

Утверждаю

Директор школы



/Н.А. Соколова/

**МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа**

**Примерное 10 – дневное меню**

**Для учащихся от 12 – 18 лет**

**Осень - Зима**

**На 2024 – 2025 учебный год**

# 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	65,5	0,26	0,22	2,97	0,65	173	291	2,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,36</b>	<b>26,02</b>	<b>64,96</b>	<b>560,6</b>	<b>137,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0,95</b>	<b>231,3</b>	<b>339,3</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>														
	Зелёный горошек	60	0	2	5									
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	300	7,05	9,15	15,15	171,33	206,7	0,048	0,0624	0,882	10,14	50,4	63,9	1,308
	морковь	18,75	0,18	0	0,93	4,62	180	0,006	0,009	0,12	0,3	3,6	7,2	0,09
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	свекла	60	0,69	0,03	3,84	18,45	0,576	0,006	0,015	0,078	1,92	15,6	18	0,585
	картофель	32,64	0,45	0,09	3,57	16,8	0,432	0,084	0,012	0,345	1,92	0,03	12	0,189
	сахар-песок	3	0	0	2,73	10,89	0	0	0	0	0	2,1	0	0,09
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027

	томатное пюре	9	0,3	0	0,96	5,07	10,8	0,03	0,03	0,078	0,936	11,4	5,4	0,156
	капуста белокочанная	36	0,42	0,03	1,02	5,91	0,432	0,03	0,009	0,135	4,32	1,59	6,6	0,126
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	масло подсолнечное	7,2	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	кислота лимонная	0,3	0	0	0	0,9	0,006	0	0	0	0	0,48	0,3	0,003
	Бульон на говяжьем фарше	240	4,5	0	0,66	30,18	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-1г- 2020</b>	<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>	<b>35,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>1,59</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
	Макаронные изделия высшего сорта	68	7	0,8	43,6	209,6	0	0,08	0,02	1,58	0	11	51	1
	Масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	Соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	408	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-25м- 2020</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>	<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>6,3</b>	<b>4,4</b>	<b>131,3</b>	<b>291</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>3,96</b>	<b>1,3</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	<b>1</b>
	Куриная грудка филе	67,2	13,2	0,99	0,22	62,6	3,21	0,03	0,03	3,67	0,43	4,2	88,5	0,72
	Сметана	9,1	0,21	1,6	0,28	16,4	8,74	0	0,01	0,04	0,01	6,9	4,8	0,02
	Мука пшеничная в/с	2,7	0,3	0	1,7	8,2	0	0	0	0,03	0	0,4	2	0,03
	Лук репчатый	12,9	0,1	0	0,8	3,8	0	0	0	0,04	0,41	2,8	5,2	0,07
	Морковь	28,4	0,3	0	1,4	7	272,4	0,01	0,01	0,18	0,45	5,4	10,9	0,14
	Масло сливочное	1,8	0,01	1,31	0,01	11,9	7,05	0	0	0	0	0,2	0,3	0
	Масло подсолнечное	2,7	0	2,4	0	21,4	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	Соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,36	0,5	0,02
	вода	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-2гн-</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>	<b>0,3</b>	<b>00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>



	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>23,56</b>	<b>27,02</b>	<b>80,96</b>	<b>665,6</b>	<b>174,85</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>3,21</b>	<b>1,54</b>	<b>557</b>	<b>448</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>														
54-16з-2020	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>9</b>	<b>6,7</b>	<b>11,9</b>	<b>121,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>3,76</b>	<b>20,2</b>	<b>35,7</b>	<b>0,7</b>
	картофель	23,9	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	0,01	0,25	1,41	2	9	0,1
	лук репчатый	15	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0	0,05	0,48	3	6	0,1
	морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	4	0,1
	свекла	15	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0	0,02	0,48	4	4	0,2
	огурец солёный	30	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0	0,04	0,48	5	5	0,1
	масло подсолнечное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54-3с-2020	<b>Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша</b>	<b>300</b>	<b>7,11</b>	<b>9,36</b>	<b>20,4</b>	<b>194,07</b>	<b>160,8</b>	<b>0,096</b>	<b>0,078</b>	<b>1,7004</b>	<b>8,31</b>	<b>31,5</b>	<b>77,1</b>	<b>1,0644</b>
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	Картофель	122,4	1,68	0,33	13,35	63,03	1,62	0,078	0,051	1,296	7,2	7,8	45,3	0,705
	Крупа рисовая	6	0,39	0,06	4,05	18,21	0	0,003	0,003	0,159	0	0,42	7,8	0,051
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	Морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	Огурец солёный	22,5	0,15	0,03	0,27	1,8	0,54	0,003	0,003	0,03	0,36	3,6	3,9	0,372
	Масло подсолнечное	5	0	5,28	0	47,46	0	0	0	0	0	0	0,12	0
	Лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	Соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	бульон на говяжьём фарше	225	4,23	0,99	0,6	2,829	0	0	0	0	0	0	0	0

