«Утверждено»
Директор
МБОУ «Жуковская СОШ»
_____ Снадина 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)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
	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**
54-19з-2020	масло сливочное	10	10											
Пром.	**Фрукты (яблоко)**	**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	**650**		**10.62**	**19.05**	**78.6**	**554.7**	**0.2**	**19.86**	**142.86**	**173.6**	**242.45**	**69.96**	**2.53**
	Обед													
	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											
54-13з-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
	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											
	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											
	масло растительное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированная	0.37	0.37											
54-1с-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											
	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											
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	**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**
Полдник														
	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)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша вязкая молочная рисовая	**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 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											
	крупа манная	4.8	4.8											
	сахарный песок	4.8	4.8											
	сметана	2.6	2.6											
	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**							
	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**
	Обед													
	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											
	морковь	12.5	10											
	Сахарный песок	5	5											
	масло подсолнечное	10	10											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	вода	5	5											
54-8з-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											
	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											
54-8с-2020	бульон	162.5	162.5											
	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											
	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**	**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.	**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	**1645**		**68.17**	**44.12**	**216.04**	**1533.12**	**0.62**	**41.84**	**349.2**	**451.65**	**777.8**	**242.05**	**8.41**
Полдник														
	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											
54-3гн-2020	лимон свеж	7	7											
	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	**1870**		**69.584**	**51.77**	**244.395**	**1714.403**	**0.64**	**41.92**	**349.2**	**454.74**	**780.6**	**242.6**	**8.412**

День 3
Среда
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
54-1о-2020	соль йодированая	0.6	0.6											
	Огурец в нарезке	**100**		**0.75**	**0.12**	**2.5**	**14.1**	**0.025**	**10**	**10**	**23**	**42**	**14**	**0.6**
54-2з-2020	огурец свежий	113	113											
	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											
Пром.	**Фрукты (банан)**	**150**		**2.3**	**0**	**33.6**	**143.4**							
Пром.	**Хлеб пшеничный**	**45**		**3.4**	**0.4**	**22.1**	**105.5**							
Пром.	**Хлеб ржаной**	**25**		**1.7**	**0.3**	**8.4**	**42.7**							
	Всего за завтрак	**550**		**23.29**	**24.66**	**70.64**	**600.9**							
	Обед													
	Салат из моркови с яблоками	**100**		**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											
54-11з-2020	соль йодированая	0.3	0.3											
	Суп картофельный с макаронным	**250**		**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											
54-7с-2020	бульон	175	175											
	Плов из отварной говядины	**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											
54-11м-2020	вода	313	313											
	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											
	курага	21.4	20											
54-2хн-2020	вода	202	202											
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	**840**		**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	**1390**		**52.99**	**54.67**	**195.16**	**1482.3**	**0.37**	**15.67**	**585.5**	**80.95**	**424.55**	**152.1**	**6.93**
	Полдник													
	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.	**Вафли**	**30**		**2.25**	**2.94**	**22.32**	**125.1**	**0.02**	**0.02**		**3**	**8.7**	**27**	**0.63**
	Всего за полдник	**230**		**0.3**	**1.1**	**11.9**	**59.8**	**0.01**	**19.2**	**36**	**6.9**	**5.9**	**6.26**	**0.31**
	Всего за день	**2170**		**53.29**	**55.77**	**207.06**	**1542.1**	**0.38**	**34.87**	**621.5**	**87.85**	**430.45**	**158.36**	**7.24**

День 4
Четверг
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
	сахарный песок	7	7											
54-21гн-2020	вода	80	80											
Пром.	**Хлеб пшеничный**	**45**		**3.4**	**0.4**	**22.1**	**105.5**							
Пром.	**Хлеб ржаной**	**25**		**1.7**	**0.3**	**8.4**	**42.7**							
Пром.	**Фрукты(яблоко)**	**120**		**0.5**	**0.5**	**11.8**	**53.3**							
	Всего за завтрак	**595**		**20.95**	**19.72**	**97.67**	**665.95**	**0.3**	**1.33**	**82.75**	**306.5**	**420**	**113.05**	**3.4**
	Обед													
	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											
	курага	10.7	10.7											
	изюм	10.2	10.2											
	масло растительное	6	6											
54-14з-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											
	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											
54-2с-2020	бульон	200	200											
	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											
	масло сливочное	8.16	8.16											
	соль йодированая	0.6	0.6											
54-4г-20	вода	122.4	122.4											
	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											
	соль йодированная	0.4	0.4											
54-3р-2020	вода	14	14											
	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 соус-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**		**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**		**1.6**	**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**		**63.35**	**51.18**	**270.87**	**1784.85**	**0.892**	**32.72**	**389.17**	**558.45**	**1109.81**	**433.49**	**15.42**

