

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 17,25 | 14 | 4,13 | 211,75 | 0,04 | 1,25 | 16,25 | 0,18 | 15 | 173,75 | 18,75 | 2,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 66,6 | 11,6 | 1,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| **ИТОГО** | **34,27** | **26,68** | **116,81** | **843,29** | **0,48** | **8,05** | **56,05** | **0,746** | **123** | **488,35** | **120,75** | **10,76** |
| **ИТОГО за день** | **55,57** | **48,38** | **208,21** | **1493,29** | **0,765** | **27,18** | **180,56** | **1,388** | **558,74** | **940,95** | **206,55** | **19,016** |
| ***День II*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 0,07 | 0 | 68 | 0,104 | 30 | 173 | 30 | 2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 9,9 | 1,95 | 59,55 | 293,55 | 0,105 | 0 | 0 | 0,015 | 15 | 99,9 | 17,4 | 2,1 |
| **ИТОГО** | **25,7** | **15,15** | **106,55** | **663,35** | **0,175** | **1,16** | **68,38** | **0,129** | **51,9** | **281,4** | **52** | **4,9** |
| *Обед* |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,78 | 4,9 | 11,92 | 98,92 | 0,024 | 0,688 | 0,672 | 0,048 | 19,056 | 95,71 | 76,57 | 0,74 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 0,06 | 0 | 20 | 0 | 59 | 40 | 7 | 1 |
| 53 | курица порционная | 150 | 14,85 | 33,81 | 1,64 | 392,34 | 0,1 | 2,9 | 0,23 | 0,11 | 82,81 | 141,67 | 21,41 | 1,73 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Г/П | Яблоко | 157 | 0,58 | 0,58 | 13,53 | 65,06 | 0,05 | 88,3 | 0 | 0,26 | 50,04 | 33,83 | 19,14 | 0,44 |
| **ИТОГО** | **28,73** | **45,31** | **108,06** | **975,96** | **0,284** | **3,588** | **20,902** | **0,188** | **187,266** | **356,18** | **124,98** | **5,53** |
| **ИТОГО за день** | **54,43** | **60,46** | **214,61** | **1639,31** | **0,459** | **4,748** | **89,282** | **0,317** | **239,166** | **637,58** | **176,98** | **10,43** |
| ***День III*** |
| ***Завтрак***  |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 204 | 15,8 | 20,6 | 306,3 | 0,13 | 10 | 20 | 0 | 24 | 238 | 41 | 3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **211,1** | **17,1** | **80,1** | **583** | **0,23** | **10** | **20** | **0,03** | **50,4** | **316,8** | **61** | **5,06** |
| ***Обед*** |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,1 | 4,32 | 18,46 | 141,1 | 0,14 | 4,8 | 17,6 | 0 | 29,2 | 80,2 | 29,4 | 1,8 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 200 | 3,73 | 10 | 18,14 | 178,93 | 0,09 | 16,27 | 414,27 | 0 | 74,67 | 93,33 | 38,67 | 1,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **17,93** | **15,62** | **96,1** | **596,73** | **0,33** | **21,07** | **431,87** | **0,03** | **130,27** | **252,33** | **88,07** | **5,16** |
| **ИТОГО за день** | **229,03** | **32,72** | **176,2** | **1179,73** | **0,56** | **31,07** | **451,87** | **0,06** | **180,67** | **569,13** | **149,07** | **10,22** |
| ***День IV*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 0,06 | 0 | 20 | 0 | 59 | 40 | 7 | 1 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,3 | 4,4 | 131,3 | 0,04 | 1,3 | 291 | 0,09 | 22 | 112 | 54 | 1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **22,9** | **12,2** | **79** | **518,1** | **0,13** | **1,3** | **311** | **0,11** | **107,4** | **211,1** | **76** | **2,66** |
| ***Обед*** |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,92 | 3,9 | 14,36 | 124,12 | 0,06 | 5,6 | 49 | 0,088 | 70,2 | 106,6 | 33,8 | 0,8 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 200 | 17,1 | 13,1 | 14 | 242,7 | 0,09 | 24 | 89 | 0 | 66 | 185 | 36 | 3 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| ГП | яблоко | 175 | 0,7 | 0,7 | 17,4 | 83,7 | 0,053 | 17,8 | 8,9 | 0,356 | 0 | 0 | 0 | 3,916 |
