Директор

МБОУ «Жуковския СОШ»

Спадина Н.А.

« 30 » августа 2023г.

Примерное 10-дневное меню питания

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

Возраст: 11-18 лет

Сезон: осень - зима

2023 год.

День 1 Понедельник Весенне-летний период (11-18 лет)

	й период (11-18 лет)	1 порці	ия	Пип	цевые вещ	ества	к/кал эн.	В	итамины		N	Іинеральн	ые вещест	ва
	Наименование блюда		нетто,г	Белки		Углеводы	ценнос	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe
		·F3		1		трак	4							
	Каша "Дружба	250		5	8.6	23.9	222.5	0.08	0.66	41.56	143.75	153.75	33.75	0.6
	крупа рисовая	18.7	18.7	3	0.0	23.7	222.3	0.00	0.00	71.50	143.73	133.73	33.73	0.0
	крупа пшенная	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											
54-16к-2020	вода	87.5	87.5											
	Кисель из облепихи	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											
54-24хн-2020	вода	180	180											
	Масло сливочное (порциями)	10		0.1	8.2	0.1	74.8	0	0	65.3	1	2	0	0
54-193-2020	масло сливочное	10	10			İ			1			İ		
Тром.	Фрукты (яблоко)	120		0.5	0.5	11.8	53.3							
Іром.	Хлеб пшеничный	45		3.42	0.4	22.4	101.8	0.07	0	0	11.7	37.3	15.7	0.72
Тром.	Хлеб ржаной	25		1.3	0.25	8.5	42.5	0.04	0	0	10.25	43.5	14.25	0.9
ipow.	Всего за завтрак	650		10.62	19.05	78.6	554.7	0.2	19.86	142.86	173.6	242.45	69.96	2.53
	всего за завтрак	030		10.02		бед	334.7	0.2	17.00	142.00	175.0	272.73	07.70	2.33
	Салат из свеклы отварной	100		1.3	4.5	7.6	76	0.013	3.8	1.12	32.5	36.25	18.7	1.12
	свекла	118.75	118.75											
	масло растительное	5	5											
54-133-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
34-133-2020	Щи из свежей капусты	250	0.57	5.77	6.06	7.5	120	0.025	13.45	135.25	46.5	38.7	16.25	0.59
	сметана	12.5	12.5	3.77	0.00	7.3	120	0.023	13.73	155.25	70.5	30.7	10.23	0.57
	мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5											
	томатное пюре	1.5	1.5											
	капуста белокочанная	87.5	87.5											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	морковь	12.5	12.5			1								
	-	5	5			1								
	масло растительное лавровый лист	0.05	0.05											
												-		
54.1. 2020	соль йодированная	0.37	0.37									-		
54-1c-2020	бульон	200	200											
	Гуляш из говядины	100		16.8	16.8	3.8	236.1	0.03	1.41	32	13.75	166.25	23.75	2.5
	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 йодированая	0.25	0.25											
54-2м-2020	вода	133.7	133.7											
<u> </u>	Макароны отварные	180		6.36	5.88	39.36	242.28	0.07	0	31.9	12.6	47.64	9	0.9
	макаронные изделия высшего со	61.5	61.5											
	масло сливочное	7.9	7.9											
	соль йодированая	0.6	0.6											
54-1г.2020	вода	367.2	367.2											
	Компот из чернослива	200		0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.3	1.5	18	18	22	0.7
	сахарный песок	7	7								-			
	чернослив	26.8	25											
54-3хн-2020	вода	202	202						t			İ		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	-02	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
	Всего за обед	920		36.88	34.28	117.66	942.48	0.278	18.96	201.77	145.25	408.84	127.8	7.77
	Всего за завтрак и обед	1570)	47.5	53.33	196.26	1497.18	0.478	38.82	344.63	318.85	651.29	197.76	10.3
					Пол	дник								
	Чай с сахаром	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											
54-2гн-2020	вода	200	200											
Пром.	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник	230		2.45	2.94	28.72	151.9	0.02	0.06	0.3	7.5	15.9	30.8	1.33
	Всего за день	2450		49.95	56.27	224.98	1649.08	0.498	38.88	344.93	326.35	667.19	228.56	11.63

День 2 Вторник

Весенне-летний период (11-18 лет)

