
Утверждаю

Директор школы



/Н.А. Соколова/

МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – дневное меню

Для учащихся от 7 – 11 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
Завтрак														
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								
Итого за завтрак:		450	13,26	22,92	56,46	489,3	124,6	0,22	0,25	2,81	0,82	196,3	280,3	2,7
Обед														
	Зелёный горошек	60	0	2	5	26								
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	250	5,875	7,625	12,625	142,775	172,25	0,04	0,052	0,735	8,45	42	53,25	1,09
	морковь	15,625	0,15	0	0,775	3,85	150	0,005	0,007	0,1	0,25	3	6	0,075
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,002
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,012	0,065	1,6	13	15	0,487
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,157
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,022
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,225	9	0,025	0,025	0,065	0,78	9,5	4,5	0,13

	капуста белокочанная	25	0,35	0,025	0,85	4,925	0,36	0,025	0,007	0,1125	3,6	1,325	5,5	0,105
	лук репчатый	12,5	0,125	0,0254	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5	0,07
	масло подсолнечное	5	0		0	39,55	0	0,025	0	0	0	2,75	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,010	0	0,05	0,017
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0,375	0,25	0,01
	кислота лимонная	0,25	0		0	0,075	0,005	0	0	0	0	0,4	0,025	0,002
	бульон на говяжьем фарше	200	3,75		0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1г- 2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0,03	1,19	0	11	40	0,7
	Макаронные изделия высшего сорта	51	5,3	0,6	32,7	157,2	0	0,06	0,02	1,18	0	9	39	0,7
	Масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	306	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-25м- 2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	291	0,04	0,05	3,96	1,3	22	112	1
	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
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
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	840	30,075	22,225	76,745	617,07	490,15	0,14	0,142	5,975	9,79	79,5	212,45	3,49
	Итого за день:	1290	43,335	45,145	133,205	1106,37	614,75	0,36	0,392	8,785	20,4	275,8	492,75	6,19

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
Завтрак														
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 кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	63,7	0,08	0,16	1,62	0,52	120	135	1,5
54-21гн-	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

2020														
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		455	18,26	20,02	69,96	536,8	119,95	0,13	0,37	2,76	1,3	395	340	2,8
Обед														
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
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша	250	5,925	7,8	17	161,725	134	0,08	0,065	1,417	6,925	26,25	64,25	0,887
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,52	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	9,5	6,5	0,022
	Картофель	102	1,4	0,275	11,125	52,525	1,35	0,065	0,042	1,08	6	6,5	37,75	0,587
	Крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,175	0	0,0025	0,002	0,1325	0	0,35	6,5	0,042
	Лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,0025	0,002	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	0,002	0,025	0,3	3	3,25	0,310
	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	0,017
	Соль поваренная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01

	йодированная													
	Бульон на говяжьем фарше	187,5	3,525	0,825	0,5	2,3575	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0,12	3,98	0	14	180	4
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0,11	3,97	0	12	179	4
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	лавровый лист	0	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
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	200,4	1,65	0,03	0,09	4,83	0,45	24	138	1,8
	Крупа рисовая	9	0,585	0,075	6,06	27,3	0	0	0	0,16	0	0,4	7,8	0,05
	Молоко	12,6	0,345	0,36	0,54	6,75	1,65	0	0,01	0,05	0,04	8,9	6,6	0,01
	Говядина 1 категория (фарш)	77,25	11,95	9,63	0	134,55	0	0,02	0,05	2,99	0	3,6	75	1,07
	Лук репчатый	11,25	0,15	0	0,75	3,3	0	0	0	0,02	0,2	1,6	3	0

	Масло подсолнечное	3,6	0	3,15	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0,05	0	50	4	0,1
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	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
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	850	35,575	31,4	109,47	869,325	322,95	0,34	0,275	10,607	10,055	123,25	309,85	7,287
	Итого за день:	1305	53,835	51,42	179,43	1406,125	442,9	0,47	0,645	13,367	11,355	518,25	649,85	10,087