| **ИТОГО** | **33,57** | **19,65** | **79,21** | **626,97** | **0,23** | **32,1** | **204,28** | **0,108** | **157,6** | **364,9** | **92,1** | **6,25** |
| **ИТОГО за день** | **56,47** | **31,85** | **158,21** | **1145,07** | **0,36** | **33,4** | **515,28** | **0,218** | **265** | **576** | **168,1** | **8,91** |
| ***День V*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 0,12 | 10 | 23 | 0,14 | 40 | 84 | 28 | 1 |
| 54-8р-2020 | рыба тушеная с овощами | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 | 0,15 | 4,05 | 1,74 | 0,13 | 21,61 | 147,92 | 29,05 | 0,85 |
| 350 | кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 | 0,01 | 19 | 2,5 | 0 | 10 | 11 | 6 | 0 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **20,75** | **10,25** | **62,35** | **425,4** | **0,28** | **33,05** | **27,24** | **0,27** | **81,61** | **276,22** | **69,65** | **1,85** |
| ***Обед*** |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,2 | 12,96 | 99,02 | 0,04 | 3,8 | 22,4 | 0,48 | 12,2 | 35,8 | 12,8 | 0,4 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 5,2 | 36,5 | 206,6 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 14 | 45 | 9 | 1 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,3 | 4,8 | 12,5 | 171,07 | 0,13 | 6,13 | 7,1 | 0 | 46,67 | 164 | 69,33 | 1,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **36,15** | **15,85** | **125,91** | **789,94** | **0,31** | **11,27** | **115,4** | **0,51** | **103,77** | **335,4** | **117,23** | **5,01** |
| **ИТОГО за день** | **56,9** | **26,1** | **188,26** | **1215,34** | **0,59** | **44,32** | **142,64** | **0,78** | **185,38** | **611,62** | **186,88** | **6,86** |
| ***День VI*** |
| ***Завтрак*** |
| 173 | Каша вязкая рисовая молочная  | 200 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288 | 0,14 | 1,74 | 0,11 | 0,2 | 166,39 | 174,75 | 37,87 | 1,1 |
| ГП | яблоко | 178 | 0,7 | 0,7 | 17,4 | 83,7 | 0,053 | 17,8 | 8,9 | 0,356 | 0 | 0 | 0 | 3,916 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 6,4 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,28 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
| 1002 | Бутерброд с маслом с сыром | 75 | 7,8 | 5,8 | 23 | 175,6 | 0,052 | 0,1 | 45,19 | 0,006 | 158,74 | 117,6 | 12,5 | 1,04 |
| **ИТОГО** | **23,2** | **22,6** | **90,4** | **654,5** | **0,285** | **20,32** | **71,45** | **0,842** | **468,13** | **422,35** | **84,67** | **7,156** |
| ***Обед*** |
| 54-3с-2020 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,96 | 4,92 | 15,28 | 113,3 | 0,06 | 5,4 | 24 | 0,64 | 23,4 | 48,6 | 17,4 | 0,6 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 200 | 3,73 | 10 | 18,14 | 178,93 | 0,09 | 16,27 | 414,27 | 0 | 74,67 | 93,33 | 38,67 | 1,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **12,79** | **16,22** | **92,92** | **568,93** | **0,25** | **21,67** | **438,27** | **0,67** | **124,47** | **220,73** | **76,07** | **3,96** |
| **ИТОГО за день** | **35,99** | **38,82** | **183,32** | **1223,43** | **0,535** | **41,99** | **509,72** | **1,512** | **592,6** | **643,08** | **160,74** | **11,116** |
| ***День VII*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,5 | 0,3 | 0 | 20 | 0,48 | 46 | 180 | 59 | 5 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,3 | 4,8 | 12,5 | 171,07 | 0,13 | 6,13 | 7,1 | 0 | 46,67 | 164 | 69,33 | 1,3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **32,75** | **13,25** | **86,25** | **595,82** | **0,44** | **8,63** | **93,38** | **0,49** | **114,07** | **397,6** | **145,63** | **7,35** |
