

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Жуковская СОШ»

*Снадина Н.А.* Снадина Н.А.

«29» февраля 2024г.



## Примерное 10-дневное меню питания

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

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весна - лето**

2024 год.



54-3хн-2020	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>
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>		<b>34.37</b>	<b>37.6</b>	<b>108.53</b>	<b>913.99</b>	<b>0.26</b>	<b>16.23</b>	<b>289.8</b>	<b>121.35</b>	<b>391.95</b>	<b>120.51</b>	<b>7.048</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1475</b>		<b>44.9</b>	<b>56.65</b>	<b>187.13</b>	<b>1444.09</b>	<b>0.46</b>	<b>36.09</b>	<b>432.66</b>	<b>294.95</b>	<b>597.1</b>	<b>174.77</b>	<b>8.858</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											
Пром.	<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>2340</b>		<b>47.35</b>	<b>59.59</b>	<b>215.85</b>	<b>1595.99</b>	<b>0.48</b>	<b>36.15</b>	<b>432.96</b>	<b>302.45</b>	<b>613</b>	<b>205.57</b>	<b>10.188</b>



54-23м-2020	хлеб пшеничный	11.16	11.16											
	сухари панировачные	9.9	9.9											
	масло растительное	2.5	2.5											
	соль йодированная	0.24	0.24											
	вода	10.2	10.2											
54-1хн-2020	<b>Компот из смеси сухофрукто</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.	<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>810</b>		<b>34.61</b>	<b>15.54</b>	<b>111.02</b>	<b>716.34</b>	<b>0.51</b>	<b>35.52</b>	<b>256.3</b>	<b>175.5</b>	<b>420.81</b>	<b>170.7</b>	<b>6.36</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1495</b>		<b>59.01</b>	<b>31.09</b>	<b>199.12</b>	<b>1313.94</b>	<b>0.59</b>	<b>36.31</b>	<b>323.8</b>	<b>416</b>	<b>707.01</b>	<b>218.5</b>	<b>7.86</b>
<b>Полдник</b>														
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>60.424</b>	<b>38.74</b>	<b>227.475</b>	<b>1495.223</b>	<b>0.61</b>	<b>36.39</b>	<b>323.8</b>	<b>419.09</b>	<b>709.81</b>	<b>219.05</b>	<b>7.862</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											
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>														
54-69з-2020	<b>Салат из отварной моркови с сыром</b>	<b>100</b>		<b>6.2</b>	<b>6.2</b>	<b>5.6</b>	<b>103</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>
	Морковь	93	90											
	сыр	11	10											
	масло растительное	3	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 йодированная	0.3	0.3											
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											
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>33.71</b>	<b>25.32</b>	<b>118.3</b>	<b>830.7</b>	<b>0.31</b>	<b>10.94</b>	<b>439.8</b>	<b>81</b>	<b>402.6</b>	<b>135.9</b>	<b>6.52</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1290</b>		<b>54.31</b>	<b>46.12</b>	<b>187.8</b>	<b>1381.4</b>	<b>0.31</b>	<b>10.94</b>	<b>439.8</b>	<b>81</b>	<b>402.6</b>	<b>135.9</b>	<b>6.52</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>54.61</b>	<b>47.22</b>	<b>199.7</b>	<b>1441.2</b>	<b>0.32</b>	<b>30.14</b>	<b>475.8</b>	<b>87.9</b>	<b>408.5</b>	<b>142.16</b>	<b>6.83</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>860</b>		<b>37.02</b>	<b>26.61</b>	<b>118.55</b>	<b>860.7</b>	<b>0.508</b>	<b>41.52</b>	<b>309.12</b>	<b>156.2</b>	<b>560.66</b>	<b>240.24</b>	<b>8.68</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1405</b>		<b>55.82</b>	<b>43.51</b>	<b>207.65</b>	<b>1455.2</b>	<b>0.758</b>	<b>42.72</b>	<b>378.77</b>	<b>428.2</b>	<b>922.66</b>	<b>337.54</b>	<b>11.68</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>2180</b>		<b>59.67</b>	<b>47.55</b>	<b>238.57</b>	<b>1633.8</b>	<b>0.788</b>	<b>43.04</b>	<b>385.67</b>	<b>488.5</b>	<b>977.66</b>	<b>374.44</b>	<b>13.11</b>



