

Утверждаю

Директор школы



/Н.А. Соколова/

01.30.08.2024

МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – дневное меню

Для учащихся от 7 – 11 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	
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															
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом	100	1,4	5,4	12,9	106,2	1,7	0,01	0,04	0,29	3,46	35,5	39,8	1,3	
	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	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из	250	5,775	7,575	7,125	120,0	135,2	0,027	0,04	0,615	13,4	46,5	38,75	0,59	
						75	5	5		5				75	

	вода	107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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,	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:	840	33,975	34,175	99,345	849,275	205,05	0,277	0,29	9,915	18,04	157	395,55	7,997
	Итого за день:	1290	47,235	57,095	155,085	1338,575	329,65	0,497	0,54	12,725	18,86	353,3	675,85	10,697

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	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								
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														
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с подсолнечным маслом	100	1,4	10,2	6	120,9	402,7	0,04	0,03	0,66	28,9	37,4	31,3	0,9
	яблоко	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 (урожай 1.03.)													
	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	Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша	250	5,92	7,8	17	161,7	134	0,08	0,06	1,417	6,92	26,2	64,25	0,88
	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
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
54-2хн-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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за обед:		810	32,12 5	38,2	75,52	780,52 5	572,86	0,25	0,285	10,377	46,52 5	95,65	332,55	5,287
Итого за день:		1260	50,38 5	58,22	145,48	1317,3 25	692,81	0,38	0,655	13,137	47,82 5	490,6 5	672,55	8,087

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														
54-16з-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	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0

	йодированная													
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	0,0025	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	175	3,3	0,775	0,475	22	0	0	0	0	0	0	0	0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,27	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	12,35	6,68	5,65	132,42	284,4	0,077	0,077	3,22	2,45	39,85	187,71	0,9
	минтай	88,45	11,7	0,64	0	52,32	3,7	0,05	0,05	2,24	0,12	21	127	0,4
	Сахар-песок	2,31	0	0	2,05	8,35	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре	8,1	0,25	0	0,9	4,62	7,6	0	0	0,06	0,66	1	4	0,1
	Лук репчатый	15,68	0,12	0	0,9	4,62	0	0	0	0,04	0,39	3	5	0,1
	морковь	28,15	0,25	0	1,41	5,4	210	0,01	0,01	0,14	0,35	4	8	0,1

	петрушка	4,5	0	0	0,3	1,3	0	0	0	0,03	0,39	1	2	0
	масло подсолнечное	6,81	0	4,7	0	41,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	вода	17,5	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:	850	28,4	25,355	98,895	643,52	554,8	0,244	0,202	7,073	14,85	87,8	370,86	3,88
	Итого за день:	1300	36,6	40,975	142,955	998,32	653,65	0,314	0,342	8,643	15,42	208,3	503,06	5,08

4 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															
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87 5	6,975	22,15	178,7 75	32,9	0,075	0,22	1,59	0,91	189, 25	152,7 5	0,45	
54-23гн-	Кофейный	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1	

2020	напиток с молоком													
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	552,87	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,8	338,85	1,95
		5				5						5		
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 (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 говяжьего фарша	250	5,87	7,625	12,625	142,7	172,2	0,04	0,05	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	0,0025
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,0125	0,065	1,6	13	15	0,4875
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,1575

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:	860	31,77 5	30,525	93,145	780,97 5	1781,8 1	0,2	0,212	7,065	16,1	125,3	267,55	4,49
	Итого за день:	1400	52,71	54,22	156,355	1331,8 5	1893	0,305	0,662	9,865	17,63	479,3 5	656,4	6,44

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
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
54-13к-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-з-2020	Зелёный горошек	60	0	2	5	26								
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	0,3125
	картофель	95,2	1,325	0,25	10,375	49,025	1,25	0,06	0,04	1,0075	5,6	6,25	35,25	0,5475
	крупа рисовая	5	0,325	0,05	3,375	15,075	0	0,0025	0,0025	0,1325	0	0,25	6,5	0,0425
	Лук репчатый	8	0,1	0,025	0,6	2,925	0	0,0025	0,0025	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	0,0075
	масло сливочное	3,75	0,025	2,725	0,025	24,7	14,7	0	0,0025	0,005	0	0,5	0,5	0,0175
	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	
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	30,4	0,18	0,03	2,16	0	16	120	1,4
	крупа пшеничная	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2	1,1	0,18	0,02	2,15	0	14	119	1,4
	масло сливочное	7,5	0	5,4	0,1	49,4	29,4	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	103,5	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	0,0075

	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	11,955	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
54-23гн-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:	930	38,825	29,725	104,005	844,87	394,69	0,33	0,2625	11,75	18,43	154,25	479,7	6,3

Итого за день:	1385	53,58 5	45,545	170,965	1317,9 7	487,82	0,48	0,482	13,62	20,28	429,2 5	766,7	8,8
-----------------------	-------------	--------------------------	---------------	----------------	---------------------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------------------	--------------	------------

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
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														
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом с подсолнечным	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