| ***Обед*** |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,66 | 4,86 | 5,8 | 73,56 | 0,04 | 12 | 57 | 0,448 | 39,4 | 30,6 | 12,8 | 0,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с отварной говядины | 200 | 27,3 | 7,9 | 34,7 | 318,8 | 0,08 | 2 | 29 | 0 | 29 | 212 | 93 | 2 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| ГП | апельсин | 290 | 2,6 | 0,3 | 23,5 | 124,7 | 0,116 | 174 | 23,2 | 0,58 | 98,6 | 66,7 | 37,7 | 0,29 |
| **ИТОГО** | **36,06** | **14,06** | **100** | **669,06** | **0,22** | **14** | **86** | **0,478** | **94,8** | **321,4** | **125,8** | **4,46** |
| **ИТОГО за день** | **68,81** | **27,31** | **186,25** | **1264,88** | **0,66** | **22,63** | **179,38** | **0,968** | **208,87** | **719** | **271,43** | **11,81** |
| ***VIII день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 0,12 | 10 | 23 | 0,14 | 40 | 84 | 28 | 1 |
| 53 | курица порционная | 150 | 18,56 | 42,26 | 2,05 | 490,43 | 0,125 | 3,625 | 0,28 | 0,14 | 103,51 | 177,08 | 26,76 | 2,16 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **25,36** | **48,56** | **65,35** | **827,53** | **0,275** | **13,625** | **23,28** | **0,3** | **169,91** | **320,18** | **69,76** | **3,82** |
| ***Обед*** |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,1 | 4,32 | 18,46 | 141,1 | 0,14 | 4,8 | 17,6 | 32,88 | 29,2 | 80,2 | 29,4 | 1,8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 0,06 | 0 | 20 | 0,03 | 59 | 40 | 7 | 1 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 14,9 | 15,6 | 2,3 | 210,2 | 0,04 | 0,45 | 108,8 | 0 | 30 | 152 | 21 | 2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **33,9** | **26,52** | **102,16** | **782,9** | **0,31** | **6,41** | **146,78** | **32,93** | **135,1** | **333,7** | **73,6** | **7** |
| **ИТОГО за день** | **59,26** | **75,08** | **167,51** | **1610,43** | **0,585** | **20,035** | **170,06** | **33,23** | **305,01** | **653,88** | **143,36** | **10,82** |
| ***IX день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 5,2 | 36,5 | 206,6 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 14 | 45 | 9 | 1 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,75 | 17,5 | 6,6 | 250,63 | 0,21 | 12,4 | 4738,75 | 0,29 | 38,75 | 276,25 | 17,5 | 5,75 |
| 350 | кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 | 0,01 | 19 | 2,5 | 0 | 10 | 11 | 6 | 0 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **23,65** | **23,3** | **77** | **611,83** | **0,25** | **31,4** | **4761,25** | **0,29** | **72,75** | **365,55** | **39,1** | **6,75** |
| ***Обед*** |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,2 | 12,96 | 99,02 | 0,04 | 3,8 | 22,4 | 0,048 | 12,2 | 35,8 | 12,8 | 0,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 150 | 15,3 | 11,85 | 15,45 | 229,73 | 0,1 | 7,5 | 15 | 0 | 18 | 178,5 | 30,75 | 2,25 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **26,8** | **16,35** | **74,81** | **552,35** | **0,21** | **12,46** | **37,78** | **0,068** | **47,1** | **275,8** | **59,75** | **4,85** |
| **ИТОГО за день** | **50,45** | **39,65** | **151,81** | **1164,18** | **0,46** | **43,86** | **4799,03** | **0,358** | **119,85** | **641,35** | **98,85** | **11,6** |
| ***Х день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 0,12 | 10 | 23 | 0,14 | 40 | 84 | 28 | 1 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,6 | 12,17 | 8,3 | 197,5 | 0,07 | 1,32 | 11,8 | 0,1 | 18,3 | 140 | 18,3 | 2 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **22,05** | **19,82** | **76,05** | **571,15** | **0,23** | **12,66** | **100,7** | **0,26** | **89,2** | **294,9** | **67,4** | **3,91** |
| ***Обед*** |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,98 | 4,42 | 16,82 | 134,96 | 0,1 | 3,8 | 22 | 0 | 32,6 | 104,4 | 27 | 2,4 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,7 | 14,55 | 10,8 | 240,83 | 0,09 | 24 | 99 | 0 | 62,25 | 180,75 | 32,25 | 2,25 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **30,48** | **20,27** | **73,82** | **598,29** | **0,26** | **27,84** | **121,3** | **0,02** | **109,35** | **345,35** | **74,65** | **6,75** |
