"Утверждаю":
Директор
_____Н.С.Литвин_____
"_____" _____ 2022 год

	Десятидневное меню питания учащихся МБОУ «Баймаковская ООШ» Бугурусланского района (7-11 лет)												
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с маслом	40	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	8,9	46,6	0,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	120	180	4
54-1м-2020	Бефстрогонов из отварной говядины	90	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	30	21	152	2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**610**	**37,4**	**32,37**	**75,1**	**750,96**	**0,47**	**25,49**	**136,65**	**134,71**	**180,8**	**455,9**	**8,7**
	Обед												

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,1	7,9	7,6	106,5	0,02	21,5	120,5	41,1	9	18	0,3
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	33,6	19,2	42,64	0,872
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9	0,06	1,77	110,2	28,1	81	702	1,5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**32,27**	**21,68**	**93,47**	**710,14**	**0,382**	**35,3**	**368,54**	**127,35**	**147,3**	**852,44**	**4,837**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1310**	**69,67**	**54,05**	**168,57**	**1461,1**	**0,852**	**60,79**	**505,19**	**262,06**	**328,1**	**1308,34**	**13,537**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,088	47,2	123,2	7,56	76,6	0,47
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	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	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	9	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	6,9	4,6	8,5	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3

	Итого за завтрак	**660**	**32,71**	**31,91**	**105,56**	**849,1**	**0,332**	**23,928**	**233,08**	**198,11**	**76,46**	**341,8**	**5,92**
	Обед												
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	0,9	7	5,3	89,4	0,01	2,9	97,1	20,2	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	103,1	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	29	45	230	3,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	2	4	0,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**214,85**	**113,7**	**443,6**	**6,261**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1360**	**67,16**	**63,74**	**183,77**	**1621,96**	**0,716**	**42,168**	**558,58**	**412,96**	**190,16**	**785,4**	**12,181**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,088	47,2	123,2	7,56	76,6	0,47
54-12м-2020	Плов с курицей	170	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	20	108	234	2
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3
	Итого за завтрак	**540**	**35,71**	**16,21**	**82,96**	**619,3**	**0,272**	**13,608**	**194,58**	**166,11**	**143,26**	**365,2**	**4,62**

	Обед												
54-11з-2020	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,7	8,1	5,8	99	0,04	7,84	977,2	22,5	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	37,2	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	22	48	108	1
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	0,03	162	2,43
54	Кисель	180	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	12	2,4	17	6	14	0,2
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**112,47**	**108,13**	**417,8**	**6,375**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1300**	**67,5**	**39,6**	**177,8**	**1376,39**	**0,678**	**44,308**	**1287,14**	**278,58**	**251,39**	**783**	**10,995**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**												
	Буьерброд с сыром 30/10	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,088	47,2	123,2	7,56	76,6	0,47
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	11,3	260	32	93	193	2,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**570**	**37,91**	**14,91**	**64,86**	**515,76**	**0,332**	**36,428**	**307,5**	**193,71**	**131,46**	**346,9**	**4,62**

	Обед												
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	41,4	15	25	0,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,12	6,24	13,24	119,44	0,04	6,424	106,48	27,44	14,64	52,4	0,56
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	5,2	4,4	103	0,09	1,99	227,7	109	25	117	0,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	6	24	72	0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	2	4	0,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**24,97**	**26,37**	**103,23**	**770,34**	**0,36**	**31,514**	**697,98**	**246,39**	**100,74**	**343,2**	**3,925**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1330**	**62,88**	**41,28**	**168,09**	**1286,1**	**0,692**	**67,942**	**1005,48**	**440,1**	**232,2**	**690,1**	**8,545**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
5 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с маслом	40	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	8,9	46,6	0,65
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	212	32	290	0,9
Пром	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9							
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	34,3	130	1,1
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3
	Итого за завтрак	**520**	**32,83**	**29,5**	**70,8**	**715**	**0,18**	**10,97**	**89,1**	**423,2**	**84,2**	**477,6**	**2,95**

	Обед												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	32	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	27	29	80,4	1,476
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	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	57,8	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	0,05	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**	**152,35**	**103,3**	**370,8**	**6,411**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1280**	**62,94**	**57,54**	**176,57**	**1522,24**	**0,646**	**19,823**	**265,1**	**575,55**	**187,5**	**848,4**	**9,361**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**												
	Буьерброд с сыром 30/10	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,088	47,2	123,2	7,56	76,6	0,47
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	0,03	162	2,43
487	Гуляш из курицы	90	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	11	19	133	2
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	11	3	3	0,5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**590**	**37,41**	**25,99**	**96,43**	**739,47**	**0,352**	**34,218**	**170,86**	**180,43**	**56,69**	**444,7**	**6,75**
	Обед												

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	20,2	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	30,4	26,8	96,2	1,274
54-12м-2020	Плов с курицей	200	20,4	6,7	28,9	314,6	0,07	2,3	147	28,1	105	175,5	2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	2	4	0,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**141,25**	**166,9**	**377,5**	**5,339**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1340**	**71,14**	**45,8**	**186,52**	**1511,97**	**0,72**	**43,248**	**550,86**	**321,68**	**223,59**	**822,2**	**12,089**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
7 день	**Завтрак**												
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	24	72	0,5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	117	41	188	0,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	39	4,3	28,4	0,1
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,8	5,7	9,1	95,2	0,03	5,52	27,6	29	22	44	1,2
	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшенияный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3
	Итого за завтрак	**660**	**25,47**	**23,97**	**117,8**	**757,9**	**0,4**	**20,99**	**118,1**	**219,01**	**132,4**	**395,5**	**4,85**

