

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 8

Э.А. Мамидиев



«30» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Начальник

ЛОЛ «Лесная сказка»

И.А. Тигеева

Handwritten signature of I.A. Tigeeva.

«30» мая 2022 г.

ДВАДЦАТИОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ

Питания школьников в лагере с дневным пребыванием детей на базе

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Муниципального образования «Копейский район»

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

(июнь 2022 г.)

Список использованной литературы.

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений – Пермь, 2008 г. – 4-е издание. Уральский региональный центр питания
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, 2013 г. – 5-е издание. Уральский региональный центр питания
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – Москва, ДеЛи плюс 2015 г. – 2-е издание.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях – Новосибирск, 2021 г. - Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинолу г)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	Г (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)							
Завтрак	Каши жидкие молочная окисная Крупа геркулес 30,8/30,8 Молоко 118/118 Вода 58/58 Соль 1/1 Сахар 3/3 Масло сливочное 5/5 Сыр полутвердый 15,6/15	200,00	6,80	7,50	24,70	192,60	0,14	0,17	29,10	6,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	2,60	9,95	50,00							
		15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00							
		35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00							
		25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70							
		200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	20,00	12,00	2,29	38,00							
		386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94						
		655,00	21,48	18,65	83,58	586,60	0,48	0,61	85,40	6,22	19,57	530,75	489,15	125,80	8,36	461,20	14,60	20,22	106,64							
		Суп с макророманами из зелени Картофель 109/80 Макроромане из зелени 8/8 Морковь 10/8 Дук репчатый 10/8 масло подсолнечное 2/2 липовый лист 0,04/0,04 соль йодированная 0,3/0,3 вода (бульон) 140/140	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	10,40	16,80	0,23	132,80						
		Обед	Плов из откормленной говядины Говядина 1 кгт.(без кости) 64,8/64,8 Морковь 25/20 Масло сливочное 8/8 Соль йодированная 0,8/0,8 Вода 313/313 Дук репчатый 10/8 Крупа рисовая 54,4/54,4	200,00	15,30	21,70	38,30	348,30	0,07	0,12	262,00	0,10	0,72	20,00	193,00	44,00	2,20	67,00	39,00	1,36	182,00					
				55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0					
23,00	2,13			0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70							
Хлеб пшеничный	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб ржаной	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб пшеничный	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб ржаной	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб пшеничный	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб ржаной	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
Хлеб пшеничный	25,00			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						

400, Москва 2015 г.	Средняя температура 60/60		200,00	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	9,20	0,00	0,20	12,00
	Средняя влажность 24/24																			
	Воздух 140/140																			
54-(2,3)- 2020	Климатический контроль 100/10		60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Особые условия		740,00	29,73	27,97	127,54	819,80	0,57	0,47	417,40	0,10	72,81	164,25	391,80	129,40	7,82	379,70	57,00	16,53	339,50
	Итого за день		1395,00	51,21	46,62	211,12	1406,40	1,05	1,07	532,80	6,32	92,38	695,00	880,95	255,20	16,18	840,90	71,60	36,75	446,14

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества																																																			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)																																														
54-20г-2020 г.	Каша жидкая молочная гречневая крупа гречневая 38/38 молоко 96/96 масло сливочное 4/4 сахар-песок 3/3 Соль йодированная 1/1 вода 64/64	200	7.10	5.80	26.60	187.30	0.15	0.18	23.90	0.05	0.50	112.00	175.00	78.00	2.35	237.00	50.00	3.64	28.00																																														
																				4.80	4.00	0.30	56.60	0.02	0.14	62.40	1.88	0.00	19.00	67.00	4.20	0.87	46.50	8.00	10.30	22.00																													
																				0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.01	45.00	0.13	0.00	2.40	3.00	0.00	0.02	3.00	0.00	0.10	0.30																													
																				35.00	3.73	1.60	95.80	0.14	0.10	0.00	0.00	0.07	43.70	45.10	14.30	1.26	49.30	0.00	3.10	0.00																													
																				25.00	2.13	0.83	12.08	0.10	0.08	0.00	0.00	0.10	37.25	31.25	10.00	0.70	41.50	0.00	2.70	12.70																													
																				54-23г-2020	Минеральный напиток с молоком Кофейный напиток с молоком 5/5 Молоко 100/100 Сахар 7/7 Вода 120/120	200	3.8	2.9	11.3	106	0.03	0.13	13.3	1	0.52	171	107	31	1.07	184	9	1.76	20																										
																																								0.72	0.72	17.60	79.20	0.05	0.04	0.00	0.00	18.00	28.80	19.80	16.20	3.96	100.40	0.00	0.00	5.94									
																																								690	22.38	23.05	84.58	655.8	0.49	0.676	144.6	3.06	19.19	414.15	448.15	153.7	10.23	661.7	67	221	88.94								
																																								386, Месина, 2015 г.	Фрукты свежие Итого:	180.00	0.72	0.72	17.60	79.20	0.05	0.04	0.00	0.00	18.00	28.80	19.80	16.20	3.96	100.40	0.00	0.00	5.94						
																																																												Суп с кабачком	Капюфель 54.4/40	Дук репчатый 10/8	Морковь 10/8	Масло подсолнечное 2/2	Лавровый лист 0.04/0.04
54-6с-2020 г.	220	4.62	3.28	11.4	193.54	0.03	0.04	101	0.05	3.7	10.4	36	12.8	0.54	222.2	10.2	0.95	21.2																																															
Обед	54-3р-2020 г.	100	14.2	12.6	8.6	114.2	0.08	0.1	19.6	0.32	0.16	36	41	189	0.9	301	138	13.8	566																																														
																																																												Котлета рыбная	минтай (филе) 90.4/80	Хлеб пшеничный 19/19	яйцо 6.6/6	масло сливочное 2/2	сол. 0.4/0.4

