



## Примерное 10-дневное меню питания

МБОУ «Жуковская СОШ» Зубово-Полянского  
муниципального района Республики Мордовия

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: осень - зима**

2023 год.

День 1

Понедельник

Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-16к-2020	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>250</b>		<b>5</b>	<b>8.6</b>	<b>23.9</b>	<b>222.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.66</b>	<b>41.56</b>	<b>143.75</b>	<b>153.75</b>	<b>33.75</b>	<b>0.6</b>
	крупа рисовая	18.7	18.7											
	крупа пшеничная	13.7	13.7											
	молоко	127.5	127.5											
	сахарный песок	3.7	3.7											
	масло сливочное	6.2	6.2											
	соль йодированная	2	2											
	вода	87.5	87.5											
54-24хн-2020	<b>Кисель из облепихи</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180											
54-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	<b>10</b>		<b>0.1</b>	<b>8.2</b>	<b>0.1</b>	<b>74.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>65.3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	масло сливочное	10	10											
Пром.	<b>Фрукты (яблоко)</b>	<b>120</b>		<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>53.3</b>							
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>		<b>3.42</b>	<b>0.4</b>	<b>22.4</b>	<b>101.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.7</b>	<b>37.3</b>	<b>15.7</b>	<b>0.72</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>		<b>1.3</b>	<b>0.25</b>	<b>8.5</b>	<b>42.5</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.25</b>	<b>43.5</b>	<b>14.25</b>	<b>0.9</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>650</b>		<b>10.62</b>	<b>19.05</b>	<b>78.6</b>	<b>554.7</b>	<b>0.2</b>	<b>19.86</b>	<b>142.86</b>	<b>173.6</b>	<b>242.45</b>	<b>69.96</b>	<b>2.53</b>
<b>Обед</b>														
54-13з-2020	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>80</b>		<b>1.1</b>	<b>3.6</b>	<b>6.1</b>	<b>60.8</b>	<b>0.01</b>	<b>3.04</b>	<b>0.9</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>0.9</b>
	свекла	95	76											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0.3	0.3											
54-1с-2020	<b>Щи из свежей капусты</b>	<b>200</b>		<b>4.62</b>	<b>6.06</b>	<b>5.7</b>	<b>96.06</b>	<b>0.02</b>	<b>10.76</b>	<b>108.2</b>	<b>37.2</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>0.478</b>
	сметана	10	10											
	мука пшеничная высший сорт	2	2											
	томатное пюре	1.2	1.2											
	капуста белокочанная	70	56											
	лук репчатый	10	10											
	морковь	10	10											
	масло растительное	4	4											
	лавровый лист	0.04	0.04											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	бульон	160	160											
54-2м-2020	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>100</b>		<b>16.8</b>	<b>16.8</b>	<b>3.8</b>	<b>236.1</b>	<b>0.03</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>13.75</b>	<b>166.25</b>	<b>23.75</b>	<b>2.5</b>
	мука пшеничная высший сорт	3.1	3.1											
	говядина 1 категории	104.5	92.5											
	томатное пюре	9.1	9.1											
	лук репчатый	14.5	11.6											
	масло сливочное	5.3	5.3											
	соль йодированная	0.25	0.25											
	вода	133.7	133.7											
54-1г.2020	<b>Макаронные отварные</b>	<b>150</b>		<b>5.3</b>	<b>4.9</b>	<b>32.8</b>	<b>201.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>26.6</b>	<b>10.5</b>	<b>39.7</b>	<b>7.5</b>	<b>0.75</b>
	макаронные изделия высшего сорта	51	51											
	масло сливочное	6.8	6.8											
	соль йодированная	0.5	0.5											
	вода	306	306											
54-3хн-2020	<b>Компот из чернослива</b>	<b>200</b>		<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>19.4</b>	<b>81.3</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>0.7</b>
	сахарный песок	7	7											
	чернослив	26.8	25											
	вода	202	202											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>



