

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Оленский центр образования»  
Столярова Т.Н.



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

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1) (2023-2024 учебный год)

**Возрастная категория:** от 12 и старше

**Характеристика питающихся:** без особенностей

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|             |                    | г     | г     | г    | г        | ккал                    |

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                          |            |             |           |              |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 185        | 11,9        | 13,1      | 5,9          | 189,4        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром            | 200        | 0,2         | 0         | 6,4          | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6         | 95           |
| Пром.                   | Яблоко                   | 200        | 0,5         | 0,5       | 11,8         | 88,3         |
| Пром.                   | Зефир                    | 100        | 0,8         | 0         | 79,7         | 320          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>725</b> | <b>16,6</b> | <b>14</b> | <b>123,4</b> | <b>719,6</b> |

**Обед**

|                      |  |            |             |             |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-7з-2020           | Салат из белокочанной капусты            | 100        | 1,5         | 6,1         | 6,2          | 143          |
| 54-24с-2020          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 4,8         | 2,2         | 15,5         | 126,1        |
| 54-6г-2020           | Рис отварной                             | 180        | 4,3         | 5,8         | 43,7         | 244,2        |
| 54-25м-2020          | Курица тушеная с морковью                | 100        | 12,7        | 5,2         | 4            | 126,3        |
| 54-1хн-2020          | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>890</b> | <b>28,2</b> | <b>19,9</b> | <b>115,8</b> | <b>850,4</b> |

**Полдник**

|                         |                              |             |             |             |              |                |
|-------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8           |
| Пром.                   | Мандарин                     | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35             |
| Пром.                   | Сок морковный                | 200         | 2,2         | 0,2         | 25,2         | 111,4          |
| Пром.                   | Галеты                       | 20          | 1,9         | 2           | 13,1         | 78,6           |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>330</b>  | <b>7,2</b>  | <b>5,4</b>  | <b>45,8</b>  | <b>260,8</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                              | <b>1945</b> | <b>52,0</b> | <b>39,3</b> | <b>285,0</b> | <b>1830,80</b> |

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

|             |                          |     |     |     |     |      |
|-------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,6 | 42,0 |
|-------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|------|

|                         |                                      |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)           | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-1г-2020              | Макаронны отварные                   | 160        | 5,7         | 5,2         | 35          | 209,9        |
| 54-13р-2020             | Котлета рыбная любительская (треска) | 90         | 11,6        | 3,5         | 5,5         | 99,8         |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром              | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный                   | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>20,9</b> | <b>16,5</b> | <b>67,1</b> | <b>500,1</b> |

**Обед**

|                      |                                 |            |              |             |              |               |
|----------------------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом  | 100        | 1,12         | 9,0         | 6,6          | 112           |
| 54-8с-2020           | Суп гороховый                   | 250        | 8,4          | 5,7         | 20,3         | 166,4         |
| 54-11г-2020          | Картофельное пюре               | 180        | 3,6          | 6,3         | 23,8         | 167,2         |
| 54-11с-2020          | Рыба тушеная в томате с овощами | 200        | 13,8         | 7,4         | 6,3          | 147,2         |
| 54-13хн-2020         | Напиток из шиповника            | 200        | 0,64         | 0,2         | 15,15        | 65,3          |
| Пром.                | батон йодированный              | 30         | 2,4          | 0,3         | 14,7         | 71,2          |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный            | 30         | 2            | 0,4         | 11,9         | 58,7          |
| <b>Итого за обед</b> |                                 | <b>990</b> | <b>31,96</b> | <b>29,3</b> | <b>98,75</b> | <b>788,10</b> |

**Полдник**

|                         |                    |              |              |             |               |                |
|-------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Пром.                   | Напиток тыквенный  | 200          | 0,4          | 0           | 20,6          | 84             |
| Пром.                   | Булочка с кунжутом | 100          | 7,7          | 2,4         | 53,4          | 266            |
| <b>Итого за полдник</b> |                    | <b>300</b>   | <b>8,1</b>   | <b>2,4</b>  | <b>74</b>     | <b>350</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |                    | <b>18400</b> | <b>60,96</b> | <b>48,2</b> | <b>239,85</b> | <b>1638,20</b> |