	Обед												
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	54	20	40	0,7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	103,1	34,6	108,8	0,896
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	7	40	0,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	54	112	1
53-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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	**780**	**35,35**	**25,63**	**108,81**	**819,16**	**0,464**	**58,87**	**658,8**	**214,65**	**153,7**	**390,6**	**5,461**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1440**	**60,82**	**49,6**	**226,61**	**1577,06**	**0,864**	**79,86**	**776,9**	**433,66**	**286,1**	**786,1**	**10,311**
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**												
	Бутерброд с маслом	40	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	8,9	46,6	0,65
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	Какаос молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	34,3	130	1,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**570**	**23,9**	**20,77**	**71,3**	**575,96**	**0,31**	**26,29**	**48,6**	**359,21**	**98,3**	**380,7**	**3,5**

	Обед												
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,7	8,1	5,8	99	0,04	4,84	977,2	22,5	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	33,6	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	11	19	133	2
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	37,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	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	0,05	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**	**30,77**	**33,49**	**92,04**	**804,15**	**0,392**	**12,81**	**1140,96**	**92,87**	**83,13**	**447,64**	**8,267**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1330**	**54,67**	**54,26**	**163,34**	**1380,11**	**0,702**	**39,1**	**1189,56**	**452,08**	**181,43**	**828,34**	**11,767**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
9 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,088	47,2	123,2	7,56	76,6	0,47
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	11,3	260	32	93	193	2,1
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	2	4	0,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшенияный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3
	Итого за завтрак	**570**	**29,61**	**15,11**	**80,36**	**575,2**	**0,322**	**21,388**	**322,2**	**221,21**	**125,66**	**319,7**	**4,02**
	Обед												

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	32	15	29	0,9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,72	6,24	13,6	129,36	0,064	5,52	107,2	21,04	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	117	41	188	0,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	6	24	72	0,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	39	4,3	28,4	0,1
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	11	3	3	0,5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	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**	**238,59**	**127**	**444,64**	**4,985**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1380**	**60,28**	**43,18**	**188,05**	**1411,66**	**0,706**	**38,188**	**618,84**	**459,8**	**252,66**	**764,34**	**9,005**
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**												
	Бутерброд с маслом	40	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	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	205,5	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	6,9	4,6	8,5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3
	Итого за завтрак	**570**	**25,3**	**18,96**	**69,7**	**550,46**	**0,292**	**26,25**	**0,493**	**298,61**	**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	37,4	15	25	0,7
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа 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 домашенму (говядина)	170	15,7	14,47	13,8	323	0,9	7,12	26,4	29	33,75	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	0,05	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**	**115,86**	**87,85**	**317,9**	**5,745**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1290**	**52,31**	**49,2**	**137,33**	**1279,18**	**1,432**	**62,934**	**455,873**	**414,47**	**146,45**	**594,3**	**9,535**

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	1 день	**1310**	**69,67**	**54,05**	**168,57**	**1461,10**	**0,85**	**60,79**	**505,19**	**262,06**	**328,10**	**1308,34**	**13,54**
	2 день	**1360**	**67,16**	**63,74**	**183,77**	**1621,96**	**0,72**	**42,17**	**558,58**	**412,96**	**190,16**	**785,40**	**12,18**
	3 день	**1300**	**67,50**	**39,60**	**177,80**	**1376,39**	**0,68**	**44,31**	**1287,14**	**278,58**	**251,39**	**783,00**	**11,00**
	4 день	**1330**	**62,88**	**41,28**	**168,09**	**1286,10**	**0,69**	**67,94**	**1005,48**	**440,10**	**232,20**	**690,10**	**8,55**
	5 день	**1280**	**62,94**	**57,54**	**176,57**	**1522,24**	**0,65**	**19,82**	**265,10**	**575,55**	**187,50**	**848,40**	**9,36**
	6 день	**1340**	**71,14**	**45,80**	**186,52**	**1511,97**	**0,72**	**43,25**	**550,86**	**321,68**	**223,59**	**822,20**	**12,09**
	7 день	**1440**	**60,82**	**49,60**	**226,61**	**1577,06**	**0,86**	**79,86**	**776,90**	**433,66**	**286,10**	**786,10**	**10,31**
	8 день	**1330**	**54,67**	**54,26**	**163,34**	**1380,11**	**0,70**	**39,10**	**1189,56**	**452,08**	**181,43**	**828,34**	**11,77**
	9 день	**1380**	**60,28**	**43,18**	**188,05**	**1411,66**	**0,71**	**38,19**	**618,84**	**459,80**	**252,66**	**764,34**	**9,01**
	10 день	**1290**	**52,31**	**49,20**	**137,33**	**1279,18**	**1,43**	**62,93**	**455,87**	**414,47**	**146,45**	**594,30**	**9,54**
	Среднее за 10 дней	**1336**	**62,94**	**49,83**	**177,67**	**1442,78**	**0,80**	**49,84**	**721,35**	**405,09**	**227,96**	**821,05**	**10,73**