День 2  
Вторник

Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-21к-2020	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	200		5.2	6.5	28.4	199.7	0.05	0.61	31.3	130	134	28	0.4
	крупа рисовая	30.8	30.8											
	молоко	118	118											
	сахарный песок	3	3											
	масло сливочное	4	4											
	соль йодированная	1	1											
	вода	58	58											
54-1г-2020	<b>Запеканка из творога</b>	75		12.8	8.05	12.5	173.9	0.03	0.14	35.9	106	145	16	0.4
	творог	69.5	69.5											
	сухари панировочные	2.6	2.6											
	яйцо куриное	2.2	2.2											
	крупа манная	4.8	4.8											
	сахарный песок	4.8	4.8											
	сметана	2.6	2.6											
	масло сливочное	2.6	2.6											
	соль йодированная	0.2	0.2											
	вода	18	18											
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	200		0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.7
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	200	200											
Пром.	<b>Фрукты(мандарин)</b>	140		1.1	0.3	10.3	49							
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	45		3.4	0.4	22.1	105.5							
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	25		1.7	0.3	8.4	42.7							
	<b>Всего за завтрак</b>	685		24.4	15.55	88.1	597.6	0.08	0.79	67.5	240.5	286.2	47.8	1.5
<b>Обед</b>														
54-8з-2020	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	80		1.3	8.1	7.8	108.7	0.02	23.1	102.1	27	19	10	0.4
	капуста белокочанная	84	67.2											
	морковь	10	8											
	Сахарный песок	4	4											
	масло подсолнечное	8	8											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	вода	4	4											
	кислота лимонная	0.1	0.1											
54-8с-2020	<b>Суп картофельный с горохом</b>	200		6.68	4.6	16.4	133.14	0.14	4.76	97.2	27	80.4	29	1.4
	картофель	68	50											
	горох	16	16											
	лук репчатый	10	10											
	морковь	10	10											
	петрушка	2.5	2.5											
	масло подсолнечное	4	4											
	лавровый лист	0.04	0.04											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	бульон	130	130											
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>	150		3.1	6	19.7	145.8	0.12	10.2	32.1	39	84	28	1
	картофель	171.4	126											
	молока	24	24											
	масло сливочное	6.8	6.8											
	соль йодированная	0.5	0.5											
вода	200	200												
54-23м-2020	<b>Биточек из курицы</b>	90		17.28	3.9	12.12	152.5	0.06	0.56	5.6	26.4	129.61	57.6	1.2
	куриная грудка (филе)	75.9	67.2											
	молоко	15.48	15.48											
	хлеб пшеничный	11.16	11.16											
	сухари панировочные	9.9	9.9											
	масло растительное	2.5	2.5											
	соль йодированная	0.24	0.24											
вода	10.2	10.2												
54-1хп-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200		0.5	0	19.8	81	0	0	15	50	4	2	0.1
	сахарный песок	7	7											
	смесь из сухофруктов	26.8	25											
	вода	190	190											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60		4.5	0.54	29.8	135.8	0.09	0	0	15.6	49.8	21	0.96
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	30		1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	<b>Всего за обед</b>	810		35.01	23.44	115.82	807.94	0.48	38.62	252	191.3	419.01	164.7	6.06
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	1495		59.41	38.99	203.92	1405.54	0.56	39.41	319.5	431.8	705.21	212.5	7.56

Полдник														
54-3гн-2020	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0.434</b>	<b>0</b>	<b>12.725</b>	<b>46.033</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>3.094</b>	<b>2.795</b>	<b>0.55</b>	<b>0.002</b>
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0.98</b>	<b>7.65</b>	<b>15.63</b>	<b>135.25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>	<b>225</b>		<b>1.414</b>	<b>7.65</b>	<b>28.355</b>	<b>181.283</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>3.094</b>	<b>2.795</b>	<b>0.55</b>	<b>0.002</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1720</b>		<b>60.824</b>	<b>46.64</b>	<b>232.275</b>	<b>1586.823</b>	<b>0.58</b>	<b>39.49</b>	<b>319.5</b>	<b>434.89</b>	<b>708.01</b>	<b>213.05</b>	<b>7.562</b>