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
Завтрак														
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								
Итого за завтрак:		450	8,26	15,62	44,06	354,8	98,85	0,07	0,14	1,57	0,57	120,5	132,2	1,2
Обед														
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
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша	250	8,35	5,75	20,35	166,42	121,5	0,182	0,07	2,085	5,95	27	100,5	1,845
	картофель	85	1,175	0,225	9,275	43,775	1,125	0,055	0,035	0,9	5	5,5	31,5	0,49
	горох	20	3,85	0,35	9	54,625	0,24	0,1175	0,025	1,04	0	20,25	57,25	1,182
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675		0,0025	0,002	0,04	0,4	2,75	5	0,07
	морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	0	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75	0,06
	петрушка (корень)	3,125	0,025	0,025	0,225	1,175	120	0,0025	0,002	0,0025	0,35	1,25	1,6	0,015
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0,03	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	0,017
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01

	Бульон на бульоне из говяжьего фарша	162,5	3,05	0,725	0,45	20,425	0	0	0	0	0	0	0	0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	147	0,08	0,08	7,98	2,36	20	234	2
	куриная грудка (филе)	120,6	23,7	1,8	0,4	112,3	5,8	0,05	0,06	6,57	0,77	8	159	1,3
	крупа рисовая	45,3	3	0,4	30,5	137,5	0	0,03	0,01	1,2	0	3	59	0,4
	томатное пюре	10,7	0,4	0	1,1	6	12,8	0	0	0,09	1,11	2	7	0,2
	лук репчатый	8,4	0,1	0	0,5	2,5	0	0	0	0,03	0,27	2	3	0,1
	морковь	13,4	0,1	0	0,7	3,3	128,4	0	0,01	0,09	0,21	3	5	0,1
	масло подсолнечное	6,7	0	5,9	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
	вода	181,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	69,96	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	810	42,85	24,85	99,37	798,12	540,96	0,312	0,22	11,235	47,11	119,6	391,5	5,035
	Итого за день:	1260	51,11	40,47	143,43	1152,92	639,81	0,382	0,36	12,805	47,68	240,1	523,7	6,235

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
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								
Итого за завтрак:		540	20,93	23,695	63,21	552,875	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,8	338,85	1,95
Обед														
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-	Суп картофельный с	250	6,45	3,475	23,125	149,5	122	0,107	0,065	1,793	8,6	17,25	68,25	1,08

2020	макаронными изделиями на курином бульоне													
	картофель	136	1,875	0,35	14,825	70,025	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
	макаронные изделия	10	1,025	0,125	6,425	30,825	0	0,0125	0,002	0.2325	0	1,675	7,5	0,14
	лук репчатый	12,5	12,5	0,125	0,0254,4	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5
	морковь	12,5	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75
	масло подсолнечное	2,5	0	2,2	0	19,775	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	39,2	0,06	0,04	1,99	0	25	189	1,1
	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
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,98	22,61	4,8	290,58	86,625	0,101	0,135	3,757	0,281	122,625	254,25	0,9
	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/минтай	4,95	0,45	0,1125	3,15	15,1875	0	0,011	0	0,045	0	1,125	3,375	0,011
	Сметана	52,875	1,237	9,3375	1,6875	95,2875	50,7375	0,011	0,045	0,258	0,0675	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	7,9875	0	6,975	0	63,225	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная 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
54-Згн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0,1	1,16	6,9	8,5	0,8
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	900	35,13	44,967	102,945	963,18	1470,2 05	0,368	0,29	8,34	16,09 1	194,2 75	557,3	4,98
	Итого за день:	1440	56,06	68,662	166,155	1516,0 55	1581,3 95	0,473	0,74	11,14	17,62 1	548,0 75	896,15	6,93

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход,г р	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины,мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
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

54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,18	1,78	0,55	134	205	2,2
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								
Итого за завтрак:		455	14,76	15,82	66,96	473,1	93,13	0,15	0,22	1,87	1,85	273	287	2,5
Обед														
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом	100	1,4	5,5	12,9	106,2	1,75	0,0125	0,0375	0,3	3,475	35	40	1,375
	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
54-1с-2020	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша	250	5,775	7,575	7,125	120,075	135,25	0,0275	0,04	0,615	13,45	46,5	38,75	0,5975
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,0025
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,0225
	мука пшеничная в/с	2,5	0,25	0,025	1,6	7,625	0	0,0025	0	0,025	0	0,5	0,25	0,025
	томатное пюре	1,5	0,05	0	0,15	0,85	1,8	0	0	0,0125	0,155	0,275	0,925	0,025
	капуста белокочанная	87,5	1,175	0,05	3	17,275	1,26	0,015	0,0225	0,3925	12,6	29,5	19	0,365
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	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