<b>54-4г-2020</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>	<b>36,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>5,31</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>240</b>	<b>5,4</b>
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0,15	5,3	0	16	239	5,4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>	<b>100</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>8,9</b>	<b>73,1</b>	<b>131,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>9</b>	<b>23,6</b>	<b>0,5</b>
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,0075
	лавровый лист	0,2	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4
	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-16м-2020</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>200,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>4,85</b>	<b>0,4</b>	<b>23</b>	<b>138</b>	<b>1,8</b>
	Крупа рисовая	9	0,59	0,08	6,06	27,3	0	0,01	0	0,24	0	0,6	12	0,08
	Молоко	12,6	0,34	0,35	0,54	6,7	1,7	0	0,02	0,08	0,07	13	9,9	0,01
	Говядина 1 категория	77,3	11,96	9,63	0	134,5	0	0,03	0,08	4,49	0	5,4	112	1,61
	Лук репчатый	11,2	0,1	0	0,7	3,3	0	0	0	0,04	0,4	2,5	5	0,1
	Масло подсолнечное	3,6	0	3,2	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	0	0,01



<b>54-8з-2020</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>202,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>38,5</b>	<b>44,6</b>	<b>32</b>	<b>0,59</b>
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	морковь	12,5	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,01	0,1	0,5	2,7	5,5	0,07
	сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,1	0	0,01
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,21	0,22	0,02	0
<b>54-8с-2020</b>	<b>Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша</b>	<b>300</b>	<b>10,02</b>	<b>6,9</b>	<b>24,42</b>	<b>199,71</b>	<b>145,8</b>	<b>0,2184</b>	<b>0,084</b>	<b>2,502</b>	<b>7,14</b>	<b>32,4</b>	<b>120,6</b>	<b>2,214</b>
	картофель	102	1,41	0,27	11,13	52,53	1,35	0,066	0,042	1,08	6	6,6	37,8	0,588
	горох	24	4,62	0,42	10,8	65,55	0,288	0,141	0,03	1,248	0	24,3	68,7	1,419
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	петрушка (корень)	3,75	0,03	0,03	0,27	1,41	144	0,003	0,003	0,003	0,42	1,5	1,92	0,018
	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	бульон на говяжьем фарше	195	3,66	0,87	0,54	24,51	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-12м-</b>	<b>Плов с курицей</b>	<b>250</b>	<b>34</b>	<b>10,1</b>	<b>41,5</b>	<b>393,4</b>	<b>183,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>9,97</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>292</b>	<b>2,5</b>





54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,875	6,975	22,15	178,775	32,9	0,075	0,22	1,59	0,91	189,25	152,75	0,45
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	65	0	0,1	0,3	0,1	53,6	79,1	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>39</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>20,935</b>	<b>23,695</b>	<b>63,21</b>	<b>552,875</b>	<b>111,19</b>	<b>0,105</b>	<b>0,45</b>	<b>2,8</b>	<b>1,53</b>	<b>353,85</b>	<b>338,85</b>	<b>1,95</b>
<b>Обед</b>														
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом	100	0,9	10,2	7,2	123,8	1222	0,05	0,05	0,7	6,05	22,5	37,3	1,1
	морковь	76,2	0,8	0,1	4,2	20,6	1220	0,04	0,04	0,61	3,05	16,5	33,6	0,4
	яблоко	33,9	0,1	0,1	2,9	13,3	1,5	0,01	0,01	0,09	3	4,8	3,3	0,7
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,3	0,01
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	7,74	4,17	27,75	179,4	146,4	0,1284	0,078	2,1516	10,32	20,7	81,9	1,296
	картофель	163,2	2,25	0,42	17,79	84,03	2,16	0,105	0,066	1,728	9,6	10,5	60,6	0,939