Обед

202, Пермь, 2008 г.	Дук репчатый 24,5/21																								
	Рисовая крупа 6/6																								
	Вода 7/7																								
	масло сливочное 4/4																								
	мука 5/5																								
	масло сливочное 6/6																								
	Соль йодированная 0,6/0,6	100	10,16	14,25	12,11	217,44	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	11,00	84,00	11,00	1,20	149,00	11,00	0,52	34,00						
	Соус:																								
	Томатное пюре 6/6																								
	Морковь 3/2,4																								
	дук 1,35/1,2																								
	мука пшеничная 1,5/1,5																								
	масло сливочное 0,9/0,9																								
	сахар-песок 0,75/0,75																								
	петрушка 0,7/0,6																								
	лавровый лист 0,006/0,006																								
	соль йодированная 0,009/0,009																								
	бульон 30/30																								
	Рату из овощей																								
	картофель 65,3/48																								
	капустя 37,5/30																								
	кабачки 30/24																								
	морковь 30/24																								
	дук репчатый 15/12	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00						
сметана 22,5/22,5																									
мука пшеничная в/с 1,1/1,1																									
масло сливочное 1,1/1,1																									
масло подсолнечное 4/4																									
соль йодированная 0,5/0,5																									
вода 24,6/24,6																									
Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00							
Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0							
Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70							
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00							
	Итого:	790	23,73	28,19	116	738,17	6,65	6,528	401,71	7,03	78,2	219,45	378,6	133,6	816	53,2	11,52	528,5							
	Итого за день	1310	59,5	52,42	201	1514,3	1,031	1,448	573,11	9,12	79,85	763,3	1041,4	239,49	13,35	2012,6	111,93	42,31	668,9						

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинол в % от нормы)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)					
54-25 1к-2020 г.	Каша жидкая молочная рисовая крупа рисовая 30,8/30,8 молоко 118/118 сахар песок 3/3 соль йодированная 1/1 вода 58/58 Масло сливочное 4/4	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	2,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	6,20	39,00					
			Сыр "Сулугуни"	25	6,15	6,60	0,12	85,80	0,02	0,15	38,40	0,20	0,20	195,00	126,00	10,50	0,20	30,00	0,00	0,00	0,00			
			Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30			
			Кефир	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00			
			Кефир 206/200																					
			272, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00		
						Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
						Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94
						Итого:	675	23,73	28,73	84,58	693,51	0,44	0,55	109,84	4,98	20,38	696,15	539,15	107,00	6,76	529,20	52,00	15,80	57,94
			54-9с-2020 г.	Суп фасолевый Картофель 54,4/40 Фасоль 16/16 Морковь 12,5/10 дух репчатый 10/8 Масло подсолнечное 4/4 двуровный лист 0,04/0,04 соль йодированная 0,3/0,3 бульон (вода) 140/140	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,05	120,8	0	3,72	30,4	96,2	26,8	1,27	363	16,6	3,64	227		
Улитки из говядины	80	13,50				13,10	3,20	185,60	0,03	0,09	20,40	0,06	1,13	12,00	133,00	19,00	1,98	258,00	14,00	0,25	150,00			
Говядина без кости 1 килограмм 74/74																								
Дук репчатый 11,6/9,3																								
Томатное пюре 7,3/7,3																								
Масло сливочное 4,3/4,3																								
Мука пшеничная в/с 2,5/2,5																								

Обер																			
54-121-2020 г.	Соль йодированная 0,2/0,2																		
	Вода 107/107																		
	Какао порошок																		
	пшенице 58,5/58,5																		
	Маггег сливочное 7,5/7,5	150	6,40	6,50	35,50	225,80	0,18	0,03	21,30	0,10	0,00	17,00	121,00	42,00	1,39	104,00	23,00	1,46	117,00
	Соль йодированная 0,5/0,5																		
	Вода 103,5/103,5																		
	"Хлеб пшеничный"	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	"Хлеб ржаной"	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	Композит из свежих яблок																		
	Яблоко 45,2/40	200	0,15	0,14	22,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2
Сахар песок 7/7																			
Вода 170/170																			
Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
Итого:	770	35,53	27,75	116,56	807,1	0,68	0,54	243,5	0,16	21,66	231,85	472,2	135,5	9,65	1110,6	55,6	14,19	521,9	
Итого за день	1445	59,26	56,48	201,14	1500,61	1,12	1,086	353,34	5,14	42,04	928	1011,35	242,5	16,41	1639,8	107,6	29,99	579,84	

