			land i	The second second		100	100				101 C (1-1		305				177 42	V	
Пром	Слойка с повижлом	100	8	14	56	382	0	0	0	U	0	0	0	0	0	0	D	0	0	
Пром	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,20	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	181	2	-
	Итого за поланик	300			-	483,8		0,26	44	C	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	4
	Livere or 1905	1610	75,52	56,38	,326,48	1715,46	6,59	U.72	941.09	0,6	21.6	1400.72	.2390.33	756,37	256.86	907.28	11,61	219.36	36.67	687.6

№ рецептуры	Назвяние блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевоны	Энергетичес кая ценность	BI	B2	Λ	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	ı	Se	F
		r	r	r	r	ккал	Mf	мг	ретокв	МКТ	ME	ME	MIL	MT	мг	мг	мг	SIKE	MKI,	мкг
	Суббота, 1 педеля	1			7-7-7-		35/1		-174			-171	NE						72.15	
	Завтряк		4	1		1 14 1				12 1 11					41120		A PORT			True C
53-193-2020	Масло сливочное	10		7,3			0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0.28
54-17x-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7				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
54-60-2020	Яйцо впреное	40					0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,7/	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23rn-2020	Кофейный напиток с молоком	200			11,3		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	10.90				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	(2)	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрик	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				117110	The second		Terrie.		10/14							CALL.	-1.1		
54-53-2020	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
54-7c-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,088	0,056	97,51	0	6,89	93	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-11r-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
54-11p-2020	Рыби тушенам в томате с овищами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,6-1	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-2xn-2020	Компот из кураги	200		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	
Пром.	Хлеб разаво-писинчный	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 подированный	40					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 эн обед	830	30	21,6	98.68	708,8	0,478	0,396	614,64	0,26	39,24	847,36	2115,1	245,16	172,49	499,7	6,65	218,9	18,29	746,37
	Полдник					Maria Maria			O'CT COM		111111111		1		1000			000	100	
Пром.	Молоко	200	5,8	6,0	9,4	118,4	0.08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28.	180	0,2	18	4	40
Пром.	Корж молочный	50		10,0			0,04	0,03	44,77	0		4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	1
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,4				0,02	0,03	2	0	5.	14	155	19	. 12	σl	2,3	1	0,1	10
	Итого за полдник	350	9,2				0,14	0,36	90,77	0	7,6	118,15	483,77	271,5	44,29	224	2,84	19	4,1	50
	Игого за день	1790	57,4				0.868	1,276	856,17	1.3		1367.3-	34.41	885,37	320,96	1400.86	15,95	291,23	41,1	885.81

№ рецентуры	Название блюда	Macca	Белки	жен	Углеводы	Энергетичес кая ценность	Bl	B2	٨	D	С	Ŋa	к	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
		r	r	r	r	ккал	мг	MF	мкг рет.экв	мкг	WL	MT	мг	MT	MJ,	MC	мг	мкг	MKT	MKE
	Понедельник. 2 неделя			Zaron				Total .	TANK T				200	at all			18 18 1			
	Завтрак		717/15	-,	College .		EN C		- 11	11 (1										
54-33-2020	Помидор в парезке *	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
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19			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
54-2FH-2020	Чай с сахаром	200	0,2	. 0	6,4	26,8	U	10,0	0,3	0	0,04	0,68	20,76	80,38	3,83	7,18	0,73	0	0	C
Пром	Батон йодированный	30	2,4			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
Mary May 11	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			77 7	Late Of	Beat Townson	PENNY.	No. of the last	7 7 1 1 1	(CINC)	1,31 (7000	74 -0		3017	- "Wa E	E HOUSE	11-37	1/1	
54-83-2020	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
54-3c-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,72	5,76	13,6	125,52	0,064	0,018	103,94	0	5,54	196,79	334,95	21.08	19,7	51,4	0,712	16,6	0,752	28,28
			7	711															(Ulami)	
54-22m-2020	Рагу из курицы	240	25,2			260,9	0,18	0,03	21,3	0,1		152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
54-34xH-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2			46,7	0,01	0,01	1,58	0		10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хиеб разво-пшеничный	30	2	0,4		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
Пром.	Батон йодированный	30	2,4			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.	Поченье	25	1,84	-		101,68	0,02	0,014	2,8	0		80,85	26,95	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52
	Итого за 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
	Полдин						4-1	400			The said	F-10-70	100	177				D 34 "	1	12 1
54-48-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4		47.9	36.1,6	0,07	0,09	* 84,5	0,6		83,92	182,71	30,24	12,68	73,32	1,2	7,3	5,6	58,68
Гіром.	Милоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	, 0,3	44	D	2,6	100	29'2	240	28	180	0.2	18	4	4(
	Итого за получинк	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
WHITE THE PARTY	Hipro repetas	1685	72,26	72,66	192,93	1715,3	0.764	1,112	693,99	3,04	145,78	1566.26	2852,99	950,545	219,47	963.58	11,742	140,23	46,852	279,4