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

|                         |                                |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з-2020             | Салат из моркови и яблок       | 70         | 0,6         | 7,1         | 5           | 86,7         |
| 54-6к-2020              | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>500</b> | <b>15,2</b> | <b>20,4</b> | <b>68,5</b> | <b>518,8</b> |

**Обед**

|                      |                                     |            |             |             |             |              |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100        | 0,8         | 5,1         | 2,7         | 60           |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной    | 250        | 5,8         | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-9г-2020           | Рагу из овощей                      | 180        | 2,9         | 7,5         | 13,6        | 160,6        |
| 54-5м-2020           | Котлеты куриные                     | 100        | 19          | 4,3         | 13,3        | 168,5        |
| 54-4хн-2020          | Компот из кураги                    | 200        | 1,0         | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2,6         | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>890</b> | <b>34,5</b> | <b>24,8</b> | <b>82,8</b> | <b>720,7</b> |

**Полдник**

|                         |                 |             |             |             |              |              |
|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.                   | Ацидофилин 3.2% | 200         | 5,4         | 6,4         | 7,6          | 109,6        |
| Пром.                   | Груша           | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5         |
| Пром.                   | Корж молочный   | 50          | 3           | 10,9        | 26,9         | 217,4        |
| <b>Итого за полдник</b> |                 | <b>350</b>  | <b>8,8</b>  | <b>17,6</b> | <b>44,8</b>  | <b>372,5</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                 | <b>1740</b> | <b>58,5</b> | <b>62,8</b> | <b>196,1</b> | <b>1612</b>  |

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

|                         |                                 |            |             |             |           |              |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2т-2020              | Запеканка из творога с морковью | 150        | 15,6        | 9,2         | 26,2      | 249,6        |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком                 | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5      | 100,4        |
| Пром.                   | Мандарин                        | 180        | 0,8         | 0,2         | 7,5       | 63           |
| Пром.                   | молоко сгущенное с сахаром      | 20         | 1,4         | 1,7         | 11,1      | 65,5         |
| Пром.                   | батон йодированный              | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>580</b> | <b>24,9</b> | <b>14,9</b> | <b>72</b> | <b>549,7</b> |

**Обед**

|                      |  |            |             |             |             |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-7з-2020           | Салат из белокочанной капусты              | 100        | 1,5         | 6,1         | 6,2         | 143          |
| 54-10с-2020          | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250        | 5,1         | 5,8         | 10,8        | 144,5        |
| 54-12м-2020          | Плов с курицей                             | 260        | 35,4        | 10,5        | 43,2        | 408,9        |
| 54-32хн-2020         | Компот из свежих яблок                     | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9         | 41,6         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>870</b> | <b>46,6</b> | <b>23,2</b> | <b>96,7</b> | <b>867,9</b> |

**Полдник**

|                         |            |            |            |            |             |              |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| Пром.                   | Кефир 2.5% | 200        | 5,8        | 5          | 8           | 100,2        |
| Пром.                   | Печенье    | 30         | 2,3        | 2,9        | 22,3        | 124,7        |
| Пром.                   | Апельсин   | 150        | 1,4        | 0,3        | 12,2        | 56,7         |
| <b>Итого за полдник</b> |            | <b>380</b> | <b>9,5</b> | <b>8,2</b> | <b>42,5</b> | <b>281,6</b> |

**Итого за день 1830 81 46,3 211,2 1699,20**

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

|                         |                          |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной | 60         | 0,8         | 2,7       | 4,6         | 45,7         |
| 54-1г-2020              | Макаронные изделия       | 150        | 5,3         | 4,9       | 32,8        | 196,8        |
| 54-23м-2020             | Биточек из курицы        | 90         | 17,2        | 3,9       | 12          | 151,8        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром  | 200        | 0,2         | 0,1       | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>540</b> | <b>26,7</b> | <b>12</b> | <b>75,6</b> | <b>517,2</b> |

