

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Юрьевская СОШ  
И.С. Зверева  
«01» сентября 2023 г.



**Примерное двадцатидневное меню  
для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Юрьевская средняя общеобразовательная школа**

Юрьевка

2023 г.

№ рсц.	прием пищи,наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (первая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6,0	6,0	14,0	25,0	8,0	1,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20,0	59	40,0	7,0	1,0
54-4м-2020	Биточки из говядины	100	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0	40,0	65,33	253,33	38,67	2,67
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	0,0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	10	75,8	0	2,2
	<b>Итого :</b>	<b>660</b>	<b>14,6</b>	<b>22,57</b>	<b>144,15</b>	<b>899,67</b>	<b>0,51</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>	<b>184,43</b>	<b>521,93</b>	<b>84,07</b>	<b>11,12</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	21,81	24,91	25,25	182	0,05	2,83	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
258	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318,0	0,2	4,91	219	27,1	242,67	53,38	2,83
217	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	74,0	0	12	0,2	0,48	12,5	8,4	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214,	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	<b>Итого :</b>	<b>810</b>	<b>47,21</b>	<b>41,31</b>	<b>152,1</b>	<b>916,0</b>	<b>0,42</b>	<b>34,74</b>	<b>309,49</b>	<b>110,96</b>	<b>443,9</b>	<b>126,03</b>	<b>8,07</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1470</b>	<b>61,81</b>	<b>63,88</b>	<b>296,25</b>	<b>1815,67</b>	<b>0,93</b>	<b>50,74</b>	<b>375,49</b>	<b>295,39</b>	<b>965,83</b>	<b>210,1</b>	<b>19,19</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (первая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
30-168	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
410/468	Ватрушка с творогом	50	6,25	1,64	16,13	104,57	0,03	0,07	13,12	46,53	63,51	8,61	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-8гн- 2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1	0	0	11,4	122,0	109,0	30,0	1,0
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого :</b>	<b>600</b>	<b>20,77</b>	<b>10,9</b>	<b>151,82</b>	<b>773,17</b>	<b>0,22</b>	<b>60,07</b>	<b>44,52</b>	<b>204,53</b>	<b>370,61</b>	<b>89,01</b>	<b>38,17</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з- 2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	7	61,25	87,75	133,25	42,25	1,0
54-5г- 2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	21,67	16,58	317,17	0,05	1,6	30,0	11,15	190,0	29,0	1,12
54-3соус- 2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
452	Компот из яблок и апельсин	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	<b>Итого :</b>	<b>840</b>	<b>36,62</b>	<b>34,42</b>	<b>160,31</b>	<b>1087,65</b>	<b>0,35</b>	<b>16,37</b>	<b>125,14</b>	<b>172,87</b>	<b>620,74</b>	<b>149,92</b>	<b>7,08</b>
	<b>Всего</b>	<b>1440</b>	<b>57,39</b>	<b>45,32</b>	<b>312,13</b>	<b>1860,82</b>	<b>0,57</b>	<b>76,44</b>	<b>169,66</b>	<b>377,4</b>	<b>991,35</b>	<b>238,93</b>	<b>45,25</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (первая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	17,2	2,8	7,4	110,6	0,09	0,43	26,25	241,25	85,75	38,75	9,13
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	итого:	<b>690</b>	<b>30,9</b>	<b>10,8</b>	<b>129,38</b>	<b>709,43</b>	<b>0,39</b>	<b>36,7</b>	<b>133,58</b>	<b>342,48</b>	<b>399,85</b>	<b>111,62</b>	<b>16,91</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	15,49	15,28	16,33	207,8	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	22,3	19,4	14,4	321,1	0,12	32	132	83	241	43	3,0
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