Beceine sterna	и период (11-18 лет)	1 пор	ция	Пип	цевые вещес	ства	к/кал эн.	Bı	итамин	Ы	Mı	нералы	ные вещес	тва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтра	К								
	Каша вязкая молочная													
	рисовая	200	1	5.2	6.5	28.4	199.7	0.05	0.61	31.3	130	134	28	0.4
	•	30.8	30.8	3.2	0.3	20.4	199.7	0.03	0.01	31.3	130	134	20	0.4
	крупа рисовая молоко	118	118											
	сахарный песок	3	3											
	масло сливочное	4	4											
	соль йодированая	1	1											
54-21к-2020	вода	58	58											
	Запеканка из творога	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 куринное	2.2	2.2											<u> </u>
	крупа манная	4.8	4.8		1				1					
	сахарный песок сметана	4.8 2.6	4.8 2.6						1					
	масло сливочное	2.6	2.6						 					
	соль йодированая	0.2	0.2						+					
54-1т-2020	вода	18	18											
	Чай с сахаром	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											
54-2гн-2020	вода	200	200											
Пром.	Фрукты(мандарин)	140)	1.1	0.3	10.3	49							
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3.4	0.4	22.1	105.5							
Пром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7							
1	Всего за завтрак	685		24.4	15.55	88.1	597.6	0.08	0.79	67.5	240.5	286.2	47.8	1.5
	•	!	<u>.</u>		Обед					Į.	ļ.	ļ.		
	Салат из белокочанной													
	капусты	100)	1.6	10.1	9.6	136	0.02	23.1	102.1	27	19	10	0.4
	капуста белокочанная	105	84		1001	7.00	100	0.02	2011	10201				
	морковь	12.5	10											
	Сахарный песок	5	5		+									
	-				+									
	масло подсолнечное	10	10											
	соль йодированная	0.3	0.3						1					
	вода	5	5											<u> </u>
54-83-2020	кислота лимонная	0.2	0.2											
	Суп картофельный с													
	горохом	250		8.35	5.75	20.5	166.42	0.17	5.9	121.5	33.75	100.5	36.25	1.75
	картофель	85	62.5											
	горох	20	20											
	лук репчатый	12.5	12.5	<u> </u>										
	морковь	12.5	12.5											
	петрушка	3.12	3.12											
	масло подсолнечное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированая	0.37	0.37											
54-8c-2020	бульон	162.5	162.5		+				1					
31 00-2020	Картофильное пюре	200		4.13	6.6	21.88	162	0.13	11.3	35.6	43.3	93.3	31.1	1.1
	картофильное пюре	200	,	4.13	0.0	41.00	102	0.13	11.3	33.0	43.3	73.3	31.1	1.1

	картофель	228.4	168											
	молока	32	32											
	масло сливочное	9	9											
	соль йодированая	0.66	0.66											
54-11г-2020	вода	155.5	155.5											
	Биточек из курицы	120)	23.04	5.28	16.16	203.3	0.08	0.75	7.5	35.2	172.8	76.8	1.6
	куриная грудка (филе)	101.2	89.6											
	молоко	20.6	20.6											
	хлеб пшеничный	14.8	14.8											
	сухари панировачные	13.2	13.2											
	масло растительное	3.3	3.3											
	соль йодированая	0.32	0.32											
54-23м-2020	вода	13.6	13.6											
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофрукто			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.	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
	Всего за обед	960		43.77	28.57	127.94	935.52	0.54	41.05	281.7	211.15	491.6	194.25	6.91
	Всего за завтрак и обед	164	5	68.17	44.12	216.04	1533.12	0.62	41.84	349.2	451.65	777.8	242.05	8.41
					Полдни		T				,			T
	Чай с сахаром и лимоном	200		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											<u> </u>
54-3гн-2020	лимон свеж	7	7											<u> </u>
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник	225		1.414	7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	Всего за день	187	0	69.584	51.77	244.395	1714.403	0.64	41.92	349.2	454.74	780.6	242.6	8.412

Весенне-летний	период	(11-18 л	ет)

	й период (11-18 лет) 	1 пор	рция	Пит	цевые вещес	тва	к/кал эн.	В	итамин	Ы	Ми	неральнь	ле вещест	гва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завт	грак									
	Омлет натуральный	18	80	15.24	23.04	3.84	284.4	0.084	0.36	236	129.6	242.4	20.4	2.52
	молоко	69.24	69.24											1
	яйцо куриное	121.8	121.8											
	масло сливочное	13.8	13.8											
54-1o-2020	соль йодированая	0.6	0.6											
	Огурец в нарезке	10		0.75	0.12	2.5	14.1	0.025	10	10	23	42	14	0.6
54-23-2020	огурец свежий	113	113											
	Чай с молоком и сахаром	20		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											
54-4гн-2020	вода	150	150											
Іром.	Фрукты (банан)	15		2.3	0	33.6	143.4							
Іром.	Хлеб пшеничный	4:		3.4	0.4	22.1	105.5							
Іром.	Хлеб ржаной	2:		1.7	0.3	8.4	42.7							
	Всего за завтрак	55	50	23.29	24.66	70.64	600.9							
				O	бед					1		1		_
		4.0		0.0	10.0		122.0	0.05	c 0.			25.2	2.0	
	Салат из моркови с яблоками	10		0.9	10.2	7.2	123.8	0.05	6.05	122.2	22.5	37.3	26	1.1
	Морковь	76.2	61											
	Яблоко	33.9	30											
	масло растительное	10	10											
54-113-2020	соль йодированая	0.3	0.3											
	Суп картофельный с макаронным	25	50	6.45	3.47	23.12	149.5	0.1	8.6	122	17.25	68.25	26	1.07
	картофель	136	100											
	макаронные изделия высший сорт	10	10											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	морковь	12.5	12.5											
	масло растительное	2.5	2.5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированая	0.37	0.37											1
54-7c-2020	бульон	175	175											+
31 76 2020	Плов из отварной говядины	20		15.2	15.4	38.6	354.4	0.07	0.72	271.3	19	192	44	2.2
	крупа рисовая	54.4	54.4	13.2	13.4	30.0	334.4	0.07	0.72	271.5	1)	172		1.2
	говядина 1 категории	73.2	64.8		-									+
	лук репчатый	10	8											+
	морковь	25	20											+
	*	8	8											+
	масло сливочное	0.8	0.8		<u> </u>									+
54.11 2020	соль йодированая													
54-11м-2020		313	313	-	0.1	17.6	((0	0.01	0.2	(0.0)	0.2	25	10	0.6
	Компот из кураги	20	1	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.3	69.96	0.3	25	18	0.6
	сахарный песок	7	7		ļ							1		1
	курага	21.4	20		ļ							1		1
	вода	202	202											1
Іром.	Хлеб пшеничный	60		4.5	0.54	29.8	135.8	0.09	0	0	15.6	49.8	21	0.96
Іром.	Хлеб ржаной	30		1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	Всего за обед	84		29.7	30.01	124.52	881.4	0.37	15.67	585.5	80.95	424.55	152.1	6.93
	Всего за завтрак и обед	139	90	52.99	54.67	195.16	1482.3	0.37	15.67	585.5	80.95	424.55	152.1	6.93
				Полд	цник			•						
	Кисель из облепихи	20	10	0.3	1.1	11.9	59.8	0.01	19.2	36	6.9	5.9	6.26	0.31