ул рецептуры	Название блюда	Мясса	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичес кая исипость	В1	B2	A	D	С	Na	к	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
A Fin		r	г	г	г	ккал	мг	мг	мкт рет.экв	мкг	NET.	мг	МГ	мг	мг	MIT	МГ	мкг	MIKI.	мкг
PART OF A STATE OF	Вторинк, 2 неделя	15-4	1	牙类				14/2					13/6		T.			8	U ST	
	Завтрак	TOTAL VIEW N	CO III		1,-141			(b. , -1		May (S.)		1 11 5	SALE N	The Name		-7		1/2 1 1	-	
53-193-2020	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
54-24ĸ-2020	Каща жидкая молочная паценная	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
54-23rii-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.	Багон 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	1,0	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
PERMITS AND	Обед						177		- 7		1100	7.100	1	1 14			CHILLIAN TO		133	
54-161-2020	Винегрет с растительным маслом	30	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
54-1c-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	13,13	30,97	0,48	15,25	0,336	14,76
54-7r-2020	Рис припушенный	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	26,09
54-1p-2020	Котлета рыбизи	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
54-2coyc-2020	Соус бельій основной	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
54-1xtr-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 распо-писинчный	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		14.7		0.05	0,02	0	0	0	132.9	40.8	6.9	10.2	26,7	0,6	9,6		4,37
The state of the s	Итого за обед	820	28,08	21,74	105.3	-	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
	Полиник	Mary Control		N. C.								1 3 1 1			1, 2, 5			1-1-1		Lynna
54-60-2020	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
54-46гн-2022	Чай с яблоком и сахаром	200 00	0,2	0,2	7,5	31,6	0	0	0,7	0	0,5	3	48,4	63	4,6	8,3	ı	0,2	0	
54-9в-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
ALL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDR	Итого за полциик	1	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
	110: 0 33 4010	PREAME	52,7	4.9	211,75	1488,71	9.604	0,678	433,01	2,048	53,846	1773.13	1509.17	729,216	220,294	526.19	10.02	272,84	48,468	823,Da

<i>№</i> рецептуры	Название блюда	Macca	Бенки	Жиры	Угленоды	Энергетичес кан цепность	81	B2	A	D	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	1	Se	F
		г	r	г	r	ккал	МГ	мг	мкг рет.экв	MICT	мг	ML	ыг	МГ	A2E	МГ	MC	мкг	мкс	мкг
	Среда, 2 неделя				TI A			Y Y												
	Завтрак				1000	18	120111		1111	475	-1 - 10	-46	1	100	-7/14			La la la	and the	11135
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7			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
54-4rn-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6			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 вссортименте	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.	Бэтон 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 стущенное 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	SALE OF		7.71	La company	(**				4	Control of	-10-11	Market 1	-7				De L		
54-133-2020	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
54-8c-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88
54-4r-2020	Каша гречиская 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
N+367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	0,03	0,1	47,6	0	0,32	189,71	220,93	16,1	11,57	44,36	0,75	26,85	1,46	52,9
54-32xii-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-пиеничный	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.	Багон йодпрованный	30				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 обел	760		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
Mary and the	Полдник	7 1 1 1 1 1 1					10/15/10				FIE TO	12. 11.11	LA COLO					1000		
Пром.	Фрукт в ассортименте	170	2,6	0.5	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	-	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	. 70	258	216	32	188	0,2	0	0	0
	Итого за полдник	370	9,4	5,9	46.7	276,9	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849.6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	1,7	3,74
	Игого ы день	1630	73.77	24, 216	207,74	1528.61	1,204	1.286	310,062	0.24	37,59	1367,24	2570.69	730,86	361,75	1914.9	14.49	131,16	54,49	197,75