54-2соус-2020	лавровый лист	0.1	0.1											
	Масло сливочное	1	1											
	соль йодированная	0.006	0.006											
	бульон	23.54	22											
54-7хи-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>28.34</b>	<b>26.78</b>	<b>89.91</b>	<b>708.26</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>1495</b>		<b>46.31</b>	<b>38.85</b>	<b>182.56</b>	<b>1258.86</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>2385</b>		<b>47.49</b>	<b>46.5</b>	<b>204.59</b>	<b>1420.91</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>							
54-19з-2020	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40</b>		<b>3.43</b>	<b>8.6</b>	<b>22.5</b>	<b>152</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>65.3</b>	<b>12.7</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Хлеб пшеничный	30												
	масло сливочное	10	10											
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>635</b>		<b>16.7</b>	<b>20.72</b>	<b>77.45</b>	<b>533.5</b>	<b>0.225</b>	<b>1.58</b>	<b>115.45</b>	<b>346.2</b>	<b>328.2</b>	<b>72.8</b>	<b>2.45</b>
<b>Обед</b>														
54-69з-2020	<b>Салат из отварной моркови с сыром</b>	<b>100</b>		<b>6.2</b>	<b>6.2</b>	<b>5.6</b>	<b>103</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>
	Морковь	93	90											
	сыр	11	10											
	масло растительное	3	3											
	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>33.15</b>	<b>28.24</b>	<b>111.4</b>	<b>827.2</b>	<b>0.29</b>	<b>12.48</b>	<b>449.56</b>	<b>94.6</b>	<b>398.4</b>	<b>135.3</b>	<b>6.42</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1425</b>		<b>49.85</b>	<b>48.96</b>	<b>188.85</b>	<b>1360.7</b>	<b>0.515</b>	<b>14.06</b>	<b>565.01</b>	<b>440.8</b>	<b>726.6</b>	<b>208.1</b>	<b>8.87</b>

		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>2285</b>		<b>51.264</b>	<b>56.61</b>	<b>217.205</b>	<b>1541.983</b>	<b>0.535</b>	<b>14.14</b>	<b>565.01</b>	<b>443.894</b>	<b>729.4</b>	<b>208.65</b>	<b>8.872</b>



54-5 соуc-2020	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>33.17</b>	<b>15.16</b>	<b>102.5</b>	<b>677.5</b>	<b>0.438</b>	<b>49.74</b>	<b>146.4</b>	<b>151.3</b>	<b>429.96</b>	<b>166.38</b>	<b>6.14</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1400</b>		<b>47.79</b>	<b>27.51</b>	<b>184.6</b>	<b>1184.5</b>	<b>0.758</b>	<b>51.42</b>	<b>199.2</b>	<b>318.15</b>	<b>751.26</b>	<b>263.13</b>	<b>10.46</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>50.24</b>	<b>30.45</b>	<b>213.32</b>	<b>1336.4</b>	<b>0.778</b>	<b>51.48</b>	<b>199.5</b>	<b>325.65</b>	<b>767.16</b>	<b>293.93</b>	<b>11.79</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
54-1з-2020	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>		<b>6.92</b>	<b>4.8</b>	<b>22.4</b>	<b>155.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.1</b>	<b>39</b>	<b>143</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>
	Хлеб пшеничный	25												
	сыр российский	15	15											
54-20к-2020	<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											
54-24ги-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>Пром.</b>	<b>Фрукты (банан)</b>	<b>150</b>		<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>33.6</b>	<b>143.4</b>							
<b>Пром.</b>	<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>615</b>		<b>17.92</b>	<b>12.85</b>	<b>100.2</b>	<b>585.6</b>	<b>0.28</b>	<b>19.8</b>	<b>103.8</b>	<b>272.15</b>	<b>299.4</b>	<b>103.51</b>	<b>3.71</b>
<b>Обед</b>														
54-14з-2020	<b>Салат из отварной свеклы с курагой 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											
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											
54-4з-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											
<b>Пром.</b>	<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>
<b>Пром.</b>	<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>6.3</b>	<b>52.2</b>	<b>17.1</b>	<b>1</b>	
	<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>1455</b>		<b>57.83</b>	<b>49.62</b>	<b>237.36</b>	<b>1619.93</b>	<b>0.754</b>	<b>29.74</b>	<b>370.06</b>	<b>469.05</b>	<b>857.32</b>	<b>333.25</b>	<b>14.44</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>2295</b>		<b>59.11</b>	<b>58.37</b>	<b>264.89</b>	<b>1814.98</b>	<b>0.764</b>	<b>48.94</b>	<b>406.06</b>	<b>475.95</b>	<b>863.22</b>	<b>339.51</b>	<b>14.75</b>