| **ИТОГО за день** | **52,53** | **40,09** | **149,87** | **1169,44** | **0,49** | **40,5** | **222** | **0,28** | **198,55** | **640,25** | **142,05** | **10,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей*** |
|  |  |  | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность (ккал)* | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | В1 | С | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|   | **Итого за 10 дней** |   | 719,44 | 420,46 | 1784,25 | 13105,10 | 5,46 | 309,73 | 7259,82 | 39,11 | 2853,84 | 6632,84 | 1704,01 | 111,44 |
|   | **Итого за 1 день** |   | 47,38 | 43,00 | 174,87 | 1194,68 | 1,06 | 50,30 | 574,62 | 4,48 | 291,64 | 629,42 | 187,20 | 9,22 |
|  | **суточная потребность** |   | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,20 | 60,00 | 70,00 | 10,00 | 1100,00 | 1650,00 | 250,00 | 12,00 |

**Примерное цикличное меню для обучающихся**

**в МКОУ Красногорьевской школе в возрасте с 11 до 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец* | *Наименование блюда* | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность (ккал)* | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* |  | В1 | С | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***День I*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая пшеничная молочная | 300 | 12,3 | 16,2 | 57,75 | 425,25 | 0,21 | 0,825 | 79,75 | 0 | 201 | 307,5 | 58,5 | 3,3 |
| ГП | Яблоко | 210 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 98,7 | 0,063 | 21 | 10,5 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 4,62 |
| 1002 | Бутерброд с маслом с сыром | 75 | 6,8 | 5,05 | 19,85 | 151,55 | 0,045 | 0,1 | 39 | 0,005 | 137 | 101,5 | 10,8 | 0,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,28 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
| **ИТОГО** | **24,5** | **26,45** | **110,7** | **782,7** | **0,358** | **22,605** | **146,5** | **0,705** | **481** | **539** | **103,6** | **9,92** |
| ***Обед*** |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,15 | 6,1 | 12,98 | 115,43 | 0,05 | 8,5 | 47,25 | 0,07 | 44,5 | 52,75 | 28,75 | 1,5 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,9 | 8,67 | 57,01 | 350 | 0,4 | 0 | 2,67 | 0,64 | 61,3 | 240 | 78,67 | 6,67 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 17,25 | 14 | 4,13 | 211,75 | 0,04 | 1,25 | 16,25 | 0,175 | 15 | 173,75 | 18,75 | 2,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| **ИТОГО** | **37,4** | **30,07** | **133,62** | **953,88** | **0,59** | **9,75** | **66,17** | **0,915** | **147,2** | **545,3** | **146,17** | **12,73** |
| **ИТОГО за день** | **61,9** | **56,52** | **244,32** | **1736,58** | **0,948** | **32,355** | **212,67** | **1,62** | **628,2** | **1084,3** | **249,77** | **22,65** |
| ***День II*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 250 | 19,4 | 16,5 | 40,3 | 427,38 | 0,086 | 0 | 85 | 0,13 | 37,5 | 216,25 | 37,5 | 2,5 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **26,3** | **17,8** | **86,7** | **650,98** | **0,156** | **1,16** | **85,38** | **0,15** | **54,4** | **277,75** | **53,7** | **4,7** |
| *Обед* |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,23 | 6,13 | 14,9 | 123,65 | 0,03 | 0,86 | 0,84 | 0,06 | 23,82 | 119,64 | 95,71 | 0,93 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,69 | 7,07 | 46,71 | 277,32 | 0,08 | 0 | 26,66 | 0 | 78,67 | 53,32 | 9,29 | 1,32 |
| 53 | курица порционная | 150 | 14,85 | 33,81 | 1,64 | 392,34 | 0,1 | 2,9 | 0,23 | 0,11 | 82,81 | 141,67 | 21,41 | 1,73 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **30,87** | **48,31** | **122,75** | **1070,01** | **0,31** | **3,76** | **27,73** | **0,2** | **211,7** | **393,43** | **146,41** | **6,04** |