	макаронные изделия	12	1,23	0,15	7,71	36,99	0	0,015	0,03	0,279	0	2,01	9	0,168
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	масло подсолнечное	3	0	2,64	0	23,73	0	0	0	0	0	0	0,06	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-5г-2020</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>40,6</b>	<b>257,2</b>	<b>39,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>1,99</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>189</b>	<b>1,1</b>
	крупа перловая	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3	0	0,06	0,03	1,97	0	22	187	1
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0,01	0,02	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-9р-2020</b>	<b>Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)</b>	<b>90</b>	<b>16,98</b>	<b>22,61</b>	<b>4,8</b>	<b>290,58</b>	<b>86,625</b>	<b>0,101</b>	<b>0,135</b>	<b>3,757</b>	<b>0,281</b>	<b>122,625</b>	<b>254,25</b>	<b>0,9</b>
	сыр российский	6,412	1,35	1,575	0	19,6875	9,5625	0	0,011	0,011	0,0225	47,25	27	0,011
	мука в/с	4,95	0,45	0,1125	3,15	15,1875	0	0,011	0	0,045	0	1,125	3,375	0,011
	минтай	105,3	13,95	0,7875	0	62,325	5,625	0,0787	0,0787	3,4317	0,1915	32,625	194,625	0,675
	Сметана	52,875	1,237	9,3375	1,6875	95,2875	50,7375	0,011	0,045	0,258	0,067	40,5	28,125	0,011
	масло сливочное	5,2875	0	3,825	0	34,875	20,7	0	0	0,011	0	1,125	1,125	0
	масло подсолнечное	7,9875	0	6,975	0	63,225	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,3375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1125	0	0
	вода	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-3гн-</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>1,16</b>	<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>

<b>2020</b>														
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	лимон	7,5	0,1	0	0,2	1,1	0,08	0	0	0,01	1,12	2,5	1,3	0
	чай чёрный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>36,42</b>	<b>45,68</b>	<b>107,57</b>	<b>993,08</b>	<b>1491,605</b>	<b>0,3394</b>	<b>0,313</b>	<b>8,6986</b>	<b>17,811</b>	<b>197,725</b>	<b>570,95</b>	<b>5,196</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,355</b>	<b>69,375</b>	<b>170,78</b>	<b>1545,955</b>	<b>1605,795</b>	<b>0,4444</b>	<b>0,763</b>	<b>11,4986</b>	<b>19,341</b>	<b>551,575</b>	<b>909,8</b>	<b>7,146</b>

## 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	78	0,01	0,09	0,09	0,21	264	150	0,3
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,22	2,22	0,69	167	257	2,7
54-2хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1

	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>39</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>20,16</b>	<b>22,92</b>	<b>76,56</b>	<b>597,6</b>	<b>145,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>2,36</b>	<b>2,1</b>	<b>438</b>	<b>414</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>														
<b>54-18з-2020</b>	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>5,5</b>	<b>12,9</b>	<b>106,2</b>	<b>1,75</b>	<b>0,012</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>3,47</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>1,37</b>
	свекла	62,2	0,7	0	4	19,2	0,6	0,01	0,02	0,08	1,99	16	19	0,6
	чернослив	7,7	0,2	0	3,8	16,1	0,4	0	0,01	0,1	0,09	5	5	0,2
	масло подсолнечное	3,6	0	3,2	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-1с-2020</b>	<b>Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша</b>	<b>300</b>	<b>6,93</b>	<b>7,575</b>	<b>8,55</b>	<b>144,09</b>	<b>162,3</b>	<b>0,033</b>	<b>0,048</b>	<b>0,0738</b>	<b>16,14</b>	<b>55,8</b>	<b>46,5</b>	<b>0,717</b>
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	мука пшеничная в/с	3	0,3	0,03	1,92	9,15	0	0,003	0,03	0,03	0	0,6	0,3	0,03
	томатное пюре	1,8	0,06	0	0,18	1,02	2,16	0	0	0,015	0,186	0,33	1,11	0,03
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон на говяьем фарше	240	200	3,75	0,55	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-3г-2020</b>	<b>Макаронны отварные с</b>	<b>200</b>	<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>38,2</b>	<b>280,9</b>	<b>51,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>1,44</b>	<b>0,06</b>	<b>168</b>	<b>133</b>	<b>1</b>