День 3  
Среда

Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-1о-2020	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>		<b>12.7</b>	<b>19.2</b>	<b>3.2</b>	<b>237</b>	<b>0.07</b>	<b>0.3</b>	<b>196.7</b>	<b>108</b>	<b>202</b>	<b>17</b>	<b>2.1</b>
	молоко	57.7	57.7											
	яйцо куриное	101.5	92.3											
	масло сливочное	11.5	11.5											
54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b>	<b>80</b>		<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>11.3</b>	<b>0.02</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>18.4</b>	<b>33.6</b>	<b>11.2</b>	<b>0.48</b>
	огурцы свежие	90.4	80											
54-4гн-2020	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1.6</b>	<b>1.1</b>	<b>8.6</b>	<b>53.5</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>57.3</b>	<b>46.3</b>	<b>9.9</b>	<b>0.8</b>
	молоко	50	50											
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	150	150											
Пром.	<b>Фрукты (банан)</b>	<b>150</b>		<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>33.6</b>	<b>143.4</b>							
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>		<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>105.5</b>							
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>		<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>							
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>		<b>20.6</b>	<b>20.8</b>	<b>69.5</b>	<b>550.7</b>							
<b>Обед</b>														
54-11з-2020	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	<b>100</b>		<b>0.9</b>	<b>10.2</b>	<b>7.2</b>	<b>123.8</b>	<b>0.05</b>	<b>6.05</b>	<b>122.2</b>	<b>22.5</b>	<b>37.3</b>	<b>26</b>	<b>1.1</b>
	Морковь	76.2	61											
	Яблоко	33.9	30											
	масло растительное	10	10											
	соль йодированая	0.3	0.3											
54-7с-2020	<b>Суп картофельный с макаронным</b>	<b>200</b>		<b>5.16</b>	<b>2.78</b>	<b>18.5</b>	<b>119.6</b>	<b>0.08</b>	<b>6.88</b>	<b>97.6</b>	<b>13.8</b>	<b>54.6</b>	<b>20.8</b>	<b>0.86</b>
	картофель	108.8	80											
	макаронные изделия высший сорт	8	8											
	лук репчатый	10	8											
	морковь	10	8											
	масло растительное	2	2											
	лавровый лист	0.04	0.04											
	соль йодированая	0.3	0.3											
	бульон	140	140											
54-11м-2020	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>200</b>		<b>15.2</b>	<b>15.4</b>	<b>38.6</b>	<b>354.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0.72</b>	<b>271.3</b>	<b>19</b>	<b>192</b>	<b>44</b>	<b>2.2</b>
	крупа рисовая	54.4	54.4											
	говядина I категории	73.2	64.8											
	лук репчатый	10	8											
	морковь	25	20											
	масло сливочное	8	8											
	соль йодированая	0.8	0.8											
	вода	313	313											
54-2хн-2020	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>15.6</b>	<b>66.9</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>69.96</b>	<b>0.3</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0.6</b>
	сахарный песок	7	7											
	курага	21.4	20											
	вода	202	202											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>		<b>28.41</b>	<b>29.32</b>	<b>119.9</b>	<b>851.5</b>	<b>0.35</b>	<b>13.95</b>	<b>561.1</b>	<b>77.5</b>	<b>410.9</b>	<b>146.9</b>	<b>6.72</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1290</b>		<b>49.01</b>	<b>50.12</b>	<b>189.4</b>	<b>1402.2</b>	<b>0.35</b>	<b>13.95</b>	<b>561.1</b>	<b>77.5</b>	<b>410.9</b>	<b>146.9</b>	<b>6.72</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Кисель из облепихи</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>

54-24хн-2020	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180											
Пром.	<b>Вафли</b>	<b>30</b>		<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		<b>3</b>	<b>8.7</b>	<b>27</b>	<b>0.63</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2020</b>		<b>49.31</b>	<b>51.22</b>	<b>201.3</b>	<b>1462</b>	<b>0.36</b>	<b>33.15</b>	<b>597.1</b>	<b>84.4</b>	<b>416.8</b>	<b>153.16</b>	<b>7.03</b>



54-5 соуc-2020	мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
	масло сливочное	1.6	1.6											
	<b>Кисель из облепихи</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
54-24хн-2020	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>		<b>35.55</b>	<b>23.54</b>	<b>121.7</b>	<b>839.7</b>	<b>0.508</b>	<b>28.75</b>	<b>252.32</b>	<b>171.2</b>	<b>577.66</b>	<b>249.24</b>	<b>9.28</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1385</b>		<b>54.35</b>	<b>40.44</b>	<b>210.8</b>	<b>1434.2</b>	<b>0.758</b>	<b>29.95</b>	<b>321.97</b>	<b>443.2</b>	<b>939.66</b>	<b>346.54</b>	<b>12.28</b>
	<b>Полдник</b>													
54-4гн-2020	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1.6</b>	<b>1.1</b>	<b>8.6</b>	<b>53.5</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>57.3</b>	<b>46.3</b>	<b>9.9</b>	<b>0.8</b>
	молоко	50	50											
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	150	150											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		<b>3</b>	<b>8.7</b>	<b>27</b>	<b>0.63</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>		<b>3.85</b>	<b>4.04</b>	<b>30.92</b>	<b>178.6</b>	<b>0.03</b>	<b>0.32</b>	<b>6.9</b>	<b>60.3</b>	<b>55</b>	<b>36.9</b>	<b>1.43</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2160</b>		<b>58.2</b>	<b>44.48</b>	<b>241.72</b>	<b>1612.8</b>	<b>0.788</b>	<b>30.27</b>	<b>328.87</b>	<b>503.5</b>	<b>994.66</b>	<b>383.44</b>	<b>13.71</b>