День 5
Пятница
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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**	**0.45**
	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											
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**	**0.2**
54-1з-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**	**0.7**
	сахарный песок	7	7											
	чай чёрный байховый	1	1											
54-2гн-2020	вода	200	200											
Пром.	**Хлеб пшеничный**	**45**		**3.4**	**0.4**	**22.1**	**105.5**							
Пром.	**Хлеб ржаной**	**25**		**1.7**	**0.3**	**8.4**	**42.7**							
Пром.	**Фрукты (банан)**	**150**		**2.3**	**0**	**33.6**	**143.4**							
	Всего за завтрак	**685**		**17.97**	**12.07**	**92.65**	**550.6**	**0.085**	**1.04**	**72.2**	**325.75**	**234.9**	**33.1**	**1.35**
	Обед													
	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											
	вода	5	5											
54-9з-2020	кислота лимонная	0.2	0.2											
	Рассольник домашний	**250**		**5.75**	**7.12**	**14.5**	**145.12**	**0.07**	**10.5**	**134.25**	**34.25**	**63**	**25.3**	**0.95**
	сметана	12.5	12.5											
	картофель	102	75											
	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											
54-4с-2020	бульон	175	175											
	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											
	молока	32	32											
	масло сливочное	9	9											
	соль йодированая	0.66	0.66											
54-11г-2020	вода	155.5	155.5											
	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											
	молоко	14	14											
	говядина 1 категории	85.8	85.8											
	лук репчатый	12.5	12.5											
	масло подливочное	4	4											
54-16м-2020	соль йодированая	0.5	0.5											
	Соус белый основной	**20**		**0.54**	**0.84**	**0.86**	**13.26**	**0.02**	**0.134**	**4.112**	**1.6**	**1.8**	**0.46**	**0.06**
	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 йодированая	0.006	0.006											
54-2соус-2020	бульон	23.54	22											
	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**		**32.77**	**40.36**	**99.8**	**885.25**	**0.4**	**46.434**	**178.72**	**137.65**	**422.4**	**125**	**6.47**
	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**
	Полдник													
	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**

День 6
Понедельник
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция брутто,г	1 порция нетто,г	Пищевые вещества Белки	Пищевые вещества Жиры	Пищевые вещества Углеводы	к/кал эн. ценнос	Витамины B1	Витамины C	Витамины A	Минеральные вещества Ca	Минеральные вещества P	Минеральные вещества Mg	Минеральные вещества Fe
	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	**250**		**6.87**	**6.97**	**22.15**	**178.5**	**0.075**	**0.9**	**32.9**	**189.25**	**152.7**	**24.25**	**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**
54-19з-2020	масло сливочное	10	10											
Пром.	**Фрукты (яблоко)**	**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	**640**		**16.79**	**20.72**	**77.45**	**558.1**	**0.225**	**1.58**	**115.45**	**346.2**	**365.5**	**88.5**	**3.17**
	Обед													
	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											
	сыр	11	10											
	масло растительное	3	3											
54-69з-2020	соль йодированая	0.3	0.3											
	Рассольник домашний	**250**		**5.75**	**7.12**	**14.5**	**145.12**	**0.07**	**10.5**	**134.25**	**34.25**	**63**	**25.25**	**0.95**
	сметана	12.5	12.5											
	картофель	102	75											
	капуста белокочанная	25	20											
	лук репчатый	12.5	10											
	морковь	12.5	10											
	огурец соленый	18.7	15											
	масло раститительное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированая	0.37	0.37											
54-4с-2020	бульон	175	175											
	Плов из отварной говядины	**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											
54-11м-2020	вода	313	313											
	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											
	курага	21.4	20											
54-2хн-2020	вода	202	202											
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	**840**		**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	**1480**		**51.09**	**50.38**	**191.75**	**1414.32**	**0.525**	**16.14**	**591.86**	**447.65**	**776.5**	**228.85**	**9.78**
	Полдник													
	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											
54-3гн-2020	лимон свеж	7	7											
	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	**2345**		**52.504**	**58.03**	**220.105**	**1595.603**	**0.545**	**16.22**	**591.86**	**450.744**	**779.3**	**229.4**	**9.782**

День 7
Вторник
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
54-9к-2020	соль йодированая	0.3	0.3											
	Чай с лимоном и сахором	**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											
	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**
	Обед													
	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											
	вода	5	5											
54-9з-2020	кислота лимонная	0.2	0.2											
	Суп картофельный с макаронн	**250**		**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 сор	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											
54-7с-2020	бульон	175	175											
	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											
	молока	32	32											
	масло сливочное	9	9											
	соль йодированая	0.66	0.66											
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											
	молоко	17.2	17.2											
	хлеб пшеничный	12.4	12.4											
	сухари панировочные	11	11											
	масло растительное	2.7	2.7											