**Обед**

|                      |  |            |              |             |             |              |
|----------------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020           | Помидор в нарезке                        | 100        | 1,1          | 0,2         | 3,8         | 21,3         |
| 54-7с-2020           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 6,5          | 3,5         | 23,1        | 149,5        |
|                      | Голубцы ленивые                          | 260        | 21,9         | 19,9        | 16,6        | 333,5        |
| 54-4хн-2020          | Компот из изюма                          | 200        | 0,43         | 0,1         | 18,3        | 75,8         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2            | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 3,2          | 0,4         | 19,6        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>870</b> | <b>35,13</b> | <b>24,5</b> | <b>92,7</b> | <b>710,0</b> |

**Полдник**

|                         |                   |            |             |           |             |              |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| Пром.                   | Слойка с повидлом | 100        | 8           | 14        | 56          | 382          |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%      | 200        | 5,8         | 5         | 8,4         | 101,8        |
| <b>Итого за полдник</b> |                   | <b>300</b> | <b>13,8</b> | <b>19</b> | <b>64,4</b> | <b>483,8</b> |

**Итого за день 1710 75,63 55,5 232,7 1711,0**

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

|             |                   |     |     |      |     |       |
|-------------|-------------------|-----|-----|------|-----|-------|
| 54-3з-2020  | Помидор в нарезке | 60  | 0,7 | 0,1  | 2,3 | 12,8  |
| 54-4о-2020  | Омлет с сыром     | 150 | 19  | 25,3 | 3   | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром     | 200 | 0,2 | 0    | 6,4 | 26,8  |

|                         |                    |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| Пром.                   | батон йодированный | 30         | 2,4         | 0,3       | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Апельсин           | 300        | 1,4         | 0,3       | 13          | 113,4        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                    | <b>740</b> | <b>23,7</b> | <b>26</b> | <b>39,4</b> | <b>540,3</b> |

**Обед**

|                      |  |            |             |             |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-8з-2020           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100        | 1,6         | 10,0        | 9,6          | 135,8        |
| 54-3с-2020           | Рассольник Ленинградский                 | 250        | 5,9         | 7,2         | 17           | 156,9        |
| 54-1г-2020           | Макароны отварные                        | 180        | 6,4         | 5,9         | 39,3         | 236,1        |
| 54-21м-2020          | Курица отварная                          | 100        | 28,9        | 2,2         | 1            | 139,3        |
| 54-2соус-2020        | Соус белый основной                      | 50         | 1,4         | 1,9         | 2,2          | 31,2         |
| 54-1хн-2020          | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,5         | 0,0         | 19,8         | 41,5         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>940</b> | <b>49,1</b> | <b>27,9</b> | <b>115,5</b> | <b>886,1</b> |

**Полдник**

|                         |                  |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4в-2020              | Кекс "Столичный" | 100         | 5,4         | 16,7        | 47,9         | 363,6         |
| Пром.                   | Молоко 3.2%      | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 118,4         |
| <b>Итого за полдник</b> |                  | <b>300</b>  | <b>11,2</b> | <b>23,1</b> | <b>57,3</b>  | <b>482</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                  | <b>1980</b> | <b>84</b>   | <b>77</b>   | <b>212,2</b> | <b>1908,4</b> |

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

|                         |                              |            |             |             |             |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)   | 20         | 0,2         | 14,5        | 0,3         | 132,2        |
| 54-25.1к-2020           | Каша жидкая молочная рисовая | 200        | 5,3         | 5,4         | 28,7        | 184,5        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный           | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Мандарин                     | 180        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 63           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>640</b> | <b>13,4</b> | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>560,7</b> |