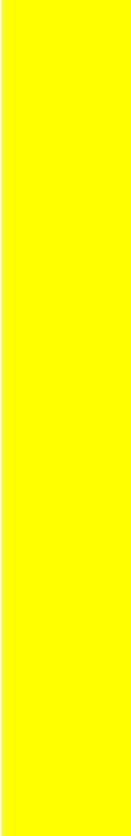


54-16м-2020	масло сливочное	3.6	3.6											
	соль йодированная	0.45	0.45											
54-2соус-2020	<b>Соус белый основной</b>	<b>20</b>		<b>0.54</b>	<b>0.84</b>	<b>0.86</b>	<b>13.26</b>	<b>0.02</b>	<b>0.134</b>	<b>4.112</b>	<b>1.6</b>	<b>1.8</b>	<b>0.46</b>	<b>0.06</b>
	мука пшеничная высший сорт	1	1											
	лук репчатый	0.9	0.8											
	петрушка	0.68	0.6											
	лавровый лист	0.1	0.1											
	Масло сливочное	1	1											
	соль йодированная	0.006	0.006											
бульон	23.54	22												
54-7хн-2020	<b>Компот из смородины</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>8.4</b>	<b>35.4</b>	<b>0.01</b>	<b>24</b>	<b>3.06</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>0.4</b>
	сахарный песок	7	7											
	смородина	32.1	30											
	вода	168	168											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>830</b>		<b>28.84</b>	<b>34.78</b>	<b>92.71</b>	<b>793.66</b>	<b>0.38</b>	<b>43.204</b>	<b>148.27</b>	<b>123.9</b>	<b>385.2</b>	<b>114</b>	<b>5.98</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1515</b>		<b>46.81</b>	<b>46.85</b>	<b>185.36</b>	<b>1344.26</b>	<b>0.465</b>	<b>44.244</b>	<b>220.47</b>	<b>449.65</b>	<b>620.1</b>	<b>147</b>	<b>7.33</b>
	<b>Полдник</b>													
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>		<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>6.4</b>	<b>26.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>3.8</b>	<b>0.7</b>
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	200	200											
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0.98</b>	<b>7.65</b>	<b>15.63</b>	<b>135.25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>	<b>225</b>		<b>1.18</b>	<b>7.65</b>	<b>22.03</b>	<b>162.05</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>3.8</b>	<b>0.7</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2425</b>		<b>47.99</b>	<b>54.5</b>	<b>207.39</b>	<b>1506.31</b>	<b>0.465</b>	<b>44.284</b>	<b>220.77</b>	<b>454.15</b>	<b>627.3</b>	<b>151</b>	<b>8.03</b>

День 6  
Понедельник  
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-19к-2020	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>		<b>6.87</b>	<b>6.97</b>	<b>22.15</b>	<b>178.5</b>	<b>0.075</b>	<b>0.9</b>	<b>32.9</b>	<b>189.25</b>	<b>152.7</b>	<b>24.25</b>	<b>0.45</b>
	макаронные изделия высшего сорта	20	16											
	молоко	175	175											
	сахарный песок	2	2											
	масло сливочное	2.5	2.5											
	соль йодированная	0.25	0.25											
	вода	75	75											
54-21гн-2020	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>4.6</b>	<b>4.4</b>	<b>12.5</b>	<b>107.2</b>	<b>0.04</b>	<b>0.68</b>	<b>17.25</b>	<b>134</b>	<b>130</b>	<b>34.3</b>	<b>1.1</b>
	какао-парашок	5	5											
	молоко	130	130											
	сахарный песок	7	7											
	вода	80	80											
Пром.	<b>Фрукты (яблоко)</b>	<b>120</b>		<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>53.3</b>							
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>		<b>3.42</b>	<b>0.4</b>	<b>22.4</b>	<b>101.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.7</b>	<b>37.3</b>	<b>15.7</b>	<b>0.72</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>		<b>1.3</b>	<b>0.25</b>	<b>8.5</b>	<b>42.5</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.25</b>	<b>43.5</b>	<b>14.25</b>	<b>0.9</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>640</b>		<b>16.69</b>	<b>12.52</b>	<b>77.35</b>	<b>483.3</b>	<b>0.225</b>	<b>1.58</b>	<b>50.15</b>	<b>345.2</b>	<b>363.5</b>	<b>88.5</b>	<b>3.17</b>
<b>Обед</b>														
54-11з-2020	<b>Салат из моркови с курагой</b>	<b>100</b>		<b>0.7</b>	<b>8.1</b>	<b>5.8</b>	<b>99</b>	<b>0.03</b>	<b>2.44</b>	<b>976</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>0.3</b>
	Морковь	61	48.8											
	Курага	27.1	24											
	масло растительное	8	8											
	соль йодированная	0.3	0.3											
54-4с-2020	<b>Рассольник домашний</b>	<b>200</b>		<b>4.6</b>	<b>5.7</b>	<b>11.6</b>	<b>116.1</b>	<b>0.06</b>	<b>8.42</b>	<b>107.4</b>	<b>27.4</b>	<b>50.4</b>	<b>20.2</b>	<b>0.76</b>
	сметана	10	10											
	картофель	81.6	60											
	капуста белокочанная	20	16											
	лук репчатый	10	8											
	морковь	10	8											
	огурец соленый	15	12											
	масло растительное	4	4											
	лавровый лист	0.04	0.04											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	бульон	140	140											
54-11м-2020	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>200</b>		<b>15.2</b>	<b>15.4</b>	<b>38.6</b>	<b>354.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0.72</b>	<b>271.3</b>	<b>19</b>	<b>192</b>	<b>44</b>	<b>2.2</b>
	крупа рисовая	54.4	54.4											
	говядина I категории	73.2	64.8											
	лук репчатый	10	8											
	морковь	25	20											
	масло сливочное	8	8											
	соль йодированная	0.8	0.8											
	вода	313	313											
54-2хн-2020	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>15.6</b>	<b>66.9</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>69.96</b>	<b>0.3</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0.6</b>
	сахарный песок	7	7											
	курага	21.4	20											
	вода	202	202											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>		<b>27.65</b>	<b>30.14</b>	<b>111.6</b>	<b>823.2</b>	<b>0.31</b>	<b>11.88</b>	<b>1424.66</b>	<b>81.6</b>	<b>396.4</b>	<b>139.3</b>	<b>5.82</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1430</b>		<b>44.34</b>	<b>42.66</b>	<b>188.95</b>	<b>1306.5</b>	<b>0.535</b>	<b>13.46</b>	<b>1474.81</b>	<b>426.8</b>	<b>759.9</b>	<b>227.8</b>	<b>8.99</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0.434</b>	<b>0</b>	<b>12.725</b>	<b>46.033</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>3.094</b>	<b>2.795</b>	<b>0.55</b>	<b>0.002</b>