| **ИТОГО за день** | **57,17** | **66,11** | **209,45** | **1720,99** | **0,466** | **4,92** | **113,11** | **0,35** | **266,1** | **671,18** | **200,11** | **10,74** |
| ***День I11*** |
| ***Завтрак***  |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 255 | 19,75 | 25,75 | 382,88 | 0,16 | 12,5 | 25 | 0 | 30 | 297,5 | 51,25 | 3,75 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **262,1** | **21,05** | **85,25** | **659,58** | **0,26** | **12,5** | **25** | **0,03** | **56,4** | **376,3** | **71,25** | **5,81** |
| ***Обед*** |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,9 | 5,4 | 23,08 | 176,38 | 0,175 | 6 | 22 | 0 | 36,5 | 100,25 | 36,75 | 2,25 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 250 | 21 | 7 | 17,5 | 217,4 | 0,13 | 0,11 | 260 | 0 | 32 | 193 | 93 | 2,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **37** | **13,7** | **100,08** | **670,48** | **0,405** | **6,11** | **282** | **0,03** | **94,9** | **372,05** | **149,75** | **6,41** |
| **ИТОГО за день** | **299,1** | **34,75** | **185,33** | **1330,06** | **0,665** | **18,61** | **307** | **0,06** | **151,3** | **748,35** | **221** | **12,22** |
| ***День IV*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,7 | 7,01 | 46,67 | 277,33 | 0,08 | 0 | 26,67 | 0 | 78,67 | 104,89 | 9,3 | 1,33 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,3 | 4,4 | 131,3 | 0,04 | 1,3 | 291 | 0,09 | 22 | 112 | 54 | 1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **27,9** | **14,61** | **110,57** | **685,33** | **0,22** | **1,3** | **317,67** | **0,12** | **127,07** | **295,69** | **83,3** | **4,39** |
| ***Обед*** |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,9 | 4,88 | 17,95 | 155,15 | 0,075 | 7 | 61,25 | 0,11 | 87,75 | 133,25 | 42,25 | 1 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 200 | 17,1 | 13,1 | 14 | 242,7 | 0,09 | 24 | 89 | 0 | 66 | 185 | 36 | 3 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **35,55** | **20,63** | **82,8** | **658** | **0,245** | **33,5** | **216,53** | **0,13** | **175,15** | **391,55** | **100,55** | **6,45** |
| **ИТОГО за день** | **63,45** | **35,24** | **193,37** | **1343,33** | **0,465** | **34,8** | **534,2** | **0,25** | **302,22** | **687,24** | **183,85** | **10,84** |
| ***День V*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4 | 7,6 | 31,6 | 211,07 | 0,16 | 13,3 | 30,67 | 0,19 | 53,33 | 112 | 37,33 | 1,33 |
| 54-8р-2020 | рыба тушеная с овощами | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 | 0,15 | 4,05 | 1,74 | 0,13 | 21,61 | 147,92 | 29,05 | 0,85 |
| 350 | кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 | 0,01 | 19 | 2,5 | 0 | 10 | 11 | 6 | 0 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **25,05** | **12,85** | **90,15** | **576,07** | **0,39** | **36,35** | **34,91** | **0,33** | **94,94** | **323,92** | **83,98** | **3,58** |
| ***Обед*** |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,75 | 4 | 16,2 | 123,78 | 0,05 | 4,75 | 28 | 0,6 | 15,25 | 44,75 | 16 | 0,5 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 200 | 4,67 | 6,9 | 48,67 | 275,47 | 0,04 | 0 | 26,66 | 0 | 18,66 | 60 | 12 | 1,3 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,3 | 4,8 | 12,5 | 171,07 | 0,13 | 6,13 | 7,1 | 0 | 46,67 | 164 | 69,33 | 1,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **38,47** | **18,35** | **141,32** | **883,57** | **0,33** | **12,22** | **127,66** | **0,63** | **111,48** | **359,35** | **123,43** | **5,41** |
