

Утверждаю

Директор школы



/Н.А. Соколова/

от 30.08.2024г

**МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа**

**Примерное 10 – дневное меню**

**Для учащихся от 12 – 18 лет**

**Весна – Лето**

**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	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	52,4	0,21	0,17	2,38	0,52	138	232	1,9
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>450</b>	<b>13,26</b>	<b>22,92</b>	<b>56,46</b>	<b>489,3</b>	<b>124,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>2,81</b>	<b>0,82</b>	<b>196,3</b>	<b>280,3</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>														
54-18з-2020	<b>Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>5,4</b>	<b>12,9</b>	<b>106,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>3,46</b>	<b>35,5</b>	<b>39,8</b>	<b>1,3</b>
	свекла	83	0,9	0,1	5,3	25,5	0,8	0,01	0,02	0,11	2,66	22	25	0,8
	чернослив	10,3	0,2	0,1	5	21,5	0,6	0	0,01	0,13	0,12	7	7	0,3
	масло подсолнечное	4,8	0	4,2	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1с-2020	<b>Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из</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>



	вода	160,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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>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>44,83</b>	<b>43,475</b>	<b>114,37</b>	<b>1047,59</b>	<b>254</b>	<b>0,383</b>	<b>0,388</b>	<b>13,214</b>	<b>21,3</b>	<b>177,3</b>	<b>529,3</b>	<b>10,517</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>58,09</b>	<b>66,395</b>	<b>170,83</b>	<b>1536,89</b>	<b>378,6</b>	<b>0,603</b>	<b>0,638</b>	<b>16,024</b>	<b>22,12</b>	<b>373,6</b>	<b>809,6</b>	<b>13,217</b>

## 2 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	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,04	0,04	0,1	132	75	0,2
54-2к-2020	Кашка вязкая молочная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	63,7	0,08	0,16	1,62	0,52	120	135	1,5

	кукурузная													
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
	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>455</b>	<b>18,26</b>	<b>20,02</b>	<b>69,96</b>	<b>536,8</b>	<b>119,95</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>2,76</b>	<b>1,3</b>	<b>395</b>	<b>340</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>														
54-9з-2020	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с подсолнечным маслом</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>6</b>	<b>120,9</b>	<b>402,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>28,9</b>	<b>37,4</b>	<b>31,3</b>	<b>0,9</b>
	Яблоко (урожай 1.03.)	22,6	0,1	0,1	2	8,9	1	0,01	0	0,06	2	3,2	2,2	0,44
	капуста белокочанная (урожай 1.03.)	71,2	1	0,1	2,7	15,3	1,7	0,02	0,02	0,4	25,7	27,4	17,7	0,34
	морковь													
	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
54-3с-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 говяжьем фарше	225	4,23	0,99	0,6	2,829	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>54-9м-2020</b>	<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>54-2хн-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
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	Хлеб ржаной	<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>38,31</b>	<b>44,66</b>	<b>83,32</b>	<b>893,57</b>	<b>608,46</b>	<b>0,306</b>	<b>0,338</b>	<b>12,71</b>	<b>50,31</b>	<b>107,9</b>	<b>403,4</b>	<b>6,364</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>56,57</b>	<b>64,68</b>	<b>153,28</b>	<b>1430,37</b>	<b>728,41</b>	<b>0,436</b>	<b>0,708</b>	<b>15,47</b>	<b>51,61</b>	<b>502,9</b>	<b>743,4</b>	<b>9,164</b>

### 3 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
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,12	1,46	0,53	115	123	0,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,3	0	0,01	0,09	0,04	4,5	7,2	0,7
	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>450</b>	<b>8,26</b>	<b>15,62</b>	<b>44,06</b>	<b>354,8</b>	<b>98,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>1,57</b>	<b>0,57</b>	<b>120,5</b>	<b>132,2</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	11,9	121,5	0,03	0,02	0,53	3,76	20,2	35,7	0,7
	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
<b>54-7с- 2020</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>300</b>	<b>7,74</b>	<b>4,17</b>	<b>27,75</b>	<b>179,4</b>	<b>146,4</b>	<b>0,1284</b>	<b>0,078</b>	<b>2,1516</b>	<b>10,32</b>	<b>20,7</b>	<b>81,9</b>	<b>1,296</b>
	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 5</b>	<b>6,68</b>	<b>5,65</b>	<b>132,4 2</b>	<b>284,4</b>	<b>0,077</b>	<b>0,07 7</b>	<b>3,22</b>	<b>2,45</b>	<b>39,8 5</b>	<b>187,7 1</b>	<b>0,9</b>
	минтай	88,45	11,7	0,64	0	52,32	3,7	0,05	0,05	2,24	0,12	21	127	0,4





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
	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>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 (урожай 1.03.)	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
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из	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