	Всего за день	217	70	53.29	55.77	207.06	1542.1	0.38	34.87	621.5	87.85	430.45	158.36	7.24
	Всего за полдник	230	0	0.3	1.1	11.9	59.8	0.01	19.2	36	6.9	5.9	6.26	0.31
Пром.	Вафли	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
54-24хн-2020	вода	180	180											
	облепиха	25.7	24								•			
	сахарный песок	7	7											
	крахмал картофельный	6	6											

		1 пор			цевые вещес		к/кал эн.		Витамины			инеральн		
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завтра	к									
	Каша вязкая молочная овсянная	250)	10.75	14.12	42.87	357.25	0.26	0.65	65.5	172.5	290	78.75	2.3
	Крупа осяная	62.5	62.5											
	молоко	125	125											
	сахарный песок	3.8	3.8											
	масло сливочное	12.5	12.5											
	вода	75	75											
54-99к-2020	соль йодированая	0.3	0.3											
	Какао с молоком	200		4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	134	130	34.3	1.1
	какао-парашок	5	5											
	молоко	130	130	_	+	1								
54-21гн-2020	сахарный песок	80	80	_	_	-								
Тром.	вода Хлеб пшеничный	45		3.4	0.4	22.1	105.5							
•		25			0.4									
Тром.	Хлеб ржаной	_		1.7		8.4	42.7							
Тром.	Фрукты(яблоко)	120		0.5	0.5	11.8	53.3	0.2	1.22	02.55	207.5	420	112.05	2.4
	Всего за завтрак	595	5	20.95	19.72	97.67	665.95	0.3	1.33	82.75	306.5	420	113.05	3.4
	IG.	1 400		Обед		1 422	4000	0.00=		1 2 . 2	16.5.			
	Салат из свеклы с курогой и изюмом	100		1.7	5.3	16.6	122.3	0.037	3.16	36.25	46.25	52.5	27.5	1.5
	свекла	93.7	93.7		1	1								
	курага	10.7	10.7											
	изюм	10.2	10.2											
	масло растительное	6	6											
54-143-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
	Борщ с капустой	250)	5.8	7.6	20.2	142.8	0.037	8.45	172.25	42	53.25	24	1.08
	морковь	15.62	12.5											
	петрушка	0.62	0.5											
	свекла	50	40											
	картофель	27.2	20											
	сахарный песок	2.5	2.5											
	сметана	12.5	12.5		1	1								
	томатное пюре	7.5	7.5		1	†								
	капуста белокачанная	25	25											
	лук репчатый	12.5	12.5		_									
	масло растительное	5	5		+	+								
	лавровый лист	0.5	0.5		+	+								
	лавровыи лист соль йодированная	0.37	0.37	+	1	+				1		1	 	
	*	0.25	0.37	+		+						-		-
54.2 ~ 2020	кислота лимонная			+	+	+						 	 	
54-2c-2020	бульон	200	200	0.0	0.20	42.00	206.6	0.25		22	160	216	144	4.0
	Каша гречневая рассыпчатая	180		9.8	8.28	43.08	286.6	0.25	0	33	16.8	216	144	4.8
	крупа гречневая ядрица	103.5	103.5											1
	масло сливочное	8.16	8.16	ļ	1	_						ļ		
	соль йодированая	0.6	0.6	1	1	 						1		
54-4Γ-20	вода	122.4	122.4	1		1								
	Котлета рыбная	100		14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	минтай (филе)	90.4	80											
	Хлеб пшеничный	19	19											
	яйцо куриное	6.6	6.6											
	масло сливочное	2	2			1								
	соль йодированная	0.4	0.4											
54-3p-2020	вода	14	14		İ							İ		
	Соус молочный натуральный	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	+ ***		+								

1	мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6					l		1				
			-	-	-									
	соль йодированная	0.06	0.06											
54-5 coyc-2020	масло сливочное	1.6	1.6											
	Кисель из облепихи	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											
54-24хн-2020	вода	180	180											
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
	Всего за обед	940)	38.55	27.42	142.28	940.3	0.562	31.07	299.52	191.65	634.81	283.54	10.59
	Всего за завтрак и обед	1535	5	59.5	47.14	239.95	1606.25	0.862	32.4	382.27	498.15	1054.81	396.59	13.99
					Полдник									
	Чай с молоком и сахаром	200	1	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											
54-4гн-2020	вода	150	150											
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник	230		3.85	4.04	30.92	178.6	0.03	0.32	6.9	60.3	55	36.9	1.43
	Всего за день	2360	0	63.35	51.18	270.87	1784.85	0.892	32.72	389.17	558.45	1109.81	433.49	15.42