	масло подсолнечное	5	0		0	39,55	0	0,025	0	0	0	2,75	0,1	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,010	0	0,05	0,0175
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0,375	0,25	0,01
	Бульон на говяжьем фарше	200	200	3,75	0,55	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	38,3	0,05	0,05	1,08	0,04	126	100	0,8
	макаронные в/с	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5	0	0,05	0,01	1,03	0	7	34	0,6
	сыр российский	15,6	3,3	3,9	0	48,1	23,4	0	0,04	0,04	0,04	116	65	0,1
	масло сливочное	3,8	0	2,8	0	25	14,9	0	0	0,01	0	0	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	98,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	14,21	66,82	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	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								
	Итого за обед:	760	20,775	21,775	83,355	617,895	175,39	0,09	0,1375	2,265	16,965	213,1	207,25	3,7725
	Итого за день:	1215	35,535	37,595	150,315	1090,995	268,52	0,24	0,3575	4,135	18,815	486,1	494,25	6,2725

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
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								
Итого за завтрак:		500	18,36	17,72	81,56	563,5	84,4	0,21	0,29	3,64	1,34	257,3	316,9	2,98
Обед														
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
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая) на	250	5,675	7,75	12,775	574,1	132,525	0,0375	0,035	0,805	2,625	305,25	42,5	0,475

54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007
	лавровый лист	0	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
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,266	18,13	16,266	302,73	30,8	0,066	0,146	6,52	0,12	38,666	182,666	2,533
	говядина 1 категории	97,2	15,06	12,13	0	169,06	0	0,04	0,106	5,64	0	6,66	141,3	2
	молоко	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2	2,3	0	0,02	0,11	0,09	18	14	0
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8	0,0	0,01	0,01	0,29	0	2	9	0,2
	хлеб пшеничный	14,3	1	0,1	6,4	30,6	0,0	0,01	0	0,25	0	3	8	0,1
	масло сливочное	5,3	0	3,8	0	34,9	20,8	0	0	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0,1	1,16	6,9	8,5	0,8
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	940	46,89	32,73	108,186	910,45	297,88	0,606	0,311	12,267	10,88	155,8	494,01	9,22
	Итого за день:	1390	48,70	52,35	113,642	1361,3	411,73	0,696	0,641	14,967	12,17	428,8	758,01	10,72
			1			5					5	16	6	
			7			55					5	16	6	

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
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
54-9к-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								
	Итого за завтрак:	455	18,86	21,22	58,96	505,9	104,69	0,25	0,24	3,33	1,14	381	414	3,2

Обед															
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-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	250	5,875	7,625	12,625	142,775	172,25	0,04	0,052	0,735	8,45	42	53,25	1,09	
	морковь	15,625	0,15	0	0,775	3,85	150	0,005	0,0075	0,1	0,25	3	6	0,075	
	петрушка корень	0,625	0	0	0,05	0,225	0,005	0	0	0,005	0,07	0,25	0,325	0,002	
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,012	0,065	1,6	13	15	0,487	
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,157	
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,007	
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,015	0,05	6,5	0,022	
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,225	9	0,025	0,025	0,065	0,78	9,5	4,5	0,13	
	капуста белокочанная	25	0,35	0,025	0,85	4,925	0,36	0,025	0,0075	0,112	3,6	1,325	5,5	0,105	
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5	0,07	
	масло подсолнечное	5	0		0	39,55	0	0,025	0	0	0	2,75	0,1	0	
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,092	0	0	0	0,010	0	0,05	0,017	
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0,13	0,375	0,25	0,01	
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,075	0,005	0	0	0	0	0,4	0,025	0,0025	

	Бульон на говяжьем фарше	200	3,75	0	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0,12	3,98	0	14	180	4
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0,11	3,97	0	12	179	4
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-18м-2020	Печень говяжья по - строгановски	90	15,07	15,75	5,96	225,56	4264,87	0,19	1,49	8,92	11,14	34,87	248	5,17
	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
54-21хн-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
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								

Итого за обед:	830	34,84 5	41,175	93,905	1146,9 1	4465,5 8	0,44	1,662	13,685	20,79	97,87	488,25	10,36
Итого за день:	1285	53,70 5	62,395	152,865	1652,8 1	4570,2 7	0,69	1,902	17,015	21,93	478,8 7	902,25	13,56