| **ИТОГО за день** | **63,52** | **31,2** | **231,47** | **1459,64** | **0,72** | **48,57** | **162,57** | **0,96** | **206,42** | **683,27** | **207,41** | **8,99** |
| ***День VI*** |
| ***Завтрак*** |
| 173 | Каша вязкая рисовая молочная  | 300 | 12,45 | 17,54 | 56,25 | 432 | 0,21 | 2,61 | 0,168 | 0,3 | 246,59 | 262,13 | 56,81 | 1,608 |
| ГП | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 98,7 | 0,063 | 21 | 10,5 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 4,62 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 6,4 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,28 | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 |
| 1002 | Бутерброд с маслом с сыром | 75 | 6,8 | 5,05 | 19,85 | 151,55 | 0,045 | 0,1 | 39 | 0,005 | 137 | 101,5 | 10,8 | 0,9 |
| **ИТОГО** | **26,45** | **27,79** | **109,2** | **789,45** | **0,358** | **24,39** | **66,918** | **1,005** | **526,59** | **493,63** | **101,91** | **8,228** |
| ***Обед*** |
| 54-3с-2020 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,45 | 6,15 | 19,1 | 141,63 | 0,075 | 6,75 | 30 | 0,8 | 29,25 | 60,75 | 21,75 | 0,75 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 250 | 21 | 7 | 17,5 | 217,4 | 0,13 | 0,11 | 260 | 0 | 32 | 193 | 93 | 2,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **30,55** | **14,45** | **96,1** | **635,73** | **0,305** | **6,86** | **290** | **0,83** | **87,65** | **332,55** | **134,75** | **4,91** |
| **ИТОГО за день** | **57** | **42,24** | **205,3** | **1425,18** | **0,663** | **31,25** | **356,918** | **1,835** | **614,24** | **826,18** | **236,66** | **13,138** |
| ***День VII*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,93 | 8,67 | 57,07 | 350 | 0,4 | 0 | 26,67 | 0,64 | 61,33 | 240 | 78,67 | 6,67 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,3 | 4,8 | 12,5 | 171,07 | 0,13 | 6,13 | 7,1 | 0 | 46,67 | 164 | 69,33 | 1,3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 33,3 | 6,6 | 0 |
| **ИТОГО** | **35,48** | **15,42** | **100,52** | **683,32** | **0,54** | **8,63** | **100,05** | **0,65** | **129,4** | **457,6** | **165,3** | **9,02** |
| ***Обед*** |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,08 | 6,08 | 7,25 | 91,95 | 0,05 | 15 | 71,25 | 0,56 | 49,25 | 38,25 | 16 | 0,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с отварной говядины | 250 | 34,13 | 9,88 | 43,38 | 398,5 | 0,1 | 2,5 | 36,25 | 0 | 36,25 | 265 | 116,25 | 2,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| ГП | апельсин | 313 | 2,8 | 0,4 | 25,4 | 134,6 | 0,125 | 187,8 | 25 | 0,626 | 106,42 | 72 | 40,69 | 0,313 |
| **ИТОГО** | **46,11** | **17,66** | **135,53** | **901,75** | **0,375** | **205,3** | **132,5** | **1,216** | **218,32** | **454,05** | **192,94** | **5,373** |
| **ИТОГО за день** | **81,59** | **33,08** | **236,05** | **1585,07** | **0,915** | **213,93** | **232,55** | **1,866** | **347,72** | **911,65** | **358,24** | **14,393** |
| ***VIII день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4 | 7,6 | 31,6 | 211,07 | 0,16 | 13,3 | 30,67 | 0,19 | 53,33 | 112 | 37,33 | 1,33 |
| 53 | курица порционная | 150 | 14,85 | 33,81 | 1,64 | 392,34 | 0,1 | 2,9 | 0,23 | 0,11 | 82,81 | 141,67 | 21,41 | 1,73 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **25,95** | **42,71** | **92,74** | **880,11** | **0,36** | **16,2** | **30,9** | **0,33** | **162,54** | **332,47** | **78,74** | **5,12** |
| ***Обед*** |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,88 | 5,4 | 23,08 | 176,38 | 0,18 | 6 | 22 | 41,1 | 36,5 | 100,25 | 36,75 | 2,25 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,67 | 7,06 | 46,67 | 277,33 | 0,08 | 0 | 26,67 | 0,04 | 78,67 | 53,33 | 9,33 | 1,33 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 14,9 | 15,6 | 2,3 | 210,2 | 0,04 | 0,45 | 108,8 | 0 | 30 | 152 | 21 | 2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **37,35** | **29,36** | **118,45** | **887,51** | **0,37** | **7,61** | **157,85** | **41,16** | **162,07** | **367,08** | **83,28** | **7,78** |