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)					
54-22-к-2020	Каша жидкая молочная овсяная Крупа геркулес 30,8/30,8 Молоко 118/118 Вода 58/58 Соль 1/1 Сахар 3/3 Масло сливочное 5/5	200,00	6,80	7,50	54,70	192,60	0,14	0,17	29,10	0,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	52,00	9,95	50,00					
			54-13-2020	Сыр полутвердый сыр полутвердый 15,6/15	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00		
			53-19-3-2020	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05		
				Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00		
				Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
				Чай с лимоном лимон 7,5/7 чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7		
				Итого:	490	17	25	90	534	0	0	136	0	2	369	352	80	4	376	52	18	63		
			45- Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 пастушка 2,5/2 лук репчатый 10/8 масло сливочное 4/4 бульон (вода) 140/140	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	28,80		
							Печень говяжья по-строгоновски Печень 155,8/149,8																	
							Сметана 26,7/26,7																	
	Мука пшеничная 1,3/1,3																							
	Масло сливочное 1,3/1,3																							
	Масло подсолнечное 6,7/6,7																							
	Соль йодированная 1,3/1,3																							
		130				26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	175,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	52,60	352,00		

54-11Г-2020г	вода 29,3																				
	Картофельное пюре																				
	Картофель 171,4/126																				
	Молоко 24/24	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00		
	Масло сливочное 6,8/6,8																				
	Соль йодированная 0,5/0,5																				
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
	Кисель из сока натурального																				
	Сок плодово-ягодный/ягодный																				
	400, Москва натуральный 60/60																				
	Сахар 24/24	200,00	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00		
	Вода 140/140																				
	Крахмал картофельный 10/10																				
54-(23.33)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	820	41,14	37	112,04	918,73	1	3,168	287,27	7,13	95,27	253,45	750,6	149,6	16,07	1860,1	161,2	63,82	448,5		
	Итого за день	1310	57,75	62,13	202,27	1452,78	1,39	3,593	423,25	7,55	97,32	622,9	1102,95	229,8	20,18	2235,6	213,2	81,92	511,95		

8 день 72

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны							Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	D (мкг)	C (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)		
54-27-к-2020 г.	Каши жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	143,00	103,00	17,00	0,35	157,00	34,00	1,91	26,00		
	молоко 106/106																				
	сахар 5/5																				
	масло сливочное 5/5																				
	соль йодированная 0,6/0,6																				
53-193-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30		
	Яйно вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00		
54-60-2020 г.	Хлеб ржаной	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00		
	Хлеб пшеничный	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00		
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94		
	Итого:	690	22,38	26,43	81,36	654,11	0,45	0,526	134,94	4,68	20,12	514,15	449,15	89,7	7,36	532,7	43	22,31	66,94		
	Борин с капустой и картофельем																				
	Свекла 40/32																				
	Капуста свежая 20/16																				
	Картофель 21,8/16																				
	Морковь 12,5/10																				
	Две репчатый 10/8																				
	Масло растительное 4/4	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	122,6		
	Бюда или бюдон 160/160																				
	Лимонная кислота 0,2/0,2																				
	Сахар 2/2																				
	Сметана 10/10																				
	Лавровый лист 0,04/0,04																				
	Соль 0,3/0,3																				
Томат-пюре 6/6																					
Петрушка 0,5/0,5																					
Виточен куриные																					
Курица 1 кат. потрошенная 187/67	90	13,6	9,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	199,3			
Молоко 23/23																					
Хлеб пшеничный 17/17																					
Каши пшеничная рассыпчатая																					
Крупа пшеничная 58,5/58,5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,12	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	71,00	0,00	12,80	40,00			
221, Пермь, 2008																					

Обед

Завтрак

	Вода 103, S/103, S																					
	Масло сливочное 5/5																					
	Компот из смеси сухофруктов																					
	сметана сахар-песок 7/7																					
54-1 KH-2020г.	Вода 190/190	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80			
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0			
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70			
	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00			
	Итого:	780	36,77	23,42	135,72	821,74	0,6	0,51	229,44	2,5	22,84	252,34	370,41	109,19	9,41	850,77	35,2	39,74	466,6			
	Итого за день,	1470	59,15	49,85	217,08	1475,85	1,05	1,036	364,38	7,18	42,96	766,49	819,56	198,89	16,77	1383,47	78,2	62,05	533,54			

Обед																			
54-2с 2020 г	Свежета 40/32																		
	Капусты свежая 20/16																		
	Картофель 21,8/16																		
	Морковь 12,5/10																		
	Лук репчатый 10/8																		
	Масло растительное 4/4																		
	Вода или бульон 160/160	200	4,7	4,96	10,1	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	22,6
	Димонная кислота 0,2/0,2																		
	Сахар 2/2																		
	Сметана 10/10																		
	Лавровый лист 0,04/0,04																		
	Соль 0,3/0,3																		
	Томат-пюре 6/6																		
	Петрушка 0,5/0,5																		
164, Пермь,20 08 г.	Рыба жаренная																		
	Рыба филе мороженная 112/107	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04
	Мука пшеничная 6/6																		
	масло растительное 6/6																		
239, Пермь,20 08 г.	Картофель отварной																		
	Картофель 198/149	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
	Масло сливочное 5/5																		
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого	780	30,34	28,93	121	793,12	0,65	0,518	243,08	0,09	82,6	212,05	467,8	146,9	8,04	1577	162,91	26,03	643,54
	Итого за день	1460	59,24	52,38	223	1530,6	1,05	0,988	388,3	2,76	132,8	429,9	830,3	306,6	15,39	2585	205,91	36,07	746,38