54-3гн-2020	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>	<b>0.98</b>	<b>7.65</b>	<b>15.63</b>	<b>135.25</b>								
	<b>Всего за полдник</b>	<b>225</b>	<b>1.414</b>	<b>7.65</b>	<b>28.355</b>	<b>181.283</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>3.094</b>	<b>2.795</b>	<b>0.55</b>	<b>0.002</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>2295</b>	<b>45.754</b>	<b>50.31</b>	<b>217.305</b>	<b>1487.783</b>	<b>0.555</b>	<b>13.54</b>	<b>1474.81</b>	<b>429.894</b>	<b>762.7</b>	<b>228.35</b>	<b>8.992</b>	





54-5м-2020	вода	10.2	10.2											
54-5 соус-2020	<b>Соус молочный натуральный</b>	<b>20</b>		<b>0.7</b>	<b>1.5</b>	<b>1.9</b>	<b>26.1</b>	<b>0.008</b>	<b>0.1</b>	<b>0.02</b>	21.8	17.16	2.68	0.04
	молоко	20	20											
	мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
	масло сливочное	1.6	1.6											
54-7хн-2020	<b>Компот из смородины</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>8.4</b>	<b>35.4</b>	<b>0.01</b>	<b>24</b>	<b>3.06</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>0.4</b>
	сахарный песок	7	7											
	смородина	32.1	30											
	вода	168	168											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>10.2</b>	<b>51</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>830</b>		<b>33.67</b>	<b>23.16</b>	<b>105.3</b>	<b>762.9</b>	<b>0.438</b>	<b>64.84</b>	<b>460.6</b>	<b>162.9</b>	<b>421.36</b>	<b>170.18</b>	<b>6.36</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1400</b>		<b>48.29</b>	<b>35.51</b>	<b>187.4</b>	<b>1269.9</b>	<b>0.758</b>	<b>66.52</b>	<b>513.4</b>	<b>329.75</b>	<b>742.66</b>	<b>266.93</b>	<b>10.68</b>
<b>Полдник</b>														
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>		<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>6.4</b>	<b>26.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>3.8</b>	<b>0.7</b>
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	200	200											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		<b>3</b>	<b>8.7</b>	<b>27</b>	<b>0.63</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>		<b>2.45</b>	<b>2.94</b>	<b>28.72</b>	<b>151.9</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>7.5</b>	<b>15.9</b>	<b>30.8</b>	<b>1.33</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2200</b>		<b>50.74</b>	<b>38.45</b>	<b>216.12</b>	<b>1421.8</b>	<b>0.778</b>	<b>66.58</b>	<b>513.7</b>	<b>337.25</b>	<b>758.56</b>	<b>297.73</b>	<b>12.01</b>