Весенне-летний	период	(11-18)	лет)

seconic serii	ий период (11-18 лет)	1		П					D	_	Marron			
	Нашионования блично	1 порци брутто,г			цевые вещес		к/кал эн.	B1	Витаминь С		Минер Са	альные Р		тва Fe
	Наименование блюда	оругто,г	нетто,г	Белки Завтрак	Жиры	Углеводы	ценнос	DI	·	A	Ca	r	Mg	ге
	Суп молочный с макаронными изделиями	250		6.87	6.97	22.15	178.5	0.075	0.9	32.9	189.25	152.7	24.3	0.4
	макаронные изделия высшего сорта	20	16	0.07	0.57	22.13	170.5	0.075	0.7	02.7	107.23	102.7	24.0	0
	молоко	175	175		+									
		2	2		+									
	сахарный песок	2.5			-									-
	масло сливочное		2.5											-
	соль йодированная	0.25	0.25											
54-19к-2020	вода	75	75											
	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.1	39	132	75	5	0.
54-13-2020	сыр российский	15.6	15											
	Чай с сахаром	200		0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
54-2гн-2020	вода	200	200											
Іром.	Хлеб пшеничный	45	l .	3.4	0.4	22.1	105.5							
Іром.	Хлеб ржаной	25		1.7	0.3	8.4	42.7							1
Тром.	Фрукты (банан)	150		2.3	0.0	33.6	143.4							-
тром.	Всего за завтрак	685		17.97	12.07	92.65	550.6	0.085	1.04	72.2	325.75	234.9	33.1	1.3
	всего за завграк	083		17.97		92.05	550.0	0.065	1.04	12.2	323.73	234.9	33.1	1.0
	Communication	100		1.4	Обед		120.0	0.03	20.0	402.7	27.4	21.2	0.0	Δ.
	Салат из капусты с яблоком	100	20	1.4	10.2	6	120.9	0.02	28.9	402.7	37.4	31.3	0.9	0.
	яблоко	22.6	20											
	капуста белокочанная	71.2	57		1	ļ						ļ		<u> </u>
	морковт	25	20											
	масло подсолнечное	10	10											
	соль йодированая	0.3	0.3											
	вода	5	5											
54-93-2020	кислота лимонная	0.2	0.2											
2.752020	Рассольник домашний	250	V.2	5.75	7.12	14.5	145.12	0.07	10.5	134.25	34.25	63	25.3	0.9
	сметана	12.5	12.5	5.75	7.12	14.5	145.12	0.07	10.0	104.20	04.20	- 05	20.0	0.7
			75		-									
	картофель	102												
	капуста белокочанная	25	20											
	лук репчатый	12.5	10											
	морковь	12.5	10											
	огурец соленый	18.7	15											
	масло раститительное	5	5											
	лавровый лист	8	8											
	соль йодированая	0.37	0.37											
54-4c-2020	бульон	175	175											
J. 10 2020	Картофильное пюре	200	1,0	4.13	6.6	21.88	162	0.13	11.3	35.6	43.3	93.3	31 1	1.
	картофель	228.4	168	7.10	0.0	21.00	102	0.10	11.0	55.0	10.0	70.0	01.1	
		32	32		+									-
	молока													-
	масло сливочное	9	9	1	+	1						 		<u> </u>
	соль йодированая	0.66	0.66		_							!		<u> </u>
54-11г-2020	вода	155.5	155.5									ļ		<u> </u>
	Тефтели из говядины с рисом	100		14.5	14.66	8.16	221.77	0.03	0.5	1.7	26.6	153.3	21.7	2
	Крупа рисовая	10	10											<u> </u>
	молоко	14	14											
	говядина 1 категории	85.8	85.8											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	масло подливочное	4	4											Ī
54-16м-2020		0.5	0.5	1	1	1						†		t
J. 10m1-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.54	0.84	0.86	13.26	0.02	0.134	4.112	1.6	1.8	0.46	0.0
	мука пшеничная высший сорт	1	1	0.34	0.04	0.00	13.20	0.02	0.134	7.112	1.0	1.0	0.70	0.
	•			1	+	1			-			}		₩
	лук репчатый	0.9	0.8	ļ	-	ļ						<u> </u>		₽
	петрушка	0.68	0.6		1	ļ								<u> </u>
	лавровый лист	0.1	0.1		1							<u> </u>		<u> </u>
	Масло сливочное	1	1		<u> </u>	<u> </u>						<u> </u>		L
	соль йодированая	0.006	0.006											
4-2coyc-2020	*	23.54	22		1									
,- =	Компот из смородины	200		0.3	0.1	8.4	35.4	0.01	24	3.06	10	9	8	0.
	сахарный песок	7	7	3.0	3.1	3.7	23,1	0.01		2.00	20	- ´-	,	٠.
	саларивии посок	/	/	1	1	1		1	1			1		1

