

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром 30/10	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0	26.6	14	7	40	0.7
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	15.7	15.6	14.2	269.3	0.06	10	27.1	32.6	22	147	2.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.8	11	12.2	23.6	0.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	670	35.87	34.17	112.2	888.4	0.35	23.87	186	334.1	79.1	333	6.5
	Обед												
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	0.9	7	5.3	89.4	0.01	2.9	97.1	25.3	12	28	0.5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.1	12.42	117.96	0.064	5.84	178.2	107.5	34.6	108.8	0.896
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему (курица)	150	20.1	19.3	19.1	323	0.13	9.5	35.2	31.3	45	230	3.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	700	34.45	31.83	78.21	772.86	0.384	18.24	325.5	240.6	113.7	443.6	6.261
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	70.32	66	190.41	1661.26	0.734	42.11	511.5	574.7	192.8	776.6	12.761

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
3 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-12м- 2020	Плов с курицей	170	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	2.36	147	28.3	108	234	2
54-3гн- 2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	2	9	11	0.3
	Итого за завтрак	550	38.87	18.47	89.6	658.6	0.29	13.55	147.5	283.8	145.9	356.4	5.2
	Обед												
54-11з- 2020	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0.7	8.1	5.8	99	0.04	7.84	977.2	25.3	21	30	0.9
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	4.64	6.08	5.68	96.08	0.016	10.8	108.24	39.5	13	31	0.48
54-5м- 2020	Котлеты из курицы	90	14.4	3.3	10.1	127.1	0.05	0.06	4.7	25	48	108	1
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.6	4.38	37.27	213.71	0.11	0	0.02	47.6	0.03	162	2.43
54	Кисель	180	0.4	0.1	14.4	59.7	0.01	12	2.4	23	6	14	0.2
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	760	31.79	23.39	94.84	757.09	0.406	30.7	1092.56	185.9	108.13	417.8	6.375
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	70.66	41.86	184.44	1415.69	0.696	44.25	1240.06	469.7	254.03	774.2	11.575

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-1г- 2020	Запеканка из творога	150	25.6	16.1	25	347.8	0.06	0.29	71.8	127.5	32	290	0.9
Пром	Джем фруктовый	30	0.2	0	21.6	86.9	0	3.2	0	7.8	2.5	2.9	0.1
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	163	34.3	130	1.1
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	530	38.6	29.8	87.9	750.8	0.18	14.2	89.17	548.8	88	501.7	3.45
	Обед												
54-13з- 2020	Салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	0.01	3.04	0.9	35	15	29	0.9
54-8с- 2020	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0.146	4.76	97.2	37	29	80.4	1.476
54-1г- 2020	макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0	26.6	14	7	40	0.7
54-16м- 2020	Тефтели мясные из говядины с рисом	90	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.013	51	63.2	28.4	141.4	1.27
54-3гн- 2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	14.2	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077 84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	760	30.11	28.04	105.77	807.24	0.466	8.853	176	186.7	103.3	370.8	6.411
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	68.71	57.84	193.67	1558.04	0.646	23.053	265.17	735.5	191.3	872.5	9.861

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
6 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.6	4.38	37.27	213.71	0.11	0	0.02	47.6	0.03	162	2.43
487	Гуляш из курицы	90	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	25.3	19	133	2
54	Кисель	180	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	8	98.04	15	3	3	0.5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	600	40.57	28.25	103.07	778.77	0.37	34.16	123.78	367.4	59.33	435.9	7.33
	Обед												
54-16з- 2020	Винегрет с растительным маслом	70	1	7.1	5.4	89.5	0.02	3.01	97.2	25.3	13	29	0.6
54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	200	6.78	4.58	14.4	125.9	0.098	3.72	120.8	37.5	26.8	96.2	1.274
54-12м- 2020	Плов с говядиной	200	20.4	6.7	28.9	314.6	0.07	2.3	147	28.3	105	175.5	2
54-1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	750	33.73	19.81	90.09	772.5	0.368	9.03	380	167.6	166.9	377.5	5.339
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	74.3	48.06	193.16	1551.27	0.738	43.19	503.78	535	226.23	813.4	12.669