	<b>сыром</b>													
	макароны в/с	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3	0	0,07	0,02	1,38	0	10	45	0,8
	сыр российский	20,8	4,4	5,2	0	64,2	31,2	0,01	0,05	0,05	0,06	151	45	0,2
	масло сливочное	5,1	0	3,7	0	33,4	19,9	0	0	0,01	0	1	87	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0
	вода	130,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-23гн-2020</b>	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>14,21</b>	<b>66,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>28,5</b>	<b>1</b>
	сахар-песок	15	0	0	13,71	54,42	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>24,53</b>	<b>24,175</b>	<b>94,38</b>	<b>712,21</b>	<b>215,24</b>	<b>0,1255</b>	<b>0,1655</b>	<b>2,0838</b>	<b>19,675</b>	<b>264,4</b>	<b>248</b>	<b>4,092</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,69</b>	<b>47,095</b>	<b>170,94</b>	<b>1309,81</b>	<b>360,67</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,4755</b>	<b>4,4438</b>	<b>21,775</b>	<b>702,4</b>	<b>662</b>	<b>7,192</b>

## 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-6к-	Каша вязкая	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,19	3,15	0,68	158	231	1,6

2020	молочная пшениная													
54-8в- 2020	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	23,7	0,02	0,07	0,7	0,5	74	85,6	0,88
54-4гн- 2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>39</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>20,46</b>	<b>20,52</b>	<b>90,96</b>	<b>635,4</b>	<b>97,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>4,26</b>	<b>1,48</b>	<b>289,3</b>	<b>362,9</b>	<b>3,28</b>
<b>Обед</b>														
54-11з- 2020	<b>Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>10,2</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>1222</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,7</b>	<b>6,05</b>	<b>22,5</b>	<b>37,3</b>	<b>1,1</b>
	морковь	76,2	0,8	0,1	4,2	20,6	1220	0,04	0,04	0,61	3,05	16,5	33,6	0,4
	яблоко	33,9	0,1	0,1	2,9	13,3	1,5	0,01	0,01	0,09	3	4,8	3,3	0,7
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,3	0,01
<b>54- 11с- 2020</b>	<b>Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая) на бульоне из говяжьего фарша</b>	<b>300</b>	<b>6,81</b>	<b>9,3</b>	<b>15,33</b>	<b>688,92</b>	<b>159,03</b>	<b>0,045</b>	<b>0,042</b>	<b>0,966</b>	<b>3,15</b>	<b>366,3</b>	<b>51</b>	<b>0,57</b>
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,03	14,4	0,003	0,012	0,072	0,03	11,4	7,8	0,03
	картофель	40,8	0,57	0,12	4,44	21	0,54	0,027	0,018	0,432	2,4	2,7	15	0,24
	крупя рисовая	12	0,78	0,12	8,07	36,42	0,006	0,003	0	0,318	0	0,9	15,6	0,12
	лук	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072

	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	бульон на говяжьем фарше	255	4,8	1,11	0,69	32,07	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-12г- 2020</b>	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>9,5</b>	<b>47,3</b>	<b>308,8</b>	<b>40,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>2,89</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>160</b>	<b>1,9</b>
	крупа пшенная	78	8,4	2,3	47,2	242,9	1,4	0,24	0,02	2,87	0	19	158	1,8
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	65,9	39,2	0	0,01	0,02	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54- 2м- 2020</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>120</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>4,7</b>	<b>283,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>7,49</b>	<b>1,7</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	<b>3</b>
	мука пшеничная в/с	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,04	0	1	3	0
	говядина 1 категории	125,4	19,4	15,6	0	218,3	0	0,05	0,13	7,28	0	9	182	2,6
	томатное пюре	10,9	0,4	0	1,2	6,2	13,1	0	0	0,1	1,14	2	7	0,2
	лук репчатый	17,4	0,2	0	1	5,1	0	0,01	0	0,06	0,56	4	7	0,1
	масло сливочное	6,4	0	4,7	0,1	42,5	25,3	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	вода	160,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с	3,8	0,4	0	2,4	11,5	0	0	0	0,04	0	1	3	0
<b>54- 1хн- 2020</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,	0	0	0	0	0	0	0	0
	смесь сухофруктов	26,8	0,5	0	13,4	55,6	15	0	0	0,05	0	49	4	0,1



	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>41,71</b>	<b>50,2</b>	<b>114,85</b>	<b>1600,32</b>	<b>1475,03</b>	<b>0,395</b>	<b>0,262</b>	<b>12,096</b>	<b>10,9</b>	<b>477,8</b>	<b>451,3</b>	<b>6,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>62,17</b>	<b>70,72</b>	<b>205,81</b>	<b>2235,72</b>	<b>1572,93</b>	<b>0,655</b>	<b>0,592</b>	<b>16,356</b>	<b>12,38</b>	<b>767,1</b>	<b>814,2</b>	<b>9,95</b>