	смородина	32.1	30											
54-7хн-2020	вода	168	168											
Іром.	Хлеб пшеничный	60	-	4.5	0.54	29.8	135.8	0.09	0	0	15.6	49.8	21	0.96
Іром.	Хлеб ржаной	30		1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	Всего за обед	960		32.77	40.36	99.8	885.25	0.4	46.434	178.72	137.65	422.4	125	6.4
	Всего за завтрак и обед	1645		50.74	52.43	192.45	1435.85	0.485	47.474	250.92	463.4	657.3	158	7.82
		•		П	Голдник	•	=	-	-			•		
	Чай с сахаром	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											
54-2гн-2020	вода	200	200											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник	225		1.18	7.65	22.03	162.05	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.7
	Всего за день	2555		51.92	60.08	214.48	1597.9	0.485	47.514	251.22	467.9	664.5	161	8.52

	Весенне-летний	период ((11-18 лет)
--	----------------	----------	-------------

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	й период (11-18 лет)	1 по	орция	П	ищевые вещесті	3 a	к/кал эн.	I	Витамині	Ы	Ми	неральн	ые вещес	тва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
	Суп молочный с макаронными													
	изделиями	2	250	6.87	6.97	22.15	178.5	0.075	0.9	32.9	189.25	152.7	24.25	0.45
	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											
54-19к-2020	вода	87.5	70											
	Какао с молоком		200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	134	130	34.3	1.1
	какао-парашок	5	5											
	молоко	130	130											
	сахарный песок	7	7											
54-21гн-2020	вода	80	80											
	Масло сливочное (порциями)		10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	0	65.3	1	2	0	0
54-193-2020	масло сливочное	10	10											
Пром.	Фрукты (яблоко)	1	120	0.5	0.5	11.8	53.3							
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
	Всего за завтрак		540	16.79	20.72	77.45	558.1	0.225	1.58	115.45	346.2	365.5	88.5	3.17
				1	Обе,	Д		1	1	1		1		1
	Салат из отварной моркови с													
	сыром		100	6.2	6.2	5.6	103	0.01	3.04	0.9	26	29	15	0.9
	Морковь	93	90											
	масло растительное	11 3	10											
54-693-2020	соль йодированая	0.3	0.3											-
34-073-2020	_		250	5.75	7.10	145	145 12	0.07	10.5	124.25	24.25	(2	25.25	0.95
	Рассольник домашний	12.5	12.5	5.75	7.12	14.5	145.12	0.07	10.5	134.25	34.25	63	25.25	0.95
	сметана картофель	102	75											
	картофель капуста белокочанная	25	20											
	лук репчатый	12.5	10											
		12.5	10											-
	морковь													-
	огурец соленый	18.7	15											
	масло раститительное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированая	0.37	0.37											
54-4c-2020	бульон	175	175											
	Плов из отварной говядины	2	200	15.2	15.4	38.6	354.4	0.07	0.72	271.3	19	192	44	2.2
	крупа рисовая	54.4	54.4											
	говядина 1 категории	73.2	64.8											
	лук репчатый	10	8											
	морковь	25	20											
	масло сливочное	8	8											
	соль йодированая	0.8	0.8		1									
54-11м-2020	вода	313	313		1				 					—
JT-11M-2020	Компот из кураги		200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.3	69.96	0.3	25	18	0.6
	сахарный песок	7	7	1	1			- /	1					
54.2 2020	курага	21.4	20											
54-2хн-2020	вода	202	202	4.5	0.54	20.0	127.0	0.00	Α	Λ.	15 (40.0	21	0.07
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
	Всего за обед		340	34.3	29.66	114.3	856.22	0.3	14.56	476.41	101.45	411	140.35	6.61

	Всего за завтрак и обед	148	80	51.09	50.38	191.75	1414.32	0.525	16.14	591.86	447.65	776.5	228.85	9.78
					Полдн	ик								
	Чай с сахаром и лимоном	20	0	0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											1
	сахарный песок	15	15											1
54-3гн-2020	лимон свеж	7	7											1
	Пряник	25	;	0.98	7.65	15.63	135.25							1
	Всего за полдник	22	225		7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	Всего за день	234	2345 52		58.03	220.105	1595.603	0.545	16.22	591.86	450.744	779.3	229.4	9.782

Весенне-летний п	ериод (11-18 лет)			ı										
		1	порция		цевые веп		к/кал эн.		итамин	ы		инераль	ные вещ	
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки		Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
				Завт	грак									
	Каша вязкая молочная													
	овсянная		250	10.75	14.12	42.87	357.25	0.26	0.65	65.5	172.5	290	78.75	2.3
	Крупа осяная	62.5	62.5											
	молоко	125	125											
	сахарный песок	3.8	3.8											
	масло сливочное	12.5	12.5											
54-9к-2020	вода	75 0.3	75 0.3											
34-9K-2020	соль йодированая Чай с лимоном и сахором	0.3	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	1.16	0.38	6.9	8.5	3.8	0.8
	сахарный песок	7	7	0.2	0.1	0.0	21.9	U	1.10	0.36	0.9	0.5	3.0	0.0
	чай чёрный байховый	1	1											
	вода	195	195											
54-3гн-2020	лимон	8	7											
Пром.	Фрукты(мандарин)		140	1.1	0.3	10.3	49							
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
	Всего за завтрак		645	16.77	15.17	90.67	578.45	0.37	1.81	65.88	201.35	379.3	112.5	4.72
				O	бед				ı				l l	-
	Салат из капусты с яблоком		100	1.4	10.2	6	120.9	0.02	28.9	402.7	37.4	31.3	0.9	0.9
	яблоко	22.6	20											
	капуста белокочанная	71.2	57											
	морковт	25	20											
	масло подсолнечное	10	10											
	соль йодированая	0.3	0.3											
54.0. 2020	вода	0.2	5											
54-93-2020	кислота лимонная	0.2	0.2	6.45	2.45	22.12	140.5	0.1	0.6	100	15.25	(0.25	26	1.05
	Суп картофельный с макаронн картофель	136	250	6.45	3.47	23.12	149.5	0.1	8.6	122	17.25	68.25	26	1.07
	макаронные изделия высший сор	10	100											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	морковь	12.5	12.5											
	масло растительное	2.5	2.5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированая	0.37	0.37											
54-7c-2020	бульон	175	175											
	Картофильное пюре	-,0	200	4.13	6.6	21.88	162	0.13	11.3	35.6	43.3	93.3	31.1	1.1
	картофель	228.4	168					-						·
	молока	32	32											
	масло сливочное	9	9											
	соль йодированая	0.66	0.66							<u> </u>				
54-11г-2020	вода	155.5	155.5											
	Котлета из курицы		100	19.06	4.2	13.3	169.4	0.06	0.62	6.2	2.9	144	64	1.3
	куринная грудка (филе)	84.4	74.6	2.00										
	молоко	17.2	17.2											
	хлеб пшеничный	12.4	12.4											
	сухари панировочные	11	11											
	масло растительное	2.7	2.7											
1	macsio pacinicabilec	4.1	2.7		l .	ı		l	l					