	Итого :	<b>760</b>	<b>47,79</b>	<b>35,68</b>	<b>126,68</b>	<b>906,5</b>	<b>0,51</b>	<b>45,81</b>	<b>138,0</b>	<b>173,08</b>	<b>472,68</b>	<b>102,3</b>	<b>9,78</b>
	Всего	<b>1450</b>	<b>78,69</b>	<b>46,48</b>	<b>256,06</b>	<b>1615,93</b>	<b>0,9</b>	<b>82,54</b>	<b>271,58</b>	<b>515,56</b>	<b>872,53</b>	<b>213,92</b>	<b>26,69</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (первая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
637	Птица отварная	100	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	128	124	35,3	1,2
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>690</b>	<b>38,46</b>	<b>26,4</b>	<b>143,08</b>	<b>966,68</b>	<b>0,58</b>	<b>66,87</b>	<b>56,33</b>	<b>262,63</b>	<b>628,5</b>	<b>157,97</b>	<b>45,68</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	4,9	6,15	19,1	141,63	0,08	6,75	30	29,25	60,75	21,75	0,75
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,2	24	32,5	28	274	47	3,2
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого :	<b>760</b>	<b>32,4</b>	<b>22,95</b>	<b>124,45</b>	<b>816,13</b>	<b>0,45</b>	<b>45,75</b>	<b>142,5</b>	<b>101,35</b>	<b>478,55</b>	<b>111,15</b>	<b>8,2</b>
	Всего	<b>1450</b>	<b>70,86</b>	<b>49,35</b>	<b>267,53</b>	<b>1782,81</b>	<b>1,03</b>	<b>112,62</b>	<b>198,83</b>	<b>363,98</b>	<b>1107,05</b>	<b>269,12</b>	<b>53,88</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (первая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20	59	40,0	7,0	1,0
255	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,19	4,38	2265,0	20,3	191,9	13,0	4,04
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хле б ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	итого:	<b>660</b>	<b>27,5</b>	<b>17,3</b>	<b>149,75</b>	<b>854,4</b>	<b>0,45</b>	<b>29,38</b>	<b>2365,0</b>	<b>128,4</b>	<b>443,2</b>	<b>58,0</b>	<b>10,69</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
99	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,08	1,88	66,2	16,88	34,34	14,57	0,41
250	Рыба запеченная с картофелем	250	19,75	18,0	28,5	355,0	0,13	83,4	38,6	82,1	260,37	60,24	1,35
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого :	<b>760</b>	<b>32,15</b>	<b>22,5</b>	<b>121,35</b>	<b>799,7</b>	<b>0,36</b>	<b>91,98</b>	<b>110,8</b>	<b>151,88</b>	<b>449,01</b>	<b>114,01</b>	<b>6,11</b>
	Всего	<b>1420</b>	<b>59,65</b>	<b>39,8</b>	<b>271,1</b>	<b>1654,1</b>	<b>0,81</b>	<b>121,36</b>	<b>2475,8</b>	<b>280,28</b>	<b>892,21</b>	<b>172,01</b>	<b>16,8</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (вторая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,8	45,0	136,0	134,0	30,0	1,0
54-6г-2020	Сырники со сгущенным молоком	100	16,1	9,0	21,1	229,2	0,05	0,0	38,1	138	190	21	0
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого :</b>	<b>650</b>	<b>29,9</b>	<b>17,8</b>	<b>136,15</b>	<b>809,0</b>	<b>0,32</b>	<b>60,8</b>	<b>83,1</b>	<b>300,4</b>	<b>479,8</b>	<b>89,4</b>	<b>38,25</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-5с-2020	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,93	4,2	20,63	163,93	0,13	9,25	25	25	117	31,75	1,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,8	15,87	15,2	278,67	0,03	0	40,0	65,33	253,33	38,67	2,66
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7хн-2020	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	<b>Итого :</b>	<b>840</b>	<b>48,07</b>	<b>28,54</b>	<b>171,51</b>	<b>1117,63</b>	<b>0,64</b>	<b>26,02</b>	<b>169,89</b>	<b>184,3</b>	<b>697,82</b>	<b>171,09</b>	<b>13,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1490</b>	<b>77,97</b>	<b>46,34</b>	<b>307,66</b>	<b>1926,63</b>	<b>0,96</b>	<b>86,82</b>	<b>252,99</b>	<b>484,7</b>	<b>1177,62</b>	<b>260,49</b>	<b>51,37</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (вторая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>30,8</b>	<b>22,6</b>	<b>126,95</b>	<b>821,0</b>	<b>0,48</b>	<b>20,7</b>	<b>76,5</b>	<b>263,2</b>	<b>635,6</b>	<b>118,0</b>	<b>23,45</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