## 7 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг								
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0	
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	39,1	0,06	0,19	1,97	0,77	163	167	0,5	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	17,25	0,04	0,17	1,1	0,68	143	130	1,1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>39</b>									
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>									
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,26</b>	<b>21,22</b>	<b>61,86</b>	<b>499,3</b>	<b>121,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,37</b>	<b>3,09</b>	<b>1,45</b>	<b>307</b>	<b>299</b>	<b>1,6</b>	
<b>Обед</b>															
	Зелёный горошек	60	0	2	5										
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из	300	7,11	9,36	20,4	194,07	160,8	0,096	0,078	1,7004	8,31	31,5	77,1	1,0644	

	<b>говяжьего фарша</b>													
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	Картофель	122,4	1,68	0,33	13,35	63,03	1,62	0,078	0,051	1,296	7,2	7,8	45,3	0,705
	Крупа рисовая	6	0,39	0,06	4,05	18,21	0	0,003	0,003	0,159	0	0,42	7,8	0,051
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	Морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	Огурец солёный	22,5	0,15	0,03	0,27	1,8	0,54	0,003	0,003	0,03	0,36	3,6	3,9	0,372
	Масло подсолнечное	5	0	5,28	0	47,46	0	0	0	0	0	0	0,12	0
	Лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	Соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон на говяжьем фарша	225	4,23	0,99	0,6	2,829	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-23г-2020</b>	<b>Горошница</b>	<b>200</b>	<b>19,3</b>	<b>1,8</b>	<b>45</b>	<b>273,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>287</b>	<b>5,94</b>
	горох	100	19,3	1,8	45	273,1	1,2	0,58	0,12	5,2	0	101	286	5,9
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,16	0,43	0,02
	вода	205,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>	<b>100</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>8,9</b>	<b>73,1</b>	<b>131,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>9</b>	<b>23,6</b>	<b>0,5</b>
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,0075
	лавровый лист	0,2	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4
	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0

	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-4м-2020</b>	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>120</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>4,7</b>	<b>283,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>7,49</b>	<b>1,7</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	<b>3</b>
	говядина 1 категории	116,64	18,07 2	14,556	0	202,87 2	0	0,048	0,127 2	6,768	0	7,992	169,56	2,4
	молоко	20,76	0,6	0,6	0,84	11,04	2,76	0	0,024	0,132	0,108	21,6	16,8	0
	сухари панировочные	9,96	1,08	0,12	6,12	29,76	0	0,012	0,012	0,348	0	2,4	10,8	0,22
	хлеб пшеничный	17,16	1,2	0,12	7,68	36,72	0	0,012	0	0,3	0	3,6	9,6	0,12
	масло сливочное	6,36	0	4,56	0	41,88	24,96	0	0	0,012	0	1,2	1,2	0
	соль поваренная йодированная	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0
<b>54-3гн-2020</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>1,16</b>	<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	лимон	7,5	0,1	0	0,2	1,1	0,08	0	0	0,01	1,12	2,5	1,3	0
	чай чёрный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1080</b>	<b>55,01</b>	<b>37,06</b>	<b>111,22</b>	<b>965,97</b>	<b>332,58</b>	<b>0,756</b>	<b>0,348</b>	<b>14,820 4</b>	<b>13,85</b>	<b>167,4</b>	<b>595,2</b>	<b>11,30 44</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,27</b>	<b>58,28</b>	<b>173,08</b>	<b>1465,2 7</b>	<b>454,23</b>	<b>0,856</b>	<b>0,718</b>	<b>17,910 4</b>	<b>15,3</b>	<b>474,4</b>	<b>894,2</b>	<b>12,90 44</b>

## 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	78	0,01	0,09	0,09	0,21	264	150	0,3
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	65,5	0,26	0,22	2,97	0,65	173	291	2,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>39</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>24,46</b>	<b>28,72</b>	<b>67,46</b>	<b>631</b>	<b>156,79</b>	<b>0,3</b>	<b>0,44</b>	<b>3,97</b>	<b>1,38</b>	<b>548</b>	<b>548</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
54-21з-2020	Салат из моркови с чесноком с растительным маслом.	100	1	10	4	111								
	Морковь	76,2	0,8	0,1	4,2	20,6								
	Чеснок	0,5	0,03	0,002	0,15	0,74								
	Масло растительное	10	0	10,0	0	89,9								
54-2с-	<b>Борщ с капустой,</b>	<b>300</b>	<b>7,05</b>	<b>9,15</b>	<b>15,15</b>	<b>171,33</b>	<b>206,7</b>	<b>0,048</b>	<b>0,062</b>	<b>0,882</b>	<b>10,14</b>	<b>50,4</b>	<b>63,9</b>	<b>1,308</b>