	соль йодированая	0.22	0.22											
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 соус-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**
Полдник														
	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**

День 8
Среда
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Сыр твердых сортов в мнарезке	**15**		**3.5**	**4.4**	**0**	**53.7**	**0.01**	**0.1**	**39**	**132**	**75**	**5**	**0.2**
54-1з-2020	сыр российский	15	15											
	Каша жидкая молочная гречневая	**250**		**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 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											
54-24гн-2020	вода	180	180											
Пром.	**Фрукты (банан)**	**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**
	Всего за завтрак	**685**		**18.39**	**14.2**	**97.65**	**589.57**	**0.27**	**19.9**	**111**	**290.6**	**336.9**	**124.46**	**4.03**
	Обед													
	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											
	курага	10.7	10.7											
	изюм	10.2	10.2											
	масло растительное	6	6											
54-14з-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											
	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											
54-2с-2020	бульон	200	200											
	Котлета из говядины	**100**		**18.26**	**18.13**	**16.26**	**301.7**	**0.06**	**0.12**	**30.8**	**38.6**	**182.6**	**26.6**	**2.5**
	говядина 1 категории	97.2	85.8											
	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	**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											
	масло сливочное	8.16	8.16											
	соль йодированая	0.6	0.6											
54-4г-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											
54-3з-2020	бульон	21.4	21											
	Компот из смеси сухофруктов	**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											
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	**940**		**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	**1625**		**61.3**	**54.85**	**255.39**	**1724.87**	**0.798**	**32.16**	**424.66**	**507.95**	**951.97**	**389.1**	**16.07**
						Полдник								
	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											
	Пряник	**25**		**0.98**	**7.65**	**15.63**	**135.25**							
	Всего за подник	**225**		**1.28**	**8.75**	**27.53**	**195.05**	**0.01**	**19.2**	**36**	**6.9**	**5.9**	**6.26**	**0.31**
	Всего за день	**2535**		**62.58**	**63.6**	**282.92**	**1919.92**	**0.808**	**51.36**	**460.66**	**514.85**	**957.87**	**395.36**	**16.38**

День 9
Четверг
Весенне-летний период (11-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал эн. ценнос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
54-1о-2020	соль йодированая	0.6	0.6											
	Горошек зеленый	**20**		**0.6**	**0**	**1.2**	**7.4**							
54-20з-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**							
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	**620**		**23.06**	**23.69**	**75.94**	**606.3**	**0.194**	**0.4**	**236.3**	**156.05**	**330.4**	**54.15**	**4.84**
	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											
54-8з-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											
	мука пшеничная высший сор	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											
	масло растительное	5	5											
	лавровый лист	0.05	0.05											
	соль йодированная	0.37	0.37											
54-1с-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											
54-16м-2020	соль йодированая	0.5	0.5											
	Соус молочный натуральн	**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 сор	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
54-5 соус-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**		**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	**1560**		**58.44**	**63.83**	**194.36**	**1599.05**	**0.517**	**72.15**	**643.67**	**336.95**	**727.1**	**165.4**	**11.23**
	Полдник													
	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 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	**2410**		**60.89**	**66.77**	**223.08**	**1750.95**	**0.537**	**72.21**	**643.97**	**344.45**	**743**	**196.2**	**12.56**

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

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	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											
	сахарный песок	3.75	3.75											
	масло сливочное	12.3	12.3											
	соль йодированая	1.25	1.25											
54-6к-2020	вода	65	65											
	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											
Пром.	**Фрукты (банан)**	**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**
	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**
	Обед													
	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											
54-13з-2020	соль йодированая	0.37	0.37											
	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											
	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											
54-8с-2020	бульон	162.5	162.5											
	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											
	молока	32	32											
	масло сливочное	9	9											
	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											
	соль йодированная	0.4	0.4											
54-3р-2020	вода	14	14											
	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 соус-2020	масло сливочное	1.6	1.6											
	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											
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**		**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	**1630**		**54.22**	**38.56**	**239.98**	**1515.72**	**0.881**	**22.53**	**255.89**	**444**	**913.56**	**290.93**	**11.59**
Полдник														
	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**		**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	**1855**		**56.8**	**47.31**	**264.21**	**1704.47**	**0.891**	**22.83**	**262.79**	**501.3**	**959.86**	**300.83**	**12.39**