10 день

Минеральные вещества

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества																																									
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)																																							
54-25.1к-2020 г.	Каши жидкая молочная рисовая крупа рисовая 30,8/30,8 молоко 118/118 сахар песок 3/3 соль йодированная 1/1 вода 58/58 Масло сливочное 4/4	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	0,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	0,20	39,00																																							
																				40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00																					
																				35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00																				
																				25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70																				
																				200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00																					
																				180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	0,00	5,94																				
																				680	24,26	19,11	104,86	690,01	0,46	0,57	88,84	4,53	20,18	503,35	507,75	160,10	4,55	568,30	60,00	26,50	79,64																					
																				54-6с-2020 г.	Суп с клецками Картофель 54,4/40 Лук репчатый 10/8 Морковь, 10/8 Масло подсолнечное 2/2 Лавровый лист 0,04/0,04 Соль 0,18/0,18 Бульон(вода) 150/150 яйцо куриное 1/94/1,76 Мяса птичьего 6,2/6,2 Вода 9,2/9,2 Масло сливочное 0,7/0,7	220	4,62	3,28	11,4	193,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	21,2																			
																																								Рыба, тушеная в томате с овощами Минтай (филе) 116,96/103,5 Морковь, 37,23/29,75 Лук репчатый 20,74/16,66 Томат-пюре 10,71/10,71 Петрушка 5,95/4,76 Сахар-песок 3,06/3,06	120,00	16,32	18,84	7,48	175,10	0,10	0,10	375,70	0,20	3,25	52,70	248,20	66,30	1,26	508,30	171,70	14,65	751,40

Обед

	Масло подсолнечное 9,01/9,01																		
	Соль гидрированная 0,34/0,34																		
	Вода 29,82/29,8																		
54-111-2020-	Капрофильное пюре																		
	Картофель 171,4/126																		
	Молоко 24/24																		
	Масло сливочное 6,8/6,8	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00
	Соль Подпрояванная 0,5/0,5																		
	Сок фрuctoseвый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,30	0,00	2,70	12,70
	Итого:	770	32,34	30,65	115,91	803,54	0,64	0,53	508,50	0,34	67,36	224,15	496,40	159,70	7,05	1666,60	209,90	25,08	828,30
	Итого за день	1450	56,6	49,76	220,77	1493,55	1,1	1,098	597,34	4,87	87,54	727,5	1004,15	319,8	11,6	2234,9	269,9	51,58	907,94

11 день 20.06

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинол/мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	Е (мкг)	І (мкг)	Se (мкг)	К (мг)							
54-16к-2020 г.	Каша "Дружба" Крупа рисовая 15/15 крупа пшеничная 11/11 Сахар 3/3 Молоко 102/102 масло сливочное 5/5 соль йодированная 1/1 вода 70/70	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	116	124	27	0,53	157	50	4,09	31							
			25	6,15	6,60	0,12	85,80	0,02	0,15	38,40	0,20	0,20	195,00	126,00	10,50	0,20	30,00	0,00	0,00	0,00						
			15	0,15	10,80	0,15	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05						
			35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00						
			25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
54-211 П-2020 г.	Сахар 7/7	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00							
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94							
	Итого:	680	24,46	30,13	103,45	785,85	0,44	0,715	150,4	0,47	19,58	552,95	511,25	171,4	4,91	628,3	62	12,33	87,685							
	Суп с макаронными изделиями																									
	Картофель 109/80																									
	Макаронные изделия 8/8																									
	Морковь 10/8																									
	Лук репчатый 10/8																									
	масло подсолнечное 2/2	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	32,80							
	лавровый лист 0,04/0,04																									
	соль йодированная 0,3/0,3																									
	вода (бульон) 140/140																									

Завтрак

Обед																								
54-31м-2020	Одальн из печени по-купцески	печень говяжья 66,6/64	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	1,18	336	0,41	8,63	19	16	214	4,35	193	20	26,8	163				
		яйцо куриное 15/13,6																						
		мука пшеничная 13,6/13,6																						
		морковь 11/8,8																						
		масло сливочное 8,6/8,6																						
		соль йодированная 0,3/0,3																						
		рис отварной																						
		крупа рисовая 54/54																						
		масло сливочное 6,8/6,8																						
		соль йодированная 0,5/0,5																						
54-6г-2020	Буля 324/324		150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	6,9	24	73	0,49	46,6	21	7,24	27				
	Хлеб пшеничный		55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0				
	Хлеб ржаной		25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70				
54-1м-2020:	Компот из спелых сухофруктов	сладкий-песок 7/7		0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80				
		26,8/25																						
		26,8/25																						
		26,8/25																						
		26,8/25																						
54-23,3э-2020	Овоши свежес	Вода 190/190		60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00			
		770		32,06	20,21	147,93	819,8	0,65	1,53	546,8	3	30,74	204,15	217,1	354,5	10,01	943,27	59	43,01	327,5				
	Итого:	Итого:	1450	56,52	50,34	251,38	1605,65	1,09	2,245	697,2	3,47	50,32	757,1	728,35	525,9	14,92	1571,57	121	53,34	415,19				
		Итого на день:	1450	56,52	50,34	251,38	1605,65	1,09	2,245	697,2	3,47	50,32	757,1	728,35	525,9	14,92	1571,57	121	53,34	415,19				