2020	<b>картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша</b>								<b>4</b>					
	морковь	18,75	0,18	0	0,93	4,62	180	0,006	0,009	0,12	0,3	3,6	7,2	0,09
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	свекла	60	0,69	0,03	3,84	18,45	0,576	0,006	0,015	0,078	1,92	15,6	18	0,585
	картофель	32,64	0,45	0,09	3,57	16,8	0,432	0,084	0,012	0,345	1,92	0,03	12	0,189
	сахар-песок	3	0	0	2,73	10,89	0	0	0	0	0	2,1	0	0,09
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	томатное пюре	9	0,3	0	0,96	5,07	10,8	0,03	0,03	0,078	0,936	11,4	5,4	0,156
	капуста белокочанная	36	0,42	0,03	1,02	5,91	0,432	0,03	0,009	0,135	4,32	1,59	6,6	0,126
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	масло подсолнечное	7,2	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	кислота лимонная	0,3	0	0	0	0,9	0,006	0	0	0	0	0,48	0,3	0,003
	Бульон на говяжьем фарше	240	4,5	0	0,66	30,18	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-4г-2020</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>	<b>36,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>5,31</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>240</b>	<b>5,4</b>
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0,15	5,3	0	16	239	5,4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-18м-2020</b>	<b>Печень говяжья по -строгановски</b>	<b>90</b>	<b>15,07</b>	<b>15,75</b>	<b>5,96</b>	<b>225,56</b>	<b>4264,87</b>	<b>0,19</b>	<b>1,49</b>	<b>8,92</b>	<b>11,14</b>	<b>34,87</b>	<b>248</b>	<b>5,17</b>
	печень говяжья	87,6	14,22	2,75	4,09	97,66	4259,25	0,19	1,49	8,9	11,14	29,82	244,34	5,15

	мука пшеничная в/с	1,46	0,14	0,01	0,93	4,5	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0,02
	сметана	30,03	0,70	5,3	0,93	54,11	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0
	масло сливочное	1,46	0,01	1,06	0,01	9,67	5,62	0	0	0	0	0,11	0,3	0
	масло подсолнечное	7,54	0	6,63	0	59,62	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	1,12	0
	вода	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-2хн-2020</b>	<b>Кисель из брусники</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,9</b>	<b>60,7</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>
	крахмал картофельный	60	0	0	4,3	17,1	0	0	0	0	0	2	4	0
	сахар- песок	10	0	0	9,1	36,3	0	0	0	0	0	0	0	0,03
	брусника	21,4	0,1	0,1	1,5	7,3	0,96	0	0	0,05	1,2	4	3	0,1
	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>38,82</b>	<b>45,1</b>	<b>108,43</b>	<b>1001,29</b>	<b>4509,13</b>	<b>0,518</b>	<b>1,712</b>	<b>15,162</b>	<b>22,48</b>	<b>41,87</b>	<b>558,9</b>	<b>11,978</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>63,28</b>	<b>73,82</b>	<b>175,89</b>	<b>1632,29</b>	<b>4665,92</b>	<b>0,818</b>	<b>2,152</b>	<b>19,132</b>	<b>23,86</b>	<b>589,87</b>	<b>1106,9</b>	<b>15,678</b>

## 9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг								
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0	

	(порциями)													
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,17	1,83	0,66	144	154	0,6
54-2хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>9,36</b>	<b>17,52</b>	<b>58,46</b>	<b>433,2</b>	<b>107,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>1,9</b>	<b>1,86</b>	<b>152</b>	<b>163</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>														
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с подсолнечным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	0,04	0,69	38,5	44,6	32	0,59
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	морковь	12,5	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,01	0,1	0,5	2,7	5,5	0,07
	сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,1	0	0,01
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,21	0,22	0,02	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	7,74	4,17	27,75	179,4	146,4	0,1284	0,078	2,1516	10,32	20,7	81,9	1,296
	картофель	163,2	2,25	0,42	17,79	84,03	2,16	0,105	0,066	1,728	9,6	10,5	60,6	0,939