	<b>говяжьего фарша</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>54-1г- 2020</b>	<b>Макаронные 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>54-2хн-2020</b>	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>	<b>66,9</b>	<b>69,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,3</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>0,6</b>
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	курага	21,4	1	0,1	9,3	41,5	70	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	вода	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	Хлеб ржаной	<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>960</b>	<b>34,75</b>	<b>33,95</b>	<b>106,67</b>	<b>876,83</b>	<b>1825,16</b>	<b>0,228</b>	<b>0,222</b>	<b>7,612</b>	<b>17,79</b>	<b>136,9</b>	<b>291,2</b>	<b>5,008</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>55,685</b>	<b>57,645</b>	<b>169,88</b>	<b>1429,7</b>	<b>1936,35</b>	<b>0,333</b>	<b>0,672</b>	<b>10,412</b>	<b>19,32</b>	<b>490,75</b>	<b>630,05</b>	<b>6,958</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>														
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,04	0,04	0,1	132	75	0,2
54-13к-	Каша вязкая	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,18	1,78	0,55	134	205	2,2



	вода	138	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	0,02	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	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>54-23гн-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
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>43,15</b>	<b>33,15</b>	<b>119,36</b>	<b>954,26</b>	<b>451,49</b>	<b>0,426</b>	<b>0,303</b>	<b>13,34</b>	<b>21,84</b>	<b>182,5</b>	<b>555,3</b>	<b>7,144</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1505</b>	<b>57,91</b>	<b>48,97</b>	<b>186,32</b>	<b>1427,36</b>	<b>544,62</b>	<b>0,576</b>	<b>0,523</b>	<b>15,21</b>	<b>23,69</b>	<b>455,5</b>	<b>842,3</b>	<b>9,644</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-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	53,8	0,18	0,15	2,53	0,54	126	185	1,3
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
	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>18,36</b>	<b>17,72</b>	<b>81,56</b>	<b>563,5</b>	<b>84,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>3,64</b>	<b>1,34</b>	<b>257,3</b>	<b>316,9</b>	<b>2,98</b>
<b>Обед</b>														
54-14з-	Салат из свеклы с	100	1,8	5,4	16,6	122,3	36,2	0,03	0,05	0,41	3,16	46,6	52,3	1,46





<b>54-18м-2020</b>	<b>Печень говяжья по -строгановски</b>	<b>90</b>	<b>13,4</b>	<b>14</b>	<b>5,3</b>	<b>200,5</b>	<b>3791</b>	<b>0,17</b>	<b>1,33</b>	<b>7,93</b>	<b>9,9</b>	<b>31</b>	<b>221</b>	<b>4,6</b>
	печень говяжья	87,6	14,73	2,74	4,06	97,65	3786	0,16	1,31	7,79	9,89	5,9	205	4,5
	мука пшеничная в/с	1,46	0,13	0,01	0,83	4	0	0	0	0,01	0	0,2	1	0,01
	сметана	30,03	0,63	4,7	0,83	48,1	0	0	0	0,01	0	0,2	1	0
	масло сливочное	1,46	0,01	0,94	0,01	8,6	5	0	0	0	0	0,1	0,2	0
	масло подсолнечное	7,54	0	5,9	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	0
	вода	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	Хлеб ржаной	<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>42,79</b>	<b>38,1</b>	<b>121,1</b>	<b>1008,17</b>	<b>4483,85</b>	<b>0,718</b>	<b>1,794</b>	<b>17,242</b>	<b>22,6</b>	<b>139,77</b>	<b>652,02</b>	<b>15,044</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>61,15</b>	<b>55,82</b>	<b>203,66</b>	<b>1571,67</b>	<b>4568,25</b>	<b>0,928</b>	<b>2,084</b>	<b>20,882</b>	<b>23,94</b>	<b>397,07</b>	<b>986,92</b>	<b>18,024</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-	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0

2020	(порциями)													
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	31,3	0,05	0,15	1,58	0,61	130	134	0,4
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
	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>450</b>	<b>1,81 6</b>	<b>19,62</b>	<b>5,456</b>	<b>450,9</b>	<b>113,8 5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03 3</b>	<b>2,7</b>	<b>1,29</b>	<b>273</b>	<b>264</b>	<b>1,5</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>250</b>	<b>5,92 5</b>	<b>7,8</b>	<b>17</b>	<b>161,7 25</b>	<b>134</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06 5</b>	<b>1,417</b>	<b>6,92 5</b>	<b>26,2 5</b>	<b>64,25</b>	<b>0,88 7</b>
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,52	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	9,5	6,5	0,0225
	Картофель	102	1,4	0,275	11,125	52,525	1,35	0,065	0,0425	1,08	6	6,5	37,75	0,5875
	Крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,175	0	0,0025	0,0025	0,1325	0	0,35	6,5	0,0425

	Лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,0025	0,0025	0,04	0,4	2,75	5	0,07
	Морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	Огурец солёный	18,75	0,125	0,025	0,225	1,5	0,45	0,0025	0,0025	0,025	0,3	3	3,25	0,31
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	Лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05	0,0175
	Соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01
	Бульон на говяжьем фарше	187,5	3,525	0,825	0,5	2,3575	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	0,02	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	18,072	14,556	0	202,872	0	0,048	0,1272	6,768	0	7,992	169,56	2,4