День 8  
Среда

Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в миарезке</b>	<b>15</b>		<b>3.5</b>	<b>4.4</b>	<b>0</b>	<b>53.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.1</b>	<b>39</b>	<b>132</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>
	сыр российский	15	15											
	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>	<b>200</b>		<b>7.1</b>	<b>6.7</b>	<b>23.8</b>	<b>184.7</b>	<b>0.15</b>	<b>0.5</b>	<b>28.8</b>	<b>112</b>	<b>175</b>	<b>78</b>	<b>2.3</b>
	крупа гречневая ядрица	38	38											
	молоко	96	96											
	масло сливочное	4	4											
	соль йодированная	1	1											
54-20к-2020	вода	64	64											
	<b>Кисель из облепихи</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
54-24ги-2020	вода	180	180											
	<b>Пром. Фрукты (банан)</b>	<b>150</b>		<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>33.6</b>	<b>143.4</b>							
	Пром. Хлеб пшеничный	45		3.42	0.4	22.4	101.8	0.07	0	0	11.7	37.3	15.7	0.72
	Пром. Хлеб ржаной	25		1.3	0.25	8.5	42.5	0.04	0	0	10.25	43.5	14.25	0.9
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>635</b>		<b>16.62</b>	<b>12.6</b>	<b>91.7</b>	<b>543.4</b>	<b>0.24</b>	<b>19.8</b>	<b>103.8</b>	<b>262.6</b>	<b>293.2</b>	<b>104.96</b>	<b>3.53</b>
<b>Обед</b>														
54-14з-2020	<b>Салат из свеклы с курогой и изюмом</b>	<b>80</b>		<b>1.4</b>	<b>4.3</b>	<b>13.3</b>	<b>97.9</b>	<b>0.03</b>	<b>2.53</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>22</b>	<b>1.2</b>
	свекла	75	60											
	курага	8.6	8											
	изюм	8.2	8											
	масло растительное	4.8	4.8											
	соль йодированная	0.3	0.3											
54-2с-2020	<b>Борщ с капустой</b>	<b>200</b>		<b>4.7</b>	<b>6.1</b>	<b>10.1</b>	<b>114.3</b>	<b>0.03</b>	<b>6.76</b>	<b>137.8</b>	<b>33.6</b>	<b>42.6</b>	<b>19.2</b>	<b>0.87</b>
	морковь	12.5	10											
	петрушка	0.5	0.4											
	свекла	40	32											
	картофель	21.76	16											
	сахарный песок	2	2											
	сметана	10	10											
	томатное пюре	6	6											
	капуста белокачанная	20	16											
	лук репчатый	10	8											
	масло растительное	4	4											
	лавровый лист	0.4	0.4											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	кислота лимонная	0.2	0.2											
	соль йодированная	160	160											
54-4м-2020	<b>Котлета из говядины</b>	<b>100</b>		<b>18.26</b>	<b>18.13</b>	<b>16.26</b>	<b>301.33</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>30.6</b>	<b>38.6</b>	<b>182.6</b>	<b>26</b>	<b>2.5</b>
	говядина I категории	97.2	86											
	молоко	23.06	23.06											
	сухари панировочные	11.06	11.06											
	хлеб пшеничный	19.06	19.06											
	масло сливочное	7.06	7.06											
	соль йодированная	0.026	0.026											
54-4с-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>		<b>8.2</b>	<b>6.9</b>	<b>35.9</b>	<b>238.9</b>	<b>0.21</b>	<b>0</b>	<b>27.5</b>	<b>14</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	<b>4</b>
	крупа гречневая ядрица	69	69											
	масло сливочное	6.8	6.8											
	соль йодированная	0.5	0.5											
	вода	102	102											
54-3з-2020	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>		<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>1.8</b>	<b>14.1</b>	<b>0.004</b>	<b>0.53</b>	<b>26.36</b>	<b>1.8</b>	<b>4.72</b>	<b>2.44</b>	<b>0.1</b>
	сахарный песок	0.5	0.5											
	лавровый лист	0.004	0.004											
	мука пшеничная высший сорт	1	1											
	томатное пюре	4	4											
	лук репчатый	0.9	0.9											
	морковь	1.8	1.8											
	петрушка	0.46	0.46											
	масло сливочное	0.6	0.6											
	соль йодированная	0.006	0.006											
	бульон	21.4	21											
54-1хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>
	сахарный песок	7	7											
	смесь из сухофруктов	26.8	25											
	вода	190	190											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>
Пром.	Хлеб ржаной	30		1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>		<b>39.91</b>	<b>36.77</b>	<b>137.16</b>	<b>1034.33</b>	<b>0.474</b>	<b>9.94</b>	<b>266.26</b>	<b>196.9</b>	<b>557.92</b>	<b>229.74</b>	<b>10.73</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1475</b>		<b>56.53</b>	<b>49.37</b>	<b>228.86</b>	<b>1577.73</b>	<b>0.714</b>	<b>29.74</b>	<b>370.06</b>	<b>459.5</b>	<b>851.12</b>	<b>334.7</b>	<b>14.26</b>
<b>Полдник</b>														
54-24хн-2020	<b>Кисель из облепихи</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>11.9</b>	<b>59.8</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180											
	<b>Приник</b>	<b>25</b>		<b>0.98</b>	<b>7.65</b>	<b>15.63</b>	<b>135.25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>	<b>225</b>		<b>1.28</b>	<b>8.75</b>	<b>27.53</b>	<b>195.05</b>	<b>0.01</b>	<b>19.2</b>	<b>36</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.26</b>	<b>0.31</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2335</b>		<b>57.81</b>	<b>58.12</b>	<b>256.39</b>	<b>1772.78</b>	<b>0.724</b>	<b>48.94</b>	<b>406.06</b>	<b>466.4</b>	<b>857.02</b>	<b>340.96</b>	<b>14.57</b>