№ рецептуры	Название блюда	Масся	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичее кая ценность	BI	B2	A	D	С	Na	к	Cu	Mg	P	Fe	ı	Se	F
		r	r	r	ř	ккал	мг	Mľ	мкг рет.экв	мкг	мг	MIC	МГ	ыг	MF	МГ	мг	мкг	мкг	MKT
	Четверг, 2 неделя	147.44				42 11111					12000	Tarach.	F 45 75	SVE !	The same	17 11		411		T 1/2
	Зэвтряк		000	The last				121120	1000			100-	3 E . Mar			100	Marie 1			
54-123-2020	Икра мерковная	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
54-3r-2020	Макароны отнарные 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	11,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4			71,2	0,05	0,02		0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	
54-21/11-2020	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	
	Итого за завтрак	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,
	Обед	-	1					7241		11 21			17 4		- 15-				17,17	red all
54-53-2020	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	14,3
54-21c-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	338,1
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	240	20,2	9,8	12,4	219,4	80,0	0,1	59,4	0	40,8	338	766	106	88	178	2,24	49,8	15,16	120
Ilpom.	Хлеб ржано-ишеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,]	4.5	1,17	1,32	1,65	7,
Пром.	Сок в иссортименте	200	1	C	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	X	4	490	40	20	36	0.4	0	0	
Пром.	Батон йожированный	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	0,0	9,6	1,8	
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	0,5
11515-0-121	Итого за обел	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	484,6
77 10 10 10 10 10	Houmes	400 miles						11		NAME OF		5 101		1514 - 161	-					
54-20-20:20	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	36,1
Пром	Кисломолочный налиток	200	5,8	3	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	4
NOM.	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	4,3
WEST TO A	Итого за полиник	350	15,9	13,8	26,9	295,8	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	17,91	80,4
	Heat a strategy	1635	70,54	50.5	195,73	1524,58	11.74	1.154	1808.92	1,76	76,86	1896.81	3206,99	970,835	329,75	1135,49	12,11	261.94	52,3	666,3

№ рецентуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичес кая ценность	В1	B2	Α	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	ı	Se	F
1		r	r	r	r	ккал	MC	МГ	мкг рет.экв	MICE	мг	МГ	MI'	ыг	MI	ыг	МГ	мкг	мкг	MKT
	Пятница, 2 неделя					THE PARTY		MELLEY.	B 157				12000							1
	Завтрак		1		C-28.				17.4			-	to a Maley	1211-21		-17-4-		100	1,000	
54-113-2020	Салат из моркови и яблок *	70				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
54-9r-2020	Рагу из овощей	150	2,9			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
54-5M-2020	Котлета из курицы	90	17,2			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
54-3rn-2020	Чай с лимоном и с жаром	200	0,2	0,1		27,9	0	0,01	0,38		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	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,45	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94
	Обед	1	10212	0.50	-	7-1-1-1-1-1	O PAGE			2400		OF BUILDING	-			CHARLE		-1		10
54-23-2020	Огурец в нарезие*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0.02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-20-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	134,66	ó	6,768	107,02	264,62	33,68	19,224	42,63	0,87	17,16	0,39	22,62
54-7r-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	20,73	6,94	26,09
54-18м-2020	Печень говяжья по-сгрогиновски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,14	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	29,7	O
54-13xH-2020	Папиток из шиновника	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
Гіром.	Батон подпрованный	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
Прем,	Хэеб ризио-ишеничный	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
	Полашик	1000				37 3		THE R.		- 1	7 - 4 - 4 -				- 1			74 11 11		
54-1n-2020	Вагрушка творожнам	50	8,2	10	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 ассоргименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0	0	C
Гіром.	Фрукт в иссортименте	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
	Итого за полдник	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	24,97
	Итого за день	1650	61.32				0,772	2,04		(1,31	149,098	1762,04	2059,28	558,02	259,334	834,04	16,83	197,92	69,89	2:-8,3

№ рецептуры	Название блюда	Мясса	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичес квя ценность	Bí	B2	٨	D	С	Na	к	Ca	Mg	P	Fe	ı	Se	F
		r	r	г	г	ккал	МГ	ME	ыкг рет.экв	MKI	817	mr	мг	MT	Mf.	мг	WEE.	wici.	мкг	MKI.
APPAR AND IN	Суббота, 2 неделя	Transmission of the last	Marina		477		1-4-			Mark!	1	Sed F		THE THE	a.			400		
ALC: NO DESCRIPTION OF THE PERSON OF THE PER	Завтрак			(Parlin)		-1-1-1-1-1-1		4574.3					17 140	200		W. Commercial		100	31/13	4 4 1 1
53-191-2020	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
54-20k-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
54-21гн-2020	Ісакао 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.	Багон 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 эссортименте	001	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
11-3-9-53511	Итого за завтрак	545	15,1	20,7	61,6	493	0,3	0,41	118,68	0,25	39,18	529,12	657,96	345,09	133,52	353,86	4,16	71,49	7,97	221,39
The Later of the L	Обел		100		100000	43					1000				10 10/1-	11/20/20	- 11-		The second	- W // /
54-163-2020	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
54-24c-2020	Суп картофельный с макаронными наделиями	200	4,8	2,16	15,52	100,9	0,064	0,04	97,152	0	5,288	91,25	316,128	11,968	16,84	44,56	0,7	15,76	0,184	26,72
54-101-2020	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
54-6 _M -2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	80,0	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	35,58
54-32xH-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 разано-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.	Бэтон 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
	Изого за обед	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,492	0,08	20,168	947,3	1604,43	195,778	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62
	Поллик						24700	- 25.									CK - III			0.00
54-2a-2020	Коржик молочный	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.	Кисломолочный нашигок	200	5,8	5	3	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	Итого за полдник	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
	Links is deta-	1605	58,6	65,16	214,32	1697.2	0,864	1,18	107,272	0,61	60,798	1744,2	2633,11	805,883	231,9	1610.89	12,27	176	25,504	434,52