	соль йодированая	0.22	0.22											
		-											\vdash	
54-5м-2020	вода	11.3	11.3											
	Соус молочный натуральный		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 высший сорт	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
54-5 coyc-2020	масло сливочное	1.6	1.6											
	Компот из смородины		200	0.3	0.1	8.4	35.4	0.01	24	3.06	10	9	8	0.4
	сахарный песок	7	7											
	смородина	32.1	30											
54-7хн-2020	вода	168	168											
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
	Всего за обед		960	38.19	26.91	114.6	850.1	0.468	73.52	569.6	154.55	465.01	170.78	6.77
	Всего за завтрак и обед		1605	54.96	42.08	205.27	1428.55	0.838	75.33	635.5	355.9	844.31	283.28	11.49
	-			Пол	дник	•		•		•				
	Чай с сахаром		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											
54-2гн-2020	вода	200	200											
	Печенье		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за подник		230	2.45	2.94	28.72	151.9	0.02	0.06	0.3	7.5	15.9	30.8	1.33
	Всего за день		2480	57.41	45.02	233.99	1580.45	0.858	75.39	635.8	363.4	860.21	314.08	12.82
	1													

Весенне-летний	і период (11-18 лет)													
		1 пор	ция	П	ищевые в	ещества	к/кал эн.	1	Витамин	Ы	N	Иинераль	ные вещес	тва
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			•	•	Завтра	ак	-	•		•				
	Сыр твердых сортов в мнарезке	15	5	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.1	39	132	75	5	0.2
54-13-2020	сыр российский	15	15											
	Каша жидкая молочная гречневая	25	0	8.87	8.3	29.75	230.87	0.18	0.6	36	140	218.7	97.5	2.8
	крупа гречневая ядрица	47.5	47.5											
	молоко	120	120											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированая	1.25	1.25											
54-20к-2020	вода	80	80											
	Кисель из обленихи	20		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	25.7	24											
54.24 2020	облепиха	25.7	24											
	вода	180	180	2.2	0	22.6	142.4							
	Фрукты (банан)	15		2.3	0	33.6	143.4	0.0=			44 -	25.2	15-	0.55
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
	Всего за завтрак	68	5	18.39	14.2	97.65	589.57	0.27	19.9	111	290.6	336.9	124.46	4.03
					Обед	Ţ								
	Салат из свеклы с курогои и													
	изюмом	10	0	1.7	5.3	16.6	122.3	0.037	3.16	36.25	46.25	52.5	27.5	1.5
	свекла	93.7	93.7											
	курага	10.7	10.7											
	ИЗЮМ	10.2	10.2											
	масло растительное	6	6											
54-143-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
						•••	1100		0.45	4-0.0-			- 4	4.00
	Борщ с капустой	25		5.8	7.6	20.2	142.8	0.037	8.45	172.25	42	53.25	24	1.08
	морковь	15.62	12.5											
	петрушка	0.62	0.5											
	свекла	50	40											
	картофель	27.2	20											
	сахарный песок	2.5	2.5											
	сметана	12.5	12.5											
	томатное пюре	7.5	7.5											
	капуста белокачанная	25	25											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	масло растительное	5	5											
	лавровый лист	0.5	0.5											
	соль йодированная	0.37	0.37											
	кислота лимонная	0.25	0.25	<u> </u>	 									
54-2c-2020	бульон	200	200											
	Котлета из говядины	10		18.26	18.13	16.26	301.7	0.06	0.12	30.8	38.6	182.6	26.6	2.5
		97.2	85.8	10.20	10.13	10.20	301./	0.00	0.12	30.0	30.0	102.0	20.0	2.3
	говядина 1 категории													
	молоко	23.06	23.06											
	сухари панировочные	11.06	11.06											
	хлеб пшеничный	19.06	19.06											