	маслом													
	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
54-8с- 2020	Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша	250	8,35	5,75	20,35	166,4 25	121,5	0,182	0,07	2,085	5,95	27	100,5	1,84 5
	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	1,1825
	лук репчатый	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675		0,0025	0,0025	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	0,0025	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	0,0175
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,225	0,25	0,01
	бульон на говяжьем фарше	162,5	3,05	0,725	0,45	20,425	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-	Печень говяжья	90	13,4	14	5,3	200,5	3791	0,17	1,33	7,93	9,9	31	221	4,6

18м-2020	по -строгановски													
	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
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:	850	38,27	34,55	106,03	895,26	4450,45	0,594	1,74	15,49	126,74	129,37	589,92	13,275
	Итого за день:	1350	56,68	52,27	187,59	1458,785	12875,45	0,822	2,03	19,135	128,08	386,67	906,82	16,255

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
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

54-21к-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								
Итого за завтрак:		450	1,816	19,62	5,456	450,9	113,85	0,09	0,033	2,7	1,29	273	264	1,5
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	0,0225
	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
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,9	0,44	0,09	3,9	0	78	215	4,5
	горох	75	14,5	1,3	33,8	204,8	0,9	0,44	0,09	3,9	0	76	215	4,4
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	154	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	0,0075
	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	18,2	18,13	16,266	302,7	30,8	0,066	0,14	6,52	0,12	38,6	182,6	2,53
	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
54-1хн- 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:	960	48,25	39,73	122,986	949,45	434,0	8,726	0,321	12,747	13,48 5	222,1 16	525,21 6	9,221
	Итого за день:	1410	50,07	59,35	128,442	1404,7	547,8	10,636	0,354	15,447	14,77 5	495,1 2	789,21 6	10,72

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
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														
54-11з-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
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая) на говяжьем бульоне	250	5,67 5	7,75	12,775	574,1	132,5 25	0,037 5	0,03 5	0,805	2,62 5	305, 25	42,5	0,47 5
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,375	22,525	12	0,0025	0,01	0,06	0,025	9,5	6,5	0,025
	картофель	34	0,475	0,1	3,7	17,5	0,45	0,0225	0,015	0,36	2	2,25	12,5	0,2
	крупя рисовая	10	0,65	0,1	6,725	30,35	0,005	0,0025	0	0,265	0	0,75	13	0,1
	лук	12,5	0,125	0,025	0,75	3,675	0,0025	0,0025	0	0,04	0,4	2,75	5	0,075

	морковь	12,5	0,125	0	0,625	3,075	0,005	0,005	120	0,08	0,2	2,5	4,75	0,05
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист	0,05	0	0	0,025	0,125	0,1	0	0	0	0	0,25	0	0,025
	соль поваренная йодированная	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,25	0,025	0
	Бульон на говяжьем фарше	212,5	4	0,925	0,575	26,725	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3г- 2020	Макароны 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
	макароны 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
54-3хн- 2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	1,5	0	0,2	0,34	0,3	18	18	0,7
	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	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	760	19,57 5	26,15	88,595	1104	1394,3 25	0,1375	0,335	2,925	9,015	471,7 5	197,8	1,975
	Итого за день:	1215	38,43 5	47,37	147,555	1609,9	1499,0 15	0,3875	0,575	6,255	10,15 5	852,7 5	611,8	5,175

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
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-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	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	0,0025	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	175	3,3	0,775	0,475	22	0	0	0	0	0	0	0	0
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	16,9 8	22,61	4,8	290,5 8	86,62 5	0,101	0,13 5	3,757	0,28 1	122, 625	254,2 5	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	105,3	13,95	0,7875	0	62,325	5,625	0,0787	0,0787	3,431	0,191	32,625	194,625	0,675
	масло сливочное	52,875	1,2375	9,3375	1,6875	95,2875	50,7375	0,011	0,045	0,258	0,0675	40,5	28,125	0,011
	масло подсолнечное	5,287	0	3,825	0	34,875	20,7	0	0	0,011	0	1,125	1,125	0
	соль поваренная йодированная	7,9875	0	6,975	0	63,225	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	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
54-2гн- 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:		880	35,79	41,875	104,045	941,81	248,12	347,90	0,25	7,63	8,921	169,3	518,7	3,78
							5	3				75		
Итого за день:		1330	53,79	57,595	156,505	1330,5	347,63	347,97	0,38	9,16	10,65	292,3	650,7	4,38
						1	5	3			1	75		

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
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														
54-8з-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
		0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,21	0,22	0,02	0
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	0,0025
	свекла	50	0,575	0,025	3,2	15,375	0,48	0,005	0,0125	0,065	1,6	13	15	0,4875
	картофель	27,2	0,375	0,075	2,975	14	0,36	0,07	0,01	0,2875	1,6	0,025	10	0,1575
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,0075
	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
	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	0,1125	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	0,0175
	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 из говяжьего фарша	200	3,75		0,55	25,15	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
54-13хн-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	39,975	26,825	91,145	772,875	619,79	0,17	0,222	9,595	129,31	117,6	322,25	4,18
	Итого за день:	1310	60,135	43,545	188,405	1396,575	692,25	0,41	0,562	12,925	130,38	373,2	676,85	8,08