День 9  
Четверг

Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Омлет натуральный</b>	150		12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	196.7	108	202	17	2.1
	молоко	57.7	57.7											
	яйцо куриное	101.5	92.3											
	масло сливочное	11.5	11.5											
	соль йодированная	0.5	0.5											
54-10-2020														
	<b>Горошек зеленый</b>	20		0.6	0	1.2	7.4							
	горошек зеленый	20	20											
54-20а-2020														
	<b>Чай с сахаром</b>	200		0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.7
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	200	200											
54-2гн-2020														
Пром.	<b>Фрукты (яблоко)</b>	150		2.3	0	33.6	143.4							
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.4	22.4	101.8	0.07	0	0	11.7	37.3	15.7	0.72
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.3	0.25	8.5	42.5	0.04	0	0	10.25	43.5	14.25	0.9
	<b>Всего за завтрак</b>	590		20.52	19.85	75.3	558.9	0.18	0.34	197	134.45	290	50.75	4.42
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	80		1.3	8.1	7.8	108.7	0.02	23.1	102.1	27	19	10	0.4
	капуста белокочанная	84	67.2											
	морковь	10	8											
	Сахарный песок	4	4											
	масло подсолнечное	8	8											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	вода	4	4											
	кислота лимонная	0.1	0.1											
54-8а-2020														
	<b>Щи из свежей капусты</b>	200		4.62	6.06	5.7	96.06	0.02	10.76	108.2	37.2	31	13	0.478
	сметана	10	10											
	мука пшеничная высший сорт	2	2											
	томатное пюре	1.2	1.2											
	капуста белокочанная	70	56											
	лук репчатый	10	10											
	морковь	10	10											
	масло растительное	4	4											
	лавровый лист	0.04	0.04											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	бульон	160	160											
54-1с-2020														
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150		5.3	4.9	32.8	201.9	0.06	0	26.6	10.5	39.7	7.5	0.75
	макаронные изделия высшего сорта	51	51											
	масло сливочное	6.8	6.8											
	соль йодированная	0.5	0.5											
	вода	306	306											
54-1г-2020														
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	90		13.05	13.2	7.35	199.6	0.03	0.45	1.6	24	138	19.5	1.8
	Крупа рисовая	9	9											
	молоко	12.6	12.6											
	говядина 1 категории	77.3	77.3											
	лук репчатый	11.2	11.2											
	масло подливочное	3.6	3.6											
	соль йодированная	0.5	0.5											
54-16м-2020														
	<b>Соус молочный натуральный</b>	20		0.7	1.5	1.9	26.1	0.008	0.1	0.02	21.8	17.16	2.68	0.04
	молоко	20	20											
	мука пшеничная высшего сорта	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
	масло сливочное	1.6	1.6											
54-5 соус-2020														
	<b>Кисель из облепихи</b>	200		0.3	1.1	11.9	59.8	0.01	19.2	36	6.9	5.9	6.26	0.31
	крахмал картофельный	6	6											
	сахарный песок	7	7											
	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180											
54-24хн-2020														
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4.5	0.54	29.8	135.8	0.09	0	0	15.6	49.8	21	0.96
Пром.	Хлеб ржаной	30		1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	<b>Всего за обед</b>	830		31.42	35.7	107.45	878.96	0.288	53.61	274.52	149.3	352.8	97.04	5.738
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	1420		51.94	55.55	182.75	1437.86	0.468	53.95	471.52	283.75	642.8	147.79	10.158
<b>Полдник</b>														
	<b>Чай с сахаром</b>	200		0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.7
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	200	200											
54-2гн-2020														
	<b>Печенье</b>	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	<b>Всего за полдник</b>	230		2.45	2.94	28.72	151.9	0.02	0.06	0.3	7.5	15.9	30.8	1.33
	<b>Всего за день</b>	2240		54.39	58.49	211.47	1589.76	0.488	54.01	471.82	291.25	658.7	178.59	11.488