День 9  
Четверг

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											
54-2о3-2020	<b>Горошек зеленый</b>	<b>20</b>		<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>1.2</b>	<b>7.4</b>							
	горошек зеленый	20	20											
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											
Пром.	<b>Фрукты (яблоко)</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>590</b>		<b>20.52</b>	<b>19.85</b>	<b>75.3</b>	<b>558.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.34</b>	<b>197</b>	<b>134.45</b>	<b>290</b>	<b>50.75</b>	<b>4.42</b>
<b>Обед</b>														
54-69з-2020	<b>Салат Мозаика</b>	<b>100</b>		<b>2.87</b>	<b>7.37</b>	<b>10.15</b>	<b>118.9</b>	<b>0.03</b>	<b>15.3</b>	<b>85.8</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>0.6</b>
	картофель отварная	45	44											
	морковь отварная	30.3	30											
	зеленый горошек	10	10											
	яйцо куриное	10	10											
	масло подсолнечное	6	6											
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 сор	2	2											
	томатное пюре	1.2	1.2											
	капуста белокачанная	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											
54-1г-2020	<b>Макаронные изделия 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											
54-16м-2020	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>		<b>13.05</b>	<b>13.2</b>	<b>7.35</b>	<b>199.6</b>	<b>0.03</b>	<b>0.45</b>	<b>1.6</b>	<b>24</b>	<b>138</b>	<b>19.5</b>	<b>1.8</b>
	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											
	<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>

54-5 соус-2020	молоко	20	20											
	мука пшеничная высший сор	1.6	1.6											
	соль йодированная	0.06	0.06											
	масло сливочное	1.6	1.6											
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											
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>850</b>		<b>32.99</b>	<b>34.97</b>	<b>109.8</b>	<b>889.16</b>	<b>0.298</b>	<b>45.81</b>	<b>258.22</b>	<b>144.3</b>	<b>358.8</b>	<b>100.04</b>	<b>5.938</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1440</b>		<b>53.51</b>	<b>54.82</b>	<b>185.1</b>	<b>1448.06</b>	<b>0.478</b>	<b>46.15</b>	<b>455.22</b>	<b>278.75</b>	<b>648.8</b>	<b>150.79</b>	<b>10.358</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>2260</b>		<b>55.96</b>	<b>57.76</b>	<b>213.82</b>	<b>1599.96</b>	<b>0.498</b>	<b>46.21</b>	<b>455.52</b>	<b>286.25</b>	<b>664.7</b>	<b>181.59</b>	<b>11.688</b>

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											
	молоко	104	104											
	сахарный песок	3	3											
	масло сливочное	10	10											
	соль йодированная	1	1											
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>3.42</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>														
54-16з-2020	<b>Винегрет</b>	<b>100</b>		<b>1</b>	<b>8.8</b>	<b>6.83</b>	<b>111.83</b>	<b>0.01</b>	<b>3.76</b>	<b>121.5</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>16.16</b>	<b>0.66</b>
	свекла	18.66	15											
	картофель	30	22											
	морковь	12.5	10											
	огурец соленый/свежий	37.5	30											
	лук репчатый	18.88	15											
	масло растительное	10	10											
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>
	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>	<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>
	картофель	171.4	126											
	молока	24	24											
	масло сливочное	6.8	6.8											
	соль йодированная	0.5	0.5											
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>
	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											
	вода	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>
молоко		20	20											
мука пшеничная высший сорт		1.6	1.6											
соль йодированная		0.06	0.06											
масло сливочное		1.6	1.6											
	<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>

54-3хн-2020	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>	
	<b>Всего за обед</b>	<b>860</b>	<b>32.23</b>	<b>24.74</b>	<b>112.83</b>	<b>800.87</b>	<b>0.498</b>	<b>19.28</b>	<b>274.32</b>	<b>183.7</b>	<b>524.56</b>	<b>176.94</b>	<b>6.66</b>	
	<b>Всего за завтрак и обед</b>	<b>1480</b>	<b>49.15</b>	<b>38.19</b>	<b>223.53</b>	<b>1430.07</b>	<b>0.798</b>	<b>20.12</b>	<b>335.02</b>	<b>388.95</b>	<b>836.66</b>	<b>265.79</b>	<b>10.38</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>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>2.58</b>	<b>8.75</b>	<b>24.23</b>	<b>188.75</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>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1705</b>	<b>51.73</b>	<b>46.94</b>	<b>247.76</b>	<b>1618.82</b>	<b>0.808</b>	<b>20.42</b>	<b>341.92</b>	<b>446.25</b>	<b>882.96</b>	<b>275.69</b>	<b>11.18</b>	