		петрушка 2,5/2	томатное пюре 2/2	лавровый лист 0,04/0,04	масло подсолнечное 12/2	соль йодированная 0,48/0,48	говядина I категории 25,76/22,8	яйцо куриное 1,76/1,6	вода 2/2	вода (бульон) 140/140	Обед												
54-5с-2020 г.	Рыба жаренная	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04				
	Рыба филе мороженая																						
	112/107																						
	Мука пшеничная 6/6																						
	масло растительное 6/6																						
	Рис из овощей																						
	картофель 65,3/48																						
	капуста 37,5/30																						
	редис 30/24																						
	морковь 30/24																						
	лук репчатый 15/12																						
	салата 22,5/22,5																						
	54-9г-2020 г.	Мука пшеничная в/с 1,1/1,1	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	41,00			
		масло сливочное 1,1/1,1																					
	масло подсолнечное 4/4																						
	соль йодированная 0,5/0,5																						
	вода 24,6/24,6																						
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0				
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70				
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00				
	Итого:	720	30,6	29,67	168,47	748,1	1,34	0,548	419,41	0,05	70,4	229,45	505,16	145,35	8,04	1456,89	171,01	26,28	660,74				
	Итого за день:	1300	62,97	56,7	215,45	1652,7	1,681	1,32	573,89	6,14	72,53	705,2	1053,61	225,44	13,73	1894,19	217,74	94,8	763,84				

400. Муссаев награжденный 60/60 2015 г.	Сот	100,000	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
	Сажар 24/24																			
	Бола 140/140																			
	Кыркыкан кеп топтолганы 10/10																			
54-(23,33)- 2020	Ордун ескене	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
	Итого:	740,00	29,73	27,97	127,54	819,80	0,57	0,47	447,40	0,10	72,81	164,25	391,80	129,40	7,82	962,50	57,00	16,53	339,50	
	Итого за месяц	1395,00	51,21	46,62	211,12	1406,40	1,05	1,07	532,80	4,32	92,38	695,00	880,95	255,20	16,18	1623,70	121,00	36,75	446,14	

	вода 14/14																				
	Картофельное пюре																				
	Картофель 171,4/126																				
54-111-2020-	Молоко 24/24	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00		
	Масло сливочное 6,8/6,8																				
	Соль йодированная 0,5/0,5																				
	Колонот из смеси скармливателя																				
54-111-2020-	масло скармливателя 26,8/25	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	0	80	
	скапливатель 7/7																				
	вода 190/190																				
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,90	0,00	2,70	12,70		
54-111-2020-	Оливки свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	810	31,22	24,51	120,13	756,44	0,61	0,52	239,2	2,96	29,29	249,85	283,5	276,5	6,78	1441,47	177,4	24,27	734,9		
	Итого за день	1500	53,6	47,56	204,71	1412,24	1,1	1,196	383,8	6,02	48,48	664	731,65	430,2	17,01	2103,17	244,4	46,37	823,84		

7-11 лет

15 день

84.06

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинол в/сут)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)		
54-17-2020 г.	Запеканка из творога творог 185,5/185,5 крупя манная 12,9/12,9 сахар 12/12 слизана 6,9/6,9 сухари панировочные 6,9/6,9 яйцо куриное 5,3/5,3 масло сливочное 6,9/6,9 соль йодированная 0,5/0,5 ванилин 0,01/0,01 вода 48/48	200	20,50	14,20	28,90	400,60	0,08	0,40	68,00	0,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	11,90	66,50		
		20	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20		
		54-60-2020 г.	Яйцо вареное яйцо куриное 44/40	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
		54-21171-2020 г.	Какао с молоком Какао-порошок 5/5 Молоко 130/130 Вода 80/80 Сахар 7/7	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00
				35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
				25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
				520	35,77	24,23	84,9	776,1	0,381	0,92	171,4	2,09	1,65	543,85	662,75	105,89	5,17	599,5	58,73	30,79	140,4
		45. Перья, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми Торех 17/16 Картофель 54/40 Морковь, 10/8 петрушка 2,5/2 лук репчатый 10/8 масло сливочное 4/4 бульон (вода) 140/140 Тертая из говядины с рисом с соусом Говядина I категории на кости 61/44	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	228,80
				520	35,77	24,23	84,9	776,1	0,381	0,92	171,4	2,09	1,65	543,85	662,75	105,89	5,17	599,5	58,73	30,79	140,4