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7	0.05	0.61	31.3	130	28	134	0.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	163	34.3	130	1.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	580	29.67	21.07	88.4	611.76	0.31	26.32	48.67	572.5	99.6	401.9	3.9
	Обед												
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.7	8.1	5.8	99	0.04	4.84	977.2	25.3	21	30	0.9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.72	6.08	10.08	114.24	0.032	6.8	137.84	39.5	19.2	42.64	0.872
487	Гуляш из курицы	90	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	25.3	19	133	2
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.6	4.38	37.27	213.71	0.11	0	0.02	47.6	0.03	162	2.43
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	14.2	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 207784	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	760	30.77	33.49	92.04	804.15	0.392	12.81	1140.96	175.2	83.13	447.64	8.267
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	60.44	54.56	180.44	1415.91	0.702	39.13	1189.63	747.7	182.73	849.54	12.167

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
9 день	Завтрак												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-22м- 2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4	0.13	11.3	260	43.5	93	193	2.1
54-1хн- 2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	580	32.77	17.37	87	614.5	0.34	21.33	275.12	358	128.3	310.9	4.6
	Обед												
54-13з- 2020	Салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	0.01	3.04	0.9	35	15	29	0.9
54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	200	4.72	6.24	13.6	129.36	0.064	5.52	107.2	27.3	19.6	51.44	0.72
54-3р- 2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	125	41	188	0.9
54-6г- 2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	39.4	208.7	0.03	0	26.6	9	24	72	0.5
54-1соус- 2020	Соус сметанный	50	1.5	8.4	3.2	94.9	0.01	0.08	41.9	43	4.3	28.4	0.1
54	Кисель	180	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	8	98.04	23	3	3	0.5
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	810	30.67	28.07	107.69	836.46	0.384	16.8	296.64	287.8	127	444.64	4.985
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	63.44	45.44	194.69	1450.96	0.724	38.13	571.76	645.8	255.3	755.54	9.585

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
10 день	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	40	2.03	8.6	11.7	129.1	0.05	0	0.05	61.5	8.9	46.6	0.65
54-3г- 2020	Макароны отварные с сыром	200	10.9	9.09	32.6	247.5	0.072	0.09	0.063	207.8	18	151.2	0.99
54-3гн- 2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	570	25.3	18.96	80	550.46	0.292	26.25	0.493	334.3	58.6	276.4	3.79
	Обед												
54-9з- 2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	70	1.1	8.1	4.8	96.7	0.02	23.1	322.2	45.3	15	25	0.7
54-11с- 2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4.96	6.24	13.24	120.72	0.04	6.424	106.48	25.36	15.2	40.4	0.48
54-9м- 2020	Жаркое по домашнему (говядина)	170	15.7	14.47	13.8	323	0.9	7.12	26.4	35.7	35.7	172.5	2.5
54-3гн- 2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.2	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.05	6	37.7	0.315
	Итого за обед	720	27.01	30.24	67.63	728.72	1.14	36.684	455.38	143.41	89.8	317.9	5.745
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	52.31	49.2	147.63	1279.18	1.432	62.934	455.873	477.71	148.4	594.3	9.535

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	1 день	1320	75.44	54.35	185.67	1496.90	0.85	60.82	505.26	494.20	329.40	1329.54	13.94
	2 день	1370	70.32	66.00	190.41	1661.26	0.73	42.11	511.50	574.70	192.80	776.60	12.76
	3 день	1310	70.66	41.86	184.44	1415.69	0.70	44.25	1240.06	469.70	254.03	774.20	11.58
	4 день	1340	66.04	43.54	174.73	1325.40	0.71	67.88	958.40	629.30	234.84	681.30	9.13
	5 день	1290	68.71	57.84	193.67	1558.04	0.65	23.05	265.17	735.50	191.30	872.50	9.86
	6 день	1350	74.30	48.06	193.16	1551.27	0.74	43.19	503.78	535.00	226.23	813.40	12.67
	7 день	1440	60.82	49.60	226.61	1577.06	0.86	79.86	776.90	501.30	286.10	786.10	10.31
	8 день	1340	60.44	54.56	180.44	1415.91	0.70	39.13	1189.63	747.70	182.73	849.54	12.17
	9 день	1390	63.44	45.44	194.69	1450.96	0.72	38.13	571.76	645.80	255.30	755.54	9.59
	10 день	1290	52.31	49.20	147.63	1279.18	1.43	62.93	455.87	477.71	148.40	594.30	9.54
	Среднее за 10 дней	1344	66.25	51.05	187.15	1473.17	0.81	50.14	697.83	581.09	230.11	823.30	11.15