**Обед**

|                      |                                  |            |             |             |             |              |
|----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом   | 100        | 1,2         | 8,9         | 6,7         | 111,9        |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной | 250        | 5,8         | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-10г-2020          | Картофель отварной в молоке      | 180        | 4,5         | 5,5         | 26,5        | 208,4        |
| 54-1р-2020           | Котлета рыбная (треска)          | 100        | 12,7        | 2,2         | 7,7         | 101,4        |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                 | 200        | 1,0         | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный             | 30         | 2,6         | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный               | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>890</b> | <b>30,2</b> | <b>24,5</b> | <b>94,1</b> | <b>745,0</b> |

**Полдник**

|                         |                     |               |             |             |              |               |
|-------------------------|---------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное        | 60            | 7,2         | 6,1         | 0,4          | 84,8          |
| 54-23хн-2020            | Кисель из смородины | 200           | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| 54-9в-2020              | Булочка школьная    | 40            | 3,4         | 1,2         | 22,7         | 115,1         |
| <b>Итого за полдник</b> |                     | <b>300</b>    | <b>10,8</b> | <b>7,4</b>  | <b>35,3</b>  | <b>250,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                     | <b>1830,0</b> | <b>54,4</b> | <b>55,3</b> | <b>196,7</b> | <b>1556,2</b> |

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

|            |                      |     |      |      |      |       |
|------------|----------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
|------------|----------------------|-----|------|------|------|-------|

|                         |                            |            |           |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-4гн-2020             | Чай с молоком и сахаром    | 20         | 0,1       | 0,1         | 0,9         | 5            |
| Пром.                   | Яблоко                     | 200        | 0,4       | 0,4         | 9,8         | 89           |
| Пром.                   | батон йодированный         | 30         | 2,4       | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | молоко сгущенное с сахаром | 20         | 1,4       | 1,7         | 11,1        | 65,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>420</b> | <b>34</b> | <b>13,2</b> | <b>58,1</b> | <b>577,9</b> |

**Обед**

|                      |                            |            |             |              |              |               |
|----------------------|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-13з-2020          | Салат из отварной свеклы   | 100        | 1,3         | 4,48         | 7,6          | 76,0          |
| 54-25с-2020          | Суп гороховый              | 250        | 8,2         | 3,5          | 18,7         | 138,7         |
| 54-4г-2020           | Каша гречневая рассыпчатая | 180        | 8,2         | 6,3          | 35,9         | 280,4         |
| 54-23м-2020          | Биточки куриные            | 100        | 19          | 4,28         | 13,3         | 168,5         |
| 503                  | Кисель плодово-ягодный     | 200        | 1,4         | 0            | 29,0         | 122,0         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный       | 30         | 2           | 0,4          | 11,9         | 58,7          |
| Пром.                | батон йодированный         | 30         | 2,4         | 0,3          | 14,7         | 71,2          |
| <b>Итого за обед</b> |                            | <b>890</b> | <b>42,5</b> | <b>19,26</b> | <b>131,1</b> | <b>915,60</b> |

**Полдник**

|                         |             |            |            |            |             |              |
|-------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| Пром.                   | Банан       | 170        | 2,6        | 0,9        | 35,7        | 160,7        |
| Пром.                   | Йогурт 2.5% | 200        | 6,8        | 5          | 11          | 116,2        |
| <b>Итого за полдник</b> |             | <b>370</b> | <b>9,4</b> | <b>5,9</b> | <b>46,7</b> | <b>276,9</b> |

**Итого за день 1680 85,9 38,36 235,9 1770,40**

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

|                         |                            |            |             |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-12з-2020             | Икра морковная             | 100        | 2,1         | 7,1         | 10,1        | 113,2        |
| 54-3г-2020              | Макароньы отварные с сыром | 170        | 9           | 7,7         | 32,5        | 235,4        |
| Пром.                   | батон йодированный         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Сок яблочный               | 200        | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,6         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>500</b> | <b>14,5</b> | <b>15,3</b> | <b>77,5</b> | <b>506,4</b> |