| **ИТОГО за день** | **63,3** | **72,07** | **211,19** | **1767,62** | **0,73** | **23,81** | **188,75** | **41,49** | **324,61** | **699,55** | **162,02** | **12,9** |
| ***IX день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 200 | 3,54,67 | 6,9 | 48,67 | 275,47 | 0,04 | 0 | 26,67 | 0 | 18,6 | 60 | 12 | 1,33 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,75 | 17,5 | 6,6 | 250,63 | 0,21 | 12,4 | 4738,75 | 0,29 | 38,75 | 276,25 | 17,5 | 5,75 |
| 350 | кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 | 0,01 | 19 | 2,5 | 0 | 10 | 11 | 6 | 0 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **23,45** | **25,7** | **109,07** | **778,6** | **0,33** | **31,4** | **4767,92** | **0,3** | **77,35** | **400,25** | **47,1** | **8,48** |
| ***Обед*** |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,75 | 4 | 16,2 | 123,77 | 0,05 | 4,75 | 28 | 0,06 | 15,25 | 44,75 | 16 | 0,5 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,4 | 15,8 | 20,6 | 306,29 | 0,13 | 10 | 20 | 0 | 24 | 238 | 41 | 3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **33,05** | **21,1** | **83,2** | **653,66** | **0,25** | **15,91** | **48,38** | **0,08** | **56,15** | **344,25** | **73,2** | **5,7** |
| **ИТОГО за день** | **56,5** | **46,8** | **192,27** | **1432,26** | **0,58** | **47,31** | **4816,3** | **0,38** | **133,5** | **744,5** | **120,3** | **14,18** |
| ***Х день*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4 | 7,6 | 31,6 | 211,07 | 0,16 | 13,3 | 30,67 | 0,19 | 53,33 | 112 | 37,33 | 1,33 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 0,01 | 1,34 | 65,9 | 0 | 4,5 | 11,8 | 6,1 | 0,25 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,6 | 12,17 | 8,3 | 197,5 | 0,07 | 1,32 | 11,8 | 0,1 | 18,3 | 140 | 18,3 | 2 |
| 54-2хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,03 | 0 | 0 | 0,02 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **26,35** | **22,42** | **103,85** | **721,82** | **0,34** | **15,96** | **108,37** | **0,32** | **102,53** | **342,6** | **81,73** | **5,64** |
| ***Обед*** |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,73 | 5,53 | 21,03 | 168,7 | 0,12 | 4,75 | 27,5 | 0 | 40,75 | 130,5 | 33,75 | 3 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,3 | 19,4 | 14,4 | 321,1 | 0,12 | 32 | 132 | 0 | 73 | 241 | 43 | 3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 |
| ГП | Хлеб пшеничный, ржаной | 100 | 6,6 | 1,3 | 39,7 | 195,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| **ИТОГО** | **37,83** | **26,23** | **81,63** | **712,3** | **0,31** | **36,79** | **159,8** | **0,02** | **128,25** | **431,7** | **92,15** | **8,1** |
| **ИТОГО за день** | **64,18** | **48,65** | **185,48** | **1434,12** | **0,65** | **52,75** | **268,17** | **0,34** | **230,78** | **774,3** | **173,88** | **13,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей*** |
|  |  |  | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность (ккал)* | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | В1 | С | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|   | **Итого за 10 дней** |   | 867,71 | 466,66 | 2094,23 | 15234,85 | 6,80 | 508,31 | 7192,24 | 49,15 | 3205,09 | 7830,52 | 2113,24 | 133,79 |
|   | **Итого за 1 день** |   | 47,38 | 43,00 | 174,87 | 1194,68 | 1,06 | 50,30 | 574,62 | 4,48 | 291,64 | 629,42 | 187,20 | 9,22 |
|  | **суточная потребность** |   | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,20 | 60,00 | 70,00 | 10,00 | 1100,00 | 1650,00 | 250,00 | 12,00 |