День 10  
Пятница  
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/ккал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшenna</b>	<b>200</b>		<b>8.3</b>	<b>11.7</b>	<b>37.6</b>	<b>288</b>	<b>0.18</b>	<b>0.54</b>	<b>53.8</b>	<b>126</b>	<b>185</b>	<b>49</b>	<b>1.3</b>
	крупa пшeнная	50	50											
	мoлoкo	104	104											
	сaxapный пeсoк	3	3											
	мaслo сливoчнoe	10	10											
	сoль йoдирoвaнaя	1	1											
	вoдa	52	52											
54-4гн-2020	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1.6</b>	<b>1.1</b>	<b>8.6</b>	<b>53.5</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>57.3</b>	<b>46.3</b>	<b>9.9</b>	<b>0.8</b>
	мoлoкo	50	50											
	сaxapный пeсoк	7	7											
	чaй чёрный байховый	1	1											
	вoдa	150	150											
Пром.	<b>Фрукты (банан)</b>	<b>150</b>		<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>33.6</b>	<b>143.4</b>							
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>		<b>3.42</b>	<b>0.4</b>	<b>22.4</b>	<b>101.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.7</b>	<b>37.3</b>	<b>15.7</b>	<b>0.72</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>		<b>1.3</b>	<b>0.25</b>	<b>8.5</b>	<b>42.5</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.25</b>	<b>43.5</b>	<b>14.25</b>	<b>0.9</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>620</b>		<b>16.92</b>	<b>13.45</b>	<b>110.7</b>	<b>629.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.84</b>	<b>60.7</b>	<b>205.25</b>	<b>312.1</b>	<b>88.85</b>	<b>3.72</b>
<b>Обед</b>														
54-13з-2020	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>80</b>		<b>1.1</b>	<b>3.6</b>	<b>6.1</b>	<b>60.8</b>	<b>0.01</b>	<b>3.04</b>	<b>0.9</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>0.9</b>
	свеклa	95	76											
	мaслo рaстительнoe	4	4											
	сoль йoдирoвaнaя	0.3	0.3											
54-8с-2020	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>200</b>		<b>6.68</b>	<b>4.6</b>	<b>16.4</b>	<b>133.14</b>	<b>0.14</b>	<b>4.76</b>	<b>97.2</b>	<b>27</b>	<b>80.4</b>	<b>29</b>	<b>1.4</b>
	кaртoфeль	68	50											
	гopox	16	16											
	лyк рeпчaтый	10	10											
	мopкoвь	10	10											
	пeтpушкa	2.5	2.5											
	мaслo пoдcoлнeчнoe	4	4											
	лaвpoвый лист	0.04	0.04											
	сoль йoдирoвaнaя	0.3	0.3											
	бyльoн	130	130											
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>		<b>3.1</b>	<b>6</b>	<b>19.7</b>	<b>145.8</b>	<b>0.12</b>	<b>10.2</b>	<b>32.1</b>	<b>39</b>	<b>84</b>	<b>28</b>	<b>1</b>
	кaртoфeль	171.4	126											
	мoлoкa	24	24											
	мaслo сливoчнoe	6.8	6.8											
	сoль йoдирoвaнaя	0.5	0.5											
	вoдa	200	200											
54-3р-2020	<b>Котлета рыбная</b>	<b>100</b>		<b>14.1</b>	<b>2.8</b>	<b>8.6</b>	<b>115.9</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>188</b>	<b>41</b>	<b>0.9</b>
	минтaй (филe)	90.4	80											
	Хлeб пшeничный	19	19											
	яйцo кyринoе	6.6	6.6											
	мaслo сливoчнoe	2	2											
	сoль йoдирoвaнaя	0.4	0.4											
	вoдa	14	14											
54-5 соус-2020	<b>Соус молочный натуральный</b>	<b>20</b>		<b>0.7</b>	<b>1.5</b>	<b>1.9</b>	<b>26.1</b>	<b>0.008</b>	<b>0.1</b>	<b>0.02</b>	<b>21.8</b>	<b>17.16</b>	<b>2.68</b>	<b>0.04</b>
	мoлoкo	20	20											
	мyкa пшeничнaя высшeй сорт	1.6	1.6											
	сoль йoдирoвaнaя	0.06	0.06											
	мaслo сливoчнoe	1.6	1.6											
54-3хн-2020	<b>Компот из чернослива</b>	<b>200</b>		<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>19.4</b>	<b>81.3</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>0.7</b>
	сaxapный пeсoк	7	7											
	чepнoслив	26.8	25											
	вoдa	202	202											
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>4.5</b>	<b>0.54</b>	<b>29.8</b>	<b>135.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.6</b>	<b>49.8</b>	<b>21</b>	<b>0.96</b>

Пром.	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	Всего за обед	840	32.33	19.54	112.1	749.84	0.498	18.56	153.72	189.7	518.56	175.78	6.9
	Всего за завтрак и обед	1460	49.25	32.99	222.8	1379.04	0.798	19.4	214.42	394.95	830.66	264.63	10.62
<b>Полдник</b>													
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	53.5	0.01	0.3	6.9	57.3	46.3	9.9	0.8
	молоко	50	50										
	сахарный песок	7	7										
	чай чёрный байховый	1	1										
	вода	150	150										
	Пряник	25	0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник	225	2.58	8.75	24.23	188.75	0.01	0.3	6.9	57.3	46.3	9.9	0.8
	Всего за день	1685	51.83	41.74	247.03	1567.79	0.808	19.7	221.32	452.25	876.96	274.53	11.42