Обед

202, Пермь, 2008 г.	Луку репчатый 24,5/21																					
	Рисовая крупа 6/6																					
	Вола 7/7																					
	масло сливочное 4/4																					
	мука 5/5																					
	масло сливочное 6/6																					
	Соль йодированная 0,6/0,6	100	10,16	14,25	12,11	217,44	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	11,00	84,00	11,00	1,20	149,00	11,00	0,52	34,00			
	Соус:																					
	томатное пюре 6/6																					
	Морковь 3/2,4																					
	лук 1,35/1,2																					
	мука пшеничная 1,5/1,5																					
	масло сливочное 0,9/,9																					
	сахар-песок 0,75/0,75																					
	петрушка 0,7/0,6																					
	лавровый лист 0,006/0,006																					
	соль йодированная 0,009/0,009																					
	бульон 30/30																					
	Рыбу из овошей:																					
картофель 65,3/48	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00				
капуста 37,5/30																						
кабачки 30/24																						
морковь 30/24																						
лук репчатый 15/12																						
сметана 22,5/22,5																						
мука пшеничная в/с 1,1/1,1																						
масло сливочное 1,1/1,1																						
масло подсолнечное 4/4																						
соль йодированная 0,5/0,5																						
вода 24,6/24,6																						
Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00				
Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0				
Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70				
Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00				
54-(23,33)- 2020	Итого:	790	23,73	28,19	116	738,17	0,65	0,528	401,71	7,03	78,2	219,45	378,6	133,6	8,18	1413,1	53,2	11,52	528,5			
Итого за день:	1310	59,5	52,42	201	1514,3	1,031	1,448	573,11	9,12	79,85	763,3	1041,4	239,49	13,35	2012,6	111,93	42,31	668,9				

7-11 лет

16 день 45.06

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рети. экв (мкг))	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)			
54-8г-2020 г	Котлета из говядины Говядина I категории (без кости) 77,48/77,48 Хлеб пшеничный 17,16/17,16 Молоко 20,76/20,76 Масло сливочное, 36/6,36 Сухари панировочные 9,96/9,96 Соль йодированная 0,24/0,24	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	2,58	0,11	36,00	165,60	24,00	2,33	265,20	18,00	3,54	55,20			
			Капуста тушеная	капуста белокочанная 178/157,5																		
			лук репчатый 10,2/9																			
			морковь 7,5/6																			
			Петрушка 3,4/3																			
			Масло сливочное 6,8/6,8																			
			Сахар-песок 4,5/4,5																			
			Мука пшеничная 1,8/1,8																			
			Соль 0,5/0,5																			
			томат-пюре 12/12																			
54-8г-2020	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00			
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0		
54-2г-Н-2020 г	Чай высшего сорта 1/1																					
Сахар 7/7																						
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94			
Итого:	Борщ с капустой и картофелем	680	28,9	23,45	102	737,46	0,4	0,47	145,22	2,67	50,22	217,85	362,6	159,7	7,35	1009	43	10,04	102,84			

Завтрак

Обед																			
54-2с 2020 г	Свекла 40/32																		
	Капуста свежая 20/16																		
	Картофель 21,8/16																		
	Морковь 12,5/10																		
	Дук репчатый 10/8																		
	Масло растительное 4/4																		
	Вода или Бульон 160/160	200	4,7	4,96	10,1	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	22,6
	Лимонная кислота 0,2/0,2																		
	Сахар 2/2																		
	Сметана 10/10																		
Лавровый лист 0,04/0,04																			
Соль 0,3/0,3																			
Томат-пюре 6/6																			
Петрушка 0,5/0,5																			
164, Пермь, 20 08 г.	Рыба жаренная																		
	Рыба филе мороженая 112/107	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04
	Мука пшеничная 6/6																		
Масло растительное 6/6																			
239, Пермь, 20 08 г.	Картофель отварной																		
	Картофель 198/149	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
	Масло сливочное 5/5																		
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-(23,33) 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого	780	30,34	28,93	121	793,12	0,65	0,518	243,08	0,09	82,6	212,05	467,8	146,9	8,04	1577	162,91	26,03	643,54
	Итого за день	1460	59,24	52,38	223	1530,6	1,05	0,988	388,3	2,76	132,8	429,9	830,3	306,6	15,39	2585	205,91	36,07	746,38

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинол)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)				
54-27к-2020 г.	Каша жидкая молочная манная Манная крупа 25/25 Молоко 106/106 сахар 5/5 масло сливочное 5/5 соль йодированная 0,6/0,6 вода 75/75	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	143,00	103,00	17,00	0,35	157,00	34,00	1,91	26,00				
			Прожени печенье с фруктами																				
			мука пшеничная 27,5/27,5	сахар 2/2	масло сливочное 3/3	яйцо 1/13/3	соль йодированная 0,3/0,3	дрожжи прессованные 1/1	вода 7,4/7,4	мука на пшеницы 0,9/0,9	фарш фруктовый 25/25	фрукты свежие 29,7/20,8	сахар 5/5	масло растительное для смазки 0,9/0,9	яйца для смазки 1/30/1,3								
			Завтрак																				
			3351 Термич, 2008г.	60	4,64	3,89	28,90	169,30	0,06	0,07	19,00	0,00	0,06	11,56	38,27	14,06	0,85	120,00	0,00	0,00	150,00		
54-60-2020 г.	Мини варениос яйцо куриное 44/40 Хлеб ржаной	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00				
			Каша с молоком																				
			Какао-порошок 5/5	Молоко 130/130	Вода 80/80	Сахар 7/7																	
			54-21ГН-2020 г.	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00		
	Итого:	525	21,47	18,02	79,18	565,4	0,28	0,6	126,2	1,95	1,39	353,81	369,52	79,26	3,86	585	54	17,7	248,7				
			Суп из овощей с мясным фрикадельками картофель 108,8/80 рыб печеный 12,5/10 морковь 10/8 петрушка 2,5/2																				