**Обед**

|                      |                                     |            |              |             |             |               |
|----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100        | 0,8          | 5,1         | 2,7         | 63,8          |
| 54-24с-2020          | Суп картофельный с макаронами       | 250        | 5,9          | 2,7         | 19,4        | 126,0         |
| 54-10м-2020          | Капуста тушеная с мясом             | 260        | 28,5         | 28,6        | 17,3        | 441,1         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2            | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| 54-2гн-2020          | Чай с сахаром                       | 200        | 0,19         | 0           | 6,4         | 26,8          |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4          | 0,3         | 14,7        | 71,2          |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>870</b> | <b>39,79</b> | <b>37,1</b> | <b>72,4</b> | <b>786,40</b> |

**Полдник**

|                         |                          |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 120        | 7,7         | 8,5         | 3,8         | 122,8        |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%             | 200        | 5,8         | 5           | 8,4         | 101,8        |
| Пром.                   | батон йодированный       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                          | <b>350</b> | <b>15,9</b> | <b>13,8</b> | <b>26,9</b> | <b>295,8</b> |

**Итого за день 1720 70,19 66,2 176,8 1588,6**

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

|             |                          |     |      |     |      |       |
|-------------|--------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80  | 0,7  | 8,1 | 5,7  | 99    |
| 54-9г-2020  | Рагу из овощей           | 150 | 2,9  | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020  | Котлета из курицы        | 90  | 17,2 | 3,9 | 12   | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром  | 200 | 0,2  | 0,1 | 6,6  | 27,9  |
| Пром.       | батон йодированный       | 30  | 2,4  | 0,3 | 14,7 | 71,2  |

|                         |  | <b>Итого за завтрак</b> | <b>550</b>  | <b>23,4</b> | <b>19,9</b>  | <b>52,6</b>    | <b>483,2</b> |
|-------------------------|--|-------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>             |  |                         |             |             |              |                |              |
| 54-2з-2020              | Огурец в нарезке                         | 100                     | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 14,1           |              |
| 54-2с-2020              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250                     | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138            |              |
| 54-7г-2020              | Рис припущенный                          | 180                     | 3,5         | 4,8         | 35           | 236,8          |              |
| 54-31м-2020             | Оладьи из печени по-кунцевски            | 100                     | 15,7        | 10,2        | 14           | 234,3          |              |
| 54-13хн-2020            | Напиток из шиповника                     | 200                     | 0,64        | 0,2         | 15,1         | 65,3           |              |
| Пром.                   | батон йодированный                       | 30                      | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2           |              |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30                      | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7           |              |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>890</b>              | <b>30,6</b> | <b>23,1</b> | <b>104,9</b> | <b>817,9</b>   |              |
| <b>Полдник</b>          |  |                         |             |             |              |                |              |
| 54-1в-2020              | Ватрушка творожная                       | 50                      | 8,2         | 10,3        | 15           | 185,7          |              |
| Пром.                   | Сок ананасовый                           | 200                     | 0,6         | 0,2         | 23,6         | 98,6           |              |
| Пром.                   | Груша                                    | 100                     | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5           |              |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>350</b>              | <b>9,2</b>  | <b>10,8</b> | <b>48,9</b>  | <b>329,8</b>   |              |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1790</b>             | <b>63,2</b> | <b>53,8</b> | <b>206,4</b> | <b>1630,90</b> |              |

|  | <b>Масса</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------------------|
|  | <b>г</b>       | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>        | <b>ккал</b>                        |
| <b>Средние показатели за<br/>Завтрак</b> | <b>520,00</b>  | <b>22,28</b> | <b>17,50</b> | <b>65,00</b>    | <b>503,23</b>                      |
| <b>Средние показатели за Обед</b>        | <b>867,00</b>  | <b>33,86</b> | <b>24,37</b> | <b>102,49</b>   | <b>778,80</b>                      |
| <b>Средние показатели за<br/>Полдник</b> | <b>333,00</b>  | <b>10,05</b> | <b>11,36</b> | <b>48,66</b>    | <b>338,27</b>                      |
| <b>Средние показатели за<br/>период</b>  | <b>1720,00</b> | <b>66,19</b> | <b>53,23</b> | <b>216,15</b>   | <b>1630,39</b>                     |