	масло сливочное	7.06	7.06											
54-4м-2020	соль йодированая	0.26	0.26											
	Каша гречневая рассыпчатая	18	0	9.8	8.28	43.08	286.6	0.25	0	33	16.8	216	144	4.8
	крупа гречневая ядрица	103.5	103.5											
	масло сливочное	8.16	8.16											
	соль йодированая	0.6	0.6											
54-4 <i>г</i> -2020	вода	122.4	122.4											
	Соус красный основной	20)	0.7	0.5	1.8	14.1	0.004	0.53	26.36	1.8	4.72	2.44	0.1
	сахарный песокл	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											
54-33-2020	бульон	21.4	21											
	Компот из смеси сухофруктов	20	0	0.5	0	19.8	81	0	0	15	50	4	2	0.1
	сахарный песок	7	7											
	смесь из сухофруктов	26.8	25											
54-1хн-2020	вода	190	190											
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
	Всего за обед	94	0	42.91	40.65	157.74	1135.3	0.528	12.26	313.66	217.35	615.07	264.64	12.04
	Всего за завтрак и обед	162	25	61.3	54.85	255.39	1724.87	0.798	32.16	424.66	507.95	951.97	389.1	16.07
		•		•	Полдни	ик	•	-		-				
	Кисель из облепихи	20	0	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											
54-24хн-2020	вода	180	180											
	Пряник	25	5	0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за подник	22	5	1.28	8.75	27.53	195.05	0.01	19.2	36	6.9	5.9	6.26	0.31
	Всего за день	253	B5	62.58	63.6	282.92	1919.92	0.808	51.36	460.66	514.85	957.87	395.36	16.38

	ий период (11-18 лет)	1 порі	ция	I	ищевые в	ещества			Витаминь	I	Ми	неральн	ные вещ	ества
	Наименование блюда		нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	C	Α	Ca	P	Mg	Fe
					•	Завтрак	and I			1				
	Омлет натуральный	180)	15.24	23.04	3.84	284.4	0.084	0.36	236	129.6	242.4	20.4	2.52
	молоко	69.24	69.24											
	яйцо куриное	121.8	121.8											
	масло сливочное	13.8	13.8											
54-10-2020	соль йодированая	0.6	0.6											
	Горошек зеленый	20		0.6	0	1.2	7.4							
54-203-2020	горошек зеленый	20	20											
	Чай с сахаром	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											
54-2гн-2020	вода	200	200											
Пром.	Фрукты (яблоко)	150		2.3	0	33.6	143.4	0.05			11.5	25.2	12.5	0.53
Пром.	Хлеб пшеничный	45 25		3.42 1.3	0.4 0.25	22.4 8.5	101.8 42.5	0.07	0	0	11.7 10.25	37.3 43.5	15.7 14.25	0.72 0.9
Пром.	Хлеб ржаной	620		23.06	23.69	75.94	606.3	0.194	0.4	236.3	156.05	330.4	54.15	4.84
	Всего за завтрак	020	,	23.00	23.09		000.3	0.194	0.4	230.3	150.05	330.4	34.13	4.04
						Обед								
	Салат из белокочанной													
	капусты	100		1.6	10.1	9.6	136	0.04	38.5	202.5	44.6	32	17.3	0.59
	капуста белокочанная	105	84											
	морковь	12.5	10											
	Сахарный песок	5	5											
	масло подсолнечное	10	10											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	вода	5	5											
54-83-2020	кислота лимонная	0.2	0.2											
	Щи из свежей капусты	250)	5.77	6.06	7.5	120	0.025	13.45	135.25	46.5	38.7	16.25	0.59
	сметана	12.5	12.5	3.77	0.00	7.5	120	0.023	15.45	155.25	10.0	30.7	10.23	0.37
		2.5	2.5											
	мука пшеничная высший сор томатное пюре	1.5	1.5											
	капуста белокочанная	87.5	87.5											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	морковь	12.5	12.5											
	масло растительное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированная	0.37	0.37											
54-1c-2020	бульон	200	200											
	Макароны отварные	180)	6.36	5.88	39.36	242.28	0.07	0	31.9	12.6	47.64	9	0.9
	макаронные изделия высшег	61.5	61.5											
	масло сливочное	7.9	7.9											
	соль йодированая	0.6	0.6											
54-1г-2020	вода	367.2	367.2											
	Тефтели из говядины с													
	рисом	100)	14.5	14.66	8.16	221.77	0.03	0.5	1.7	26.6	153.3	21.66	2
	Крупа рисовая	10	10											
	молоко	14	14	†										
	говядина 1 категории	85.8	85.8	 										
	лук репчатый	12.5	12.5	-						 				
	масло подливочное	4	4	 										
54 161 2020	масло подливочное соль йодированая	0.5	0.5	-	-									
54-16м-2020	соль иодированая Соус молочный натуральні	20		0.7	1.5	1.9	26.1	0.008	0.1	0.02	21.0	17 14	2.60	0.04
				U./	1.5	1.9	26.1	0.008	U.1	0.02	21.8	17.16	2.68	0.04
	молоко	20	20	-	—					ļ				
	мука пшеничная высший сор	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
54-5 coyc-2020	масло сливочное	1.6	1.6											
	Кисель из облепихи	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											
				•			·							