Обед	54-5с-2020 г.	Томатное пюре 2/2	200	6,00	5,44	13,54	127,20	0,80	0,09	102,40	0,04	7,46	17,40	92,00	25,80	1,39	485,60	25,80	0,69	49,00		
		лавровый лист 0,04/004																				
		масло подсолнечное 2/2																				
		соль йодированная 0,48/0,48																				
		говядина I категории 25,76/22,8																				
		яйцо куриное 1,76/1,6																				
		вода 2/2																				
		вода (бульон) 40/140																				
		Колбаса куриная																				
		412, Пермь, 201 Эг.	Курица I кат. потрошенная 187/67	90	13,6	12,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	99,3	
	Молоко 23/23																					
	Хлеб пшеничный 17/17																					
	53-194-2020 г.	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	0,01	22,50	0,60	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,05	0,15		
	227, Пермь, 2008 г.	Макаронные изделия отварные																				
		Макаронные изд. 51/51	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110		
		Масло сливочное 5/5																				
		Соль 2/2																				
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70			
	54-1хн-2020г.	Компот из смеси сухофруктов																				
		смесь сухофруктов 26,8/25	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80		
		сахар-песок 7/7																				
		Вода 190/190																				
	54-23,33)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
		Итого:	785	34,37	30,47	137,65	850,95	1,34	0,495	253,44	3,33	23,54	288,83	357,67	110,13	7,84	1059,77	64,8	29,22	363,15		
		Итого за день	1310	55,84	48,49	216,83	1416,35	1,62	1,095	379,64	5,28	24,93	642,64	727,19	189,39	11,7	1644,77	118,8	46,92	611,85		

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (ретинол, мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)			
54-25. Iк-2020 г.	Каши жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	2,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	6,20	39,00			
			молоко 118/118																			
			крупа рисовая 30,8/30,8																			
			сахар песок 3/3																			
			соль йодированная 1/1 вода 58/58																			
54-13-2020	Сыр полутвердый сыр полутвердый 15,6/15	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00			
			Масло сливочное 4/4																			
53-193-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,09	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30			
			Кефир																			
72. Пермь, 2008	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00			
			Хлеб ржаной																			
386. Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94			
			Прото:																			
54-9с-2020 г.	Суп фасолевый	665	21,08	26,53	84,46	661,51	0,43	0,45	110,44	4,93	20,29	633,15	488,15	101,80	6,71	512,20	52,00	17,98	57,94			
			Картофель 54,4/40																			
			Фасоль 16/16																			
			Морковь 12,5/10																			
			лук репчатый 10/8																			
			Масло подсолнечное 4/4																			
			лавровый лист 0,04/0,04																			
			соль йодированная 0,3/0,3																			
			бульон (вода) 140/140																			
			Грибы из говядины																			
Говядина без костей 1 категория 74/74																						
Лук репчатый 11,6/9,3																						
Томатное пюре 7,3/7,3																						
54-2м-2020 г.	Масло сливочное 4,3/4,3	80	13,50	13,10	3,20	185,60	0,03	0,09	20,40	0,06	1,13	12,00	133,00	19,00	1,98	258,00	14,00	0,25	150,00			

Обед																			
	Мука пшеничная в/с 2,5/2,5																		
	Соль йодированная 0,2/0,2																		
	Вода 107/107																		
	Каша пшеничная																		
	пшено 58,5/58,5																		
54-126-2020 г.	Масло сливочное 7,5/7,5	150	6,40	6,50	35,50	225,80	0,18	0,03	21,30	0,10	0,00	17,00	121,00	42,00	1,39	104,00	23,00	1,46	117,00
	Соль йодированная 0,5/0,5																		
	Вода 103,5/103,5																		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	23,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	Компот из свежих яблок																		
54-32XII	Яблоко 15,2/40	200	0,15	0,14	22,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2
2020г.	Сахар песок 7/7																		
	Вода 170/170																		
54(23.31-2/12/1)	Орехи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	0,00	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	770	35,53	27,75	116,56	807,1	0,68	0,54	243,5	0,16	21,66	231,85	472,2	135,5	9,65	1110,6	55,6	14,19	521,9
	Итого за день	1435	56,61	54,28	201,02	1468,61	1,11	0,986	353,94	5,09	41,95	865	960,35	237,3	16,36	1622,8	107,6	31,17	579,84

19 день

28

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	D (мкг)	C (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)							
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная Крупа геркулес 30,8/30,8 Молоко 118/118 Вода 58/58 Соль 1/1 Сахар 3/3 Масло сливочное 5/5	200,00	6,80	7,50	54,70	192,60	0,14	0,17	29,10	0,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	52,00	9,95	50,00							
			3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00							
			15,00																							
			53-19к-2020	сыр полутвердый 15,6/15	15	0,15	10,80	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05					
				Масло сливочное	35,00	3,73	1,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00					
				Хлеб пшеничный	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70					
				Хлеб ржаной																						
				Чай с лимонном																						
				лимон 7,5/7	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7				
				чай черный байховый 1/1																						
	сахар 7/7																									
	вода 195/195																									
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94							
	Итого:	670	19	26	128	705	0	1	136	0	20	384	403	156	5	502	52	18	69							
	Суп картофельный с бобовыми																									
	Горох 17/16																									
	Картофель 54/40																									
45, Пермь, 2008 г.	Морковь 10/8	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	228,80							
	петрушка 2,5/2																									
	лук репчатый 10/8																									
	масло сливочное 4/4																									
	бульон (вода) 140/140																									
	Печень говяжья по-строгановски																									
	Печень 77,9/74,9																									
	Сметана 26,7/26,7																									
54-18м-2020 г.	Мука пшеничная 1,3/1,3	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	175,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	52,60	352,00							
	Масло сливочное 1,3/1,3																									