54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,04	0,04	0,1	132	75	0,2
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	52,4	0,21	0,17	2,38	0,52	138	232	1,9
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>455</b>	<b>18,8</b>	<b>21,22</b>	<b>58,96</b>	<b>505,9</b>	<b>104,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>3,33</b>	<b>1,14</b>	<b>381</b>	<b>414</b>	<b>3,2</b>
			<b>6</b>				<b>9</b>							
<b>Обед</b>														
54-11з-2020	<b>Салат из моркови и яблок</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 (урожай 1.03.)	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>54-3г- 2020</b>	<b>Макароны отварные с сыром</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>
	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>54-3хн- 2020</b>	<b>Компот из чернослива</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>81,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0,7</b>
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	чернослив	26,8	0,5	0,2	13,1	55,9	1,5	0	0,02	0,34	0,3	18	18	0,7
	вода	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	Хлеб ржаной	<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>23,31</b>	<b>30,1</b>	<b>100,75</b>	<b>1289,1 2</b>	<b>1433,6 3</b>	<b>0,175</b>	<b>0,362</b>	<b>3,446</b>	<b>9,56</b>	<b>574,8</b>	<b>239,3</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>42,17</b>	<b>50,726</b>	<b>159,71</b>	<b>1795,0 2</b>	<b>1538,3 2</b>	<b>0,425</b>	<b>0,602</b>	<b>6,776</b>	<b>10,7</b>	<b>955,8</b>	<b>653,3</b>	<b>6,57</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 (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,12	1,46	0,53	115	123	0,5
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>450</b>	<b>18</b>	<b>15,72</b>	<b>52,46</b>	<b>388,7</b>	<b>99,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>1,53</b>	<b>1,73</b>	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
54-з-2020	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,59	7,1	8,58	104,87								
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>122,6 25</b>	<b>254,25</b>	<b>0,9</b>
	сыр российский	6,412	1,35	1,575	0	19,687 5	9,5625	0	0,011	0,011	0,022 5	47,25	27	0,011
	мука в/с	4,95	0,45	0,1125	3,15	15,187	0	0,011	0	0,045	0	1,125	3,375	0,011
	минтай	105,3	13,95	0,788	0	62,325	5,625	0,079	0,079	3,431	0,191	32,63	194,63	0,675
	Сметана	52,875	1,237	9,338	1,6875	95,287	50,737	0,011	0,045	0,258	0,067	40,5	28,125	0,011
	масло сливочное	5,287	0	3,825	0	34,875	20,7	0	0	0,011	0	1,125	1,125	0
	масло подсолнечное	7,988	0	6,975	0	63,225	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,338	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>54-2гн- 2020</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>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</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





<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,1 6</b>	<b>16,72</b>	<b>97,26</b>	<b>623,7</b>	<b>72,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>3,33</b>	<b>1,07</b>	<b>255, 6</b>	<b>354,6</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
<b>54-8з- 2020</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью с подсолнечным маслом</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
<b>54-2с- 2020</b>	<b>Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша</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 4</b>	<b>0,882</b>	<b>10,14</b>	<b>50,4</b>	<b>63,9</b>	<b>1,308</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>54-12м- 2020</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>
	куриная грудка (филе)	150,7	29,6	2,2	0,5	140,4	7,2	0,07	0,07	8,22	0,96	9	198	1,6
	крупа рисовая	56,6	3,7	0,5	38,1	171,9	0	0,03	0,02	1,49	0	4	74	0,5
	томатное пюре	13,4	0,5	0	1,4	7,6	16,1	0	0	0,12	1,4	2	8	0,2
	лук репчатый	10,5	0,1	0	0,6	3,1	0	0	0	0,03	0,3	2	4	0,1
	морковь	16,7	0,16	0,01	0,84	4,1	160,5	0,01	0,01	0,11	0,27	3,2	6,4	0,08
	масло подсолнечное	8,4	0	7,4	0	66,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,65	0,03
	вода	226,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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>
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,28</b>	<b>0,56</b>	<b>13,92</b>	<b>78</b>								
	Хлеб ржаной	<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>47,85</b>	<b>30,152</b>	<b>101,97</b>	<b>880,23</b>	<b>691,04</b>	<b>0,208</b>	<b>0,252</b>	<b>11,732</b>	<b>128,6 4</b>	<b>129,0</b>	<b>390,9</b>	<b>4,898</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>67,95</b>	<b>46,872</b>	<b>199,23</b>	<b>1503,9 93</b>	<b>763,5</b>	<b>0,448</b>	<b>0,592</b>	<b>15,062</b>	<b>129,7 1</b>	<b>384,6</b>	<b>745,5</b>	<b>8,798</b>