	макаронные изделия	12	1,23	0,15	7,71	36,99	0	0,015	0,03	0,279	0	2,01	9	0,168
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	масло подсолнечное	3	0	2,64	0	23,73	0	0	0	0	0	0	0,06	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-6г- 2020</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>7,2</b>	<b>46,6</b>	<b>269,4</b>	<b>35,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,83</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>0,6</b>
	крупа рисовая	69,1	4,5	0,6	46,5	209,7	0	0,04	0,02	1,82	0	5	90	0,6
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	351,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-11р- 2020</b>	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>	<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>6,64</b>	<b>5,65</b>	<b>132,2</b>	<b>284,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>3,22</b>	<b>2,44</b>	<b>39,8 5</b>	<b>187</b>	<b>0,86</b>
	минтай	88,5	11,7	0,6	0	52,3	3,7	0,05	0,05	2,24	0,12	21	127	0,4
	Сахар-песок	2,31	0	0	2,05	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре	8,1	0,3	0	0,9	4,6	7,6	0	0	0,06	0,66	1	4	0,1
	Лук репчатый	15,7	0,1	0	0,9	4,6	0	0	0	0,04	0,39	3	5	0,1
	морковь	28,1	0,3	0	1,4	6,9	210	0,01	0,01	0,14	0,35	4	8	0,1
	петрушка	4,5	0	0	0,4	1,6	0	0	0	0,03	0,39	1	2	0
	масло подсолнечное	6,8	0	0	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	вода	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54- 2гн-</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>



<b>2020</b>														
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,04</b>	<b>28,91</b>	<b>116,62</b>	<b>858,0</b>	<b>669,1</b>	<b>0,278</b>	<b>0,318</b>	<b>7,982</b>	<b>51,3</b>	<b>117,6</b>	<b>400,1</b>	<b>4,046</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>40,4</b>	<b>46,43</b>	<b>175,09</b>	<b>1291,2</b>	<b>776,93</b>	<b>0,368</b>	<b>0,498</b>	<b>9,882</b>	<b>53,16</b>	<b>269,6</b>	<b>563,1</b>	<b>4,746</b>
												<b>5</b>		

## 10 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,22	2,22	0,69	167	257	2,7
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	6	0,07	0,03	0,64	0	10,6	42,6	0,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1

	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>19,42</b>	<b>106,86</b>	<b>694,4</b>	<b>85,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>3,77</b>	<b>1,21</b>	<b>288,6</b>	<b>406,6</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
54-14з-2020	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>5,4</b>	<b>16,6</b>	<b>122,3</b>	<b>36,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>3,16</b>	<b>46,6</b>	<b>52,3</b>	<b>1,46</b>
	свекла	93,8	1,1	0,1	6	28,8	0,9	0,01	0,02	0,12	3	24,4	28,1	0,9
	курага	10,7	0,5	0	4,6	20,8	35	0,01	0,02	0,24	0,16	14,1	12,7	0,3
	изюм	10,2	0,2	0	6	25,2	0,36	0,01	0,01	0,05	0	7	11,2	0,3
	масло подсолнечное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,22	0,01
54-12с-2020	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>300</b>	<b>11,85</b>	<b>6,15</b>	<b>18,63</b>	<b>176,94</b>	<b>267,3</b>	<b>0,096</b>	<b>0,123</b>	<b>4,8</b>	<b>8,76</b>	<b>99,9</b>	<b>163,2</b>	<b>1,344</b>
	петрушка(зелень)	2,64	0,06	0	0,15	0,93	11,97	0	0	0,012	1,26	4,5	1,8	0,036
	горбуша консерв	54,24	9,42	2,46	0	59,76	5,76	0,009	0,054	3,186	0	78	96	0,375
	картофель	114,24	1,59	0,3	12,45	58,83	1,5	0,072	0,048	1,209	6,72	7,5	42,3	0,657
	крупа рисовая	6	0,39	0,06	4,05	18,09	0	0,003	0,003	0,159	0	0,3	7,8	0,051
	Лук репчатый	9,6	0,12	0,03	0,72	3,51	0	0,003	0,003	0,039	0,39	2,27	4,8	0,066
	морковь	24	0,24	0,03	1,2	5,91	230,4	0,009	0,012	0,153	0,39	4,5	9,3	0,009
	масло сливочное	4,5	0,03	3,27	0,03	29,64	17,64	0	0,003	0,006	0	0,6	0,6	0,021
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	вода	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-9м-2020	<b>Жаркое домашнему</b>	<b>250</b>	<b>25,1</b>	<b>24,2</b>	<b>21,5</b>	<b>403,7</b>	<b>44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>10,3</b>	<b>11,9</b>	<b>32</b>	<b>288</b>	<b>4,3</b>