	Macc	a	Белки	Жиры	Углеводы	Эпергетичеся В1	B2		Ā D	(2	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
	r		г	r	Γ	KKA3 MU	MIL	•	мкг ретэгмк	r n	иг	MF	ser	MIL	att	МГ	MI	MKE	мкг	MKE
Средние пиказате, и ва завтрок		5.6	21.63	18,44	65,09	473.39	0,23	0,36	441,49	0,53	25,46	534.30	650,80	315,86	95,66	329,36	4,32	60,3	18,42	135,68
Средине показатели за обез		780	31.91	24,13	95,98	728,55	0.38	0,41	795.51	0,30	45.73	866,20	1319,28	243,72	137.06	412,34	6,74	120.31	20,27	320.19
Средине показатели за пориод		1320	53,54	42,57	161,07	1201,94	0,61	0,77	1236,99	0,82	71,18	1400,50	1970,08	562,58	232,72	741,70	11,07	180,63	38,68	456,17

^{*}Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1

Приложение №1

Сезонные варнанты замены блюд при организации питания в общеобразовательных организациях, рясноложенных на территории Тульской области

Возрастная	Прием пиши	Section 15 Section	Заменя	емое блюд	,0		Варинет замены						
группа питающихся	(трех разовое нитание)	Наименование	Выход Белкт		Жиры Углево		Ккал	Наименование	Выход	Белкя	гациЗК	Углевоцы	Кісал
день	A TONGETTE						14 72			T XULT			50000
7-11 ner	Обец	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Икра кабачковая (для дстского питания)	60	0,72	2,82	4,62	46,74
2 и старше	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Икра кабачковая (для детского питания)	100	1,20	4,70	7,70	77,90
2 день	A PARTY OF	VALUE OF THE PARTY					41000						The Pale
7-11 net	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат на квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
12 и старіне	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9.60	136,00
3 день			3-012	43 45	5								
7-11дег; 12 лет и старие	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Яблоко (поштучно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400
4 дент.	MAPIN CHUCK	CENTRAL CUETAS	150 E.A.		- 10-			The last of the la		STATE OF THE STATE OF			
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной канусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из кнашеной кипусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
12 и старше	Обед	Свлат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Салат из кващеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
5 Jette			1000	THE PARTY	35-50 1					NAME OF TAXABLE PARTY.	200000	THE PARTY OF	135
7-11ner: 12 ner u crapme	Обед	Салат из моркови и черноснива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Мозаика	100	2,78	7,33	10,33	117,69
6 день			9-111				BY KO		127712	7	1000	1723	
7-11 лет; 12 лет и старше	Обед	Садат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,10	3,10	62,40	Салат из соленых огурцов с	100	0,85	5,05	2,58	59,10
7 день				MED TO	STATE OF	A SURATE		No. of the control of	135	1000	1403 100		<u> </u>
7-11лет; 12 лет и старые	Завтрак	Помицор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	2,88	17,76
7-11 ner	Обед	Салат из белокочанной канусты с морковыо	60	1	6,1	5,8	81,5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6.06	5,76	81,50
12 и старше	Обел	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
10 день			THE STATE OF	0 X 100	THE TE				1117	CAPPE	The Lead		
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Мозанка	60	1,67	4,40	6.20	70,61
12 и старше	Обел	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат Мозанки	100	2,78	7,33	10,33	117,69
11 день			E CUI	1-11-11		Labor.					100.00		4 13 5
7-11лст; 12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	Кукуруза консервированная	80	1,76	0,32	9,00	46,40
7-11 лет	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5 _	Сапат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60 (1,040	3,710	5,550	59,700
12 и старше	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,500