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход,г р	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины,мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
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								
Итого за завтрак:		450	18	15,72	52,46	388,7	99,51	0,07	0,13	1,53	1,73	123	132	0,6
Обед														
54-8з-2020	Салат из белокочанной	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	0,04	0,69	38,5	44,6	32	0,59

	капусты с морковью с подсолнечным маслом													
	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	250	6,45	3,475	23,125	149,5	122	0,107	0,065	1,793	8,6	17,25	68,25	1,08
	картофель	136	1,875	0,35	14,825	70,025	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,7825
	макаронные изделия	10	1,025	0,125	6,425	30,825	0	0,0125	0,005	0,232	0	1,675	7,5	0,14
	лук репчатый	12,5	12,5	0,125	0,0254,4	0,75	3,675	0	0,005	0,005	0,04	0,4	8,5	5
	морковь	12,5	12,5	0,125	0	0,625	3,075	12	0,005	0,005	0,08	0,2	2,375	4,75
	масло подсолнечное	2,5	0	2,2	0	19,775	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,025	0,125	0,0925	0	0	0	0,01	0,375	0,05
	соль поваренная йодированная	0,375	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	1,80	0,0875	0,055	1,44	8	8,75	50,5	0,782
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,6	0,03	0,03	1,44	0	6	72	0,5
	крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9	0	0,03	0,02	1,43	0	4	70	0,5
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0,01	0,01	0	1	1	0

	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	324	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,64	5,65	132,2	284,4	0,07	0,07	3,22	2,44	39,85	187	0,86
	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
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
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	830	28,75	26,415	101,795	767,4	635,8	0,247	0,215	7,233	49,58	112,2	366,45	3,73
	Итого за день:	1280	46,75	42,135	154,255	1156,1	735,31	0,317	0,345	8,763	51,31	235,2	489,45	4,33

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.кка л	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	53,17	0,14	0,18	1,78	0,55	134	205	2,2
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								
Итого за завтрак:		500	20,16	16,72	97,26	623,7	72,46	0,24	0,34	3,33	1,07	255,6	354,6	3,9
Обед														
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом с подсолнечным маслом	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
	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	Суп с рыбными консервами	250	9,875	5,125	15,525	147,45	222,75	0,08	0,1025	4	7,3	83,25	136	1,12

	петрушка(зелень)	2,2	0,05	0	0,125	0,775	9,975	0	0	0,01	1,05	3,75	1,5	0,03
	горбуша консерв.	45,2	7,85	2,05	0	49,8	4,8	0,0075	0,045	2,655	0	65	80	0,312
	картофель	95,2	1,325	0,25	10,375	49,025	1,25	0,06	0,04	1,007	5,6	6,25	35,25	0,547
	крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,075	0	0,0025	0,002	0,1325	0	0,25	6,5	0,042
	Лук репчатый	8	0,1	0,025	0,6	2,925	0	0,0025	0,002	0,0325	0,325	2,25	4	0,055
	морковь	20	0,2	0,025	1	4,925	192	0,0075	0,01	0,1275	0,325	3,75	7,75	0,007
	масло сливочное	3,75	0,025	2,725	0,025	24,7	14,7	0	0,002	0,005	0	0,5	0,5	0,017
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,1	0	0	0	0	0,24	0	0,01
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,25	0,25	0
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	35,2	0,13	0,19	8,25	9,5	25	230	3,4
	картофель	141,2	2	0,4	15,4	72,7	1,9	0,09	0,06	1,49	8,3	9	52	0,8
	говядина 1 категории	114,1	17,7	14,2	0	198,6	0	0,04	0,12	6,63	0	8	165	2,4
	томатное пюре	6,5	0,2	0	0,7	3,7	7,8	0	0	0,06	0,68	1	4	0,1
	лук репчатый	17,2	0,2	0	1	5,1	0	0	0	0,06	0,55	4	7	0,1
	масло сливочное	6,5	0	4,7	0	42,8	25,5	0	0,01	0,01	0	1	1	0
	лавровый лист	0,025	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98,04	0,01	0,05	0,19	80	11	3	0,5
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	810	36,97	30,825	84,945	772,25	392,19	0,25	0,393	12,85	99,96	165,8	421,3	6,48

		5								5			
Итого за день:	1310	57,13 5	47,545	182,205	1395,9 5	464,65	0,49	0,733	16,18	101,0 3	421,4 5	775,9	10,38