	картофель	188,1	2,4	0,5	19,3	90,9	2,3	0,11	0,07	1,87	10,4	11	65	1
	говядина 1 категории	142,7	22,1	17,8	0	248,3	0	0,05	0,15	8,28	0	10	206	3
	томатное пюре	8,1	0,3	0	0,9	4,6	9,8	0	0	0,07	0,85	1	5	0,1
	лук репчатый	21,6	0,2	0	1,3	6,3	0	0,01	0	0,07	0,69	5	9	0,1
	масло сливочное	8,1	0,1	5,9	0,1	53,5	31,8	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	лавровый лист	0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
<b>54- 13хн- 2020</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</b>	<b>98,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>80</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>
	Шиповник	21,4	0,6	0,2	8,8	39,9	98,04	0,01	0,05	0,19	80	11	3	0,5
	вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,6</b>	<b>36,2</b>								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>43,95</b>	<b>36,75</b>	<b>92,45</b>	<b>882,44</b>	<b>445,54</b>	<b>0,306</b>	<b>0,453</b>	<b>15,7</b>	<b>103,82</b>	<b>189,5</b>	<b>506,5</b>	<b>7,604</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>66,01</b>	<b>56,17</b>	<b>199,31</b>	<b>1576,84</b>	<b>531,3</b>	<b>0,586</b>	<b>0,833</b>	<b>19,47</b>	<b>105,03</b>	<b>478,1</b>	<b>913,10</b>	<b>12,004</b>

<b>Итого за завтрак:</b>	500	15,36	26,02	64,96	560,6	137,7	0,27	0,3	3,4	0,95	231,3	339,3	3,1
<b>Итого за обед:</b>	1050	36,05	33,35	104,57	869,13	386	0,218	0,242 4	7,942	23,26	123,9	327,7	5,908
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,41</b>	<b>59,37</b>	<b>169,53</b>	<b>1429,7 3</b>	<b>523,7</b>	<b>0,488</b>	<b>0,542 4</b>	<b>11,342</b>	<b>24,21</b>	<b>355,2</b>	<b>667</b>	<b>9,008</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	520	23,56	27,02	80,96	665,6	174,85	0,16	0,46	3,21	1,54	557	448	3,2
<b>Итого за обед:</b>	960	38,51	34,76	119,72	736,77	624,9	0,446	0,308	6,2404	13,37	142,7	468,8	8,264
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>62,07</b>	<b>61,78</b>	<b>200,68</b>	<b>1402,3 7</b>	<b>799,75</b>	<b>0,606</b>	<b>0,768</b>	<b>9,4504</b>	<b>14,91</b>	<b>699,7</b>	<b>916,8</b>	<b>11,46 4</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	500	9,46	17,42	50,06	399,3	107,17	0,09	0,19	1,94	0,7	149,5	163,2	1,3
<b>Итого за обед:</b>	910	42,32	42,1	91,74	920,51	462,26	0,4384	0,384	13,972	57,84	137	465,6	7,704
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>51,78</b>	<b>59,52</b>	<b>141,8</b>	<b>1319,8 1</b>	<b>569,43</b>	<b>0,5284</b>	<b>0,574</b>	<b>15,912</b>	<b>58,54</b>	<b>286,5</b>	<b>628,8</b>	<b>9,004</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	540	20,93 5	23,695	63,21	552,87 5	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,8 5	338,85	1,95
<b>Итого за обед:</b>	950	36,52	40,68	103,47	931,78	379,85 5	0,3269	0,313	8,4736	30,88 6	202,7 25	564,9	4,846
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>57,45 5</b>	<b>64,375</b>	<b>166,68</b>	<b>1484,6 55</b>	<b>491,04 5</b>	<b>0,4319</b>	<b>0,763</b>	<b>11,273 6</b>	<b>32,41 6</b>	<b>556,5 75</b>	<b>903,75</b>	<b>6,796</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	520	20,16	22,92	76,56	597,6	145,43	0,19	0,31	2,36	2,1	438	414	3,1
<b>Итого за обед:</b>	860	24,53	24,175	94,38	712,21	215,24	0,1255	0,165 5	2,0838	19,67 5	264,4	248	4,092
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>44,69</b>	<b>47,095</b>	<b>170,94</b>	<b>1309,8</b>	<b>360,67</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,475</b>	<b>4,4438</b>	<b>21,77</b>	<b>702,4</b>	<b>662</b>	<b>7,192</b>