20 день

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминная										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)							
Завтрак	Каши злаковая молочная манная Манная крупа 25/25 Молоко 106/106 сахар 5/5 масло сливочное 5/5 соль поваренная 0,6/0,6 вода 75/75	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	143,00	103,00	17,00	0,35	157,00	34,00	1,91	26,00							
		10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30							
		40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00							
		35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00							
		25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70							
		200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00							
		180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94							
		386, Маневрал, 2015 г.	Итого:	690	22,38	26,43	81,36	654,11	0,45	0,526	134,94	4,68	20,12	514,15	449,15	89,7	7,36	532,7	43	22,31	66,94					
		Обед	Борщ с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 21,8/16 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 10/8 Масло растительное 4/4 Вода или бульон 160/160 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 10/10 Лавровый лист 0,04/0,04 Соль 0,3/0,3 Томат-пюре 6/6 Петрушка 0,5/0,5 Виточки куриные Куринца 1 кг: порционная 187/67 Молоко 23/23 Хлеб пшеничный 17/17 Каши пшеничная дисконтная Крупа пшеничная 58,5/58,5	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	122,6					
				90	13,6	9,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	199,3					
221,1 Керма, 2008	Итого:			6,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,12	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	71,00	0,00	12,80	40,00						

	Вода 103.5/103.5																			
	Масло сливочное 5/5																			
	Компот из смеси сухофруктов																			
	месяц сухофруктов 26.8/25	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	30	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80	
	сахар-песок 7/7																			
	Вода 190/190																			
	Хлеб ржаной	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб пшеничный	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,30	0,24	12,00	
	Итого:	780	36,77	23,42	135,72	821,74	0,6	0,51	220,44	2,5	22,84	252,34	370,41	109,19	9,41	850,77	35,2	39,74	466,6	
	Итого за день	1470	59,15	49,85	217,08	1475,85	1,05	1,036	364,38	7,18	42,96	766,49	819,56	198,89	16,77	1383,47	78,2	62,05	533,54	

21 день

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет. экв.)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)							
																				В	Ж	У	В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет. экв.)	Д (мкг)
164- Первич- 20 08 г.	Рыба жаренная Рыба филе мороженая 112/107 Мука пшеничная 6/6 масло растительное 6/6	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04							
			Регу из овощей																							
			картофель 65,3/48																							
			капустя 37,5/30																							
			кабачки 30/24																							
			морковь 30/24																							
			звс репчатый 15/12																							
			сметана 22,5/22,5																							
			мука пшеничная вс																							
			1,1/1,1																							
54-9г- 2020 г.	масло сливочное 1,1/1,1 масло подсолнечное 4/4 соль йодированная 0,5/0,5 вода 24,6/24,6	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00							
			Хлеб пшеничный																							
			35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00						
			Хлеб ржаной																							
			25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70						
			Чай с лимонном																							
			Лимон 7,5/7																							
			Чай черный байховый 1/1																							
			сахар 7/7																							
			вода 195/195																							
54-3гн- 2020 г.	Итого:	500	22,56	23,33	53,08	513,90	0,41	0,37	309,39	0,01	14,06	177,85	369,81	95,85	5,16	781,19	145,21	22,71	812,44							
			Расходники																							
			Ленинградский																							
			картофель 81,6/60																							
			дук репчатый 10/8																							
			Морковь 10/8																							
			огурец соленый 15/12																							
			Крупа рисовая 4/4																							
			Бульон или вода 150/150																							
			200																							
1,92																										
5,14																										
13,22																										
106,66																										
0,06																										
0,05																										
104,00																										
0,00																										
5,54																										
21,00																										
51,40																										
19,80																										
0,71																										
335,00																										
16,60																										
0,75																										
228,20																										

Завтрак

Обед		число погоспечная 4/4	шиповый лист 0,04/0,04	соль йодированной 0,3	Сметана 10/10	Котлеты из говядины	Говядина 1 категория (без костей) 77,48/77,48	Хлеб пшеничный 17,16/17,16	Макарон 20,76/20,76	Масло сливочное 36/6,36	Сухари панировочные 9,96/9,96	Соль йодированная 0,24/0,24	Максимальные значения отварные	Макароние из 51/51	Масло сливочное 5/5	Соль 2/2	Гов. фарш говядий	Насб. пищевочный	Насб. ржаной	Очищен есвине	Итого:	Итого за день	
54-1М	2020 г	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	36,00	165,60	24,00	2,33	265,20	18,00	3,54	55,20				
227.	Итерн.	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110				
2008 г																							
54-2 (33)	2020	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00				
		780	32,78	29,59	142,96	891,62	0,62	0,538	245,42	0,27	70,91	259,73	417,77	129,23	8,9	1142,8	56,8	15,17	418,1				
		1280	55,34	52,92	156,04	1405,52	1,03	0,908	554,81	0,28	84,97	437,58	787,58	225,08	14,06	1923,99	202,01	37,88	1230,54				