54-24хн-2020	вода	180	180											
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
	Всего за обед	94	0	35.38	40.14	118.42	992.75	0.323	71.75	407.37	180.9	396.7	111.25	6.39
	Всего за завтрак и обед	150	50	58.44	63.83	194.36	1599.05	0.517	72.15	643.67	336.95	727.1	165.4	11.23
						Полдни	К							
	Чай с сахаром	20	0	0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.7
	сахарный песок	7	7 7											
	чай чёрный байховый	1	1											
54-2гн-2020	вода	200	200											
	Печенье	30	30 2.25		2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник	23	230 2.4		2.94	28.72	151.9	0.02	0.06	0.3	7.5	15.9	30.8	1.33
	Всего за день	241	10	60.89	66,77	223.08	1750.95	0.537	72.21	643.97	344.45	743	196.2	12.56

День 10 Пятница Весение-летний период (11-18 лет)

Весенне-летний і	период (11-18 лет)	1 n	орция	П	щевые веще	ства	к/кал эн.	l D	итамин	n.i	1	Минеральн	ILIO ROMOCTI	29
	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Белки	жиры Жиры	Углеводы	ценнос	B1	С	А	Ca	Р	Мд	Fe Fe
	паименование олюда	ору 110,1	HC110,1	Велки	Завтрак	этлеводы	ценнос	ы	C	A	Ca		wig	re
	Каша вязкая молочная пшенна		250	10.37	14.62	47	360	0.22	0.67	67.25	157.5	231.25	61.25	1.6
	крупа пшенная	62.5	62.5											
	молоко	130	130		+						1			
	сахарный песок	3.75	3.75											
	•	12.3	12.3											
	масло сливочное		_											
54 6 2020	соль йодированая	1.25	1.25		1								1	
54-6к-2020	вода	65	200 65	1.6	11	8.6	52.5	0.01	0.2	6.9	57.2	46.3	0.0	Λ 0
	Чай с молоком и сахаром молоко	50	50	1.0	1.1	0.0	53.5	0.01	0.3	0.9	57.3	40.5	9.9	0.8
	сахарный песок	7	7		+								+	
	чай чёрный байховый	<u> </u>	1										1	
54-4гн-2020	вода	150	150											
Іром.	Фрукты (банан)		150	2.3	0	33.6	143.4							
Іром.	Хлеб пшеничный		45	3.42	0.4	22.4	101.8	0.07	0	0	11.7	37.3	15.7	0.72
Іром.	Хлеб ржаной		25	1.3	0.25	8.5	42.5	0.04	0	0	10.25	43.5	14.25	0.9
*	Всего за завтрак		670	18.99	16.37	120.1	701.2	0.34	0.97	74.15	236.75	358.35	101.1	4.02
				1	Обед								1	
	Салат из свеклы отварной		100	1.3	4.5	7.6	76	0.013	3.8	1.12	32.5	36.25	18.7	1.12
	свекла	118.75	118.75										1	
	масло растительное	5	5		1									
54-133-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
31 133 2020	Суп картофельный с горохом	0.57	250	8.35	5.75	20.5	166.42	0.17	5.9	121.5	33.75	100.5	36.25	1.75
	картофель	85	62.5											
	горох	20	20											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	морковь	12.5	12.5											
	петрушка масло подсолнечное	3.12 5	3.12 5										-	
	лавровый лист	0.05	0.05										1	
	соль йодированая	0.03	0.03										1	
54-8c-2020	бульон	162.5	162.5										1	
	Картофильное пюре		200	4.13	6.6	21.88	162	0.13	11.3	35.6	43.3	93.3	31.1	1.1
	картофель	228.4	168			21.00	102	0110	1110	00.0	10.0	70.0		
	молока	32	32										1	
		9	9		+								+	
	масло сливочное		-		_						 		1	
	соль йодированая	0.66	0.66		+						 			
54-11г-2020	вода	155.5	155.5		 									
	Котлета рыбная		100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	минтай (филе)	90.4	80											
	Хлеб пшеничный	19	19											
	яйцо куриное	6.6	6.6											
	масло сливочное	2	2									<u> </u>		
	соль йодированная	0.4	0.4											
54-3p-2020	вода	14	14										1	
•	Соус молочный натуральный		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		1									
	мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6		+						 			
	соль йодированная	0.06	0.06		+						 		1	
54-5 coyc-2020		1.6	1.6	+	+									
54-5 coyc-2020	масло сливочное			0.7	0.2	10.4	01.2	Δ.	0.3	1.7	10	10	22	Δ.7
	Компот из чернослива		200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.3	1.5	18	18	22	0.7
	сахарный песок	7	7		 									
	чернослив	26.8	25		1									
54-3хн-2020	вода	202	202											
Іром.	Хлеб пшеничный		60	4.5	0.54	29.8	135.8	0.09	0	0	15.6	49.8	21	0.96

Іром.	Хлеб ржаной		30	1.65	0.3	10.2	51	0.05	0	0	6.3	52.2	17.1	1
	Всего за обед		960	35.23	22.19	119.88	814.52	0.541	21.56	181.74	207.25	555.21	189.83	7.57
	Всего за завтрак и обед	1	1630	54.22	38.56	239.98	1515.72	0.881	22.53	255.89	444	913.56	290.93	11.59
	·				Полднин	:								
	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											
54-4гн-2020	вода	150	150											
	Пряник		25		7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник				8.75	24.23	188.75	0.01	0.3	6.9	57.3	46.3	9.9	0.8
	Всего за день		225 2.58 1855 56.8		47.31	264.21	1704.47	0.891	22.83	262.79	501.3	959.86	300.83	12.39