132	Суп фасолевый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,18	5,95	122,0	33,75	100,5	36,25	1,84
323	Курица по-тайски	250	19,7	25,0	39,8	463,0	0,13	1,37	229	41,25	325	172,5	2,75
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
517	Кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>35,48</b>	<b>30,6</b>	<b>283,98</b>	<b>988,84</b>	<b>0,48</b>	<b>34,32</b>	<b>431,2</b>	<b>125,2</b>	<b>573,5</b>	<b>255,15</b>	<b>8,34</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>66,28</b>	<b>53,2</b>	<b>410,93</b>	<b>1809,84</b>	<b>0,96</b>	<b>55,02</b>	<b>507,7</b>	<b>388,4</b>	<b>1209,1</b>	<b>373,15</b>	<b>31,79</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (вторая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20	59	40,0	7,0	1,0
253	Рыба запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,1	0,47	161,0	77,65	161,97	35,42	0,65
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
III¹	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
III¹	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>26,8</b>	<b>15,5</b>	<b>135,48</b>	<b>772,63</b>	<b>0,38</b>	<b>76,74</b>	<b>265,33</b>	<b>178,18</b>	<b>384,27</b>	<b>95,29</b>	<b>40,23</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
86/118	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,04	0,89	21,7	19,63	80,75	11,17	0,92
258	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318,0	0,2	4,91	219,0	27,1	242,67	53,38	2,83
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>33,2</b>	<b>26,3</b>	<b>136,25</b>	<b>863,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,8</b>	<b>246,7</b>	<b>98,73</b>	<b>467,92</b>	<b>98,55</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1500</b>	<b>60,0</b>	<b>41,8</b>	<b>271,73</b>	<b>1635,73</b>	<b>0,78</b>	<b>90,54</b>	<b>512,03</b>	<b>276,91</b>	<b>852,19</b>	<b>193,84</b>	<b>47,73</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (вторая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
637	Птица отварная	100	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>34,36</b>	<b>21,5</b>	<b>153,05</b>	<b>948,55</b>	<b>0,52</b>	<b>16,0</b>	<b>46,0</b>	<b>132,3</b>	<b>563,6</b>	<b>113,0</b>	<b>26,25</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
7-187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	250	11,75	14,89	8,49	384,25	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	17,2	2,8	7,42	110,6	0,09	0,43	26,25	241,25	85,75	38,75	9,13
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>43,55</b>	<b>25,49</b>	<b>137,69</b>	<b>1092,98</b>	<b>0,36</b>	<b>20,77</b>	<b>133,58</b>	<b>344,24</b>	<b>417,65</b>	<b>141,62</b>	<b>15,25</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1500</b>	<b>77,91</b>	<b>46,99</b>	<b>290,74</b>	<b>2041,53</b>	<b>0,88</b>	<b>36,77</b>	<b>179,58</b>	<b>476,54</b>	<b>981,25</b>	<b>254,62</b>	<b>41,5</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (вторая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8г-2020	Капуста тушенная	150	3,6	5,0	15,8	122,1	0,1	35	143	83	61	27,0	1,0
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	9,0	11,15	113	17	1,12
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>25,98</b>	<b>28,57</b>	<b>125,33</b>	<b>847,67</b>	<b>0,36</b>	<b>11,6</b>	<b>232,0</b>	<b>138,55</b>	<b>345,8</b>	<b>92,4</b>	<b>40,37</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
54-8с-2020	Суп картофельный с клецками	200/25	4,4	5,3	24,2	162,0	0,05	4,14	115,0	11,71	40,54	14,41	0,61
118	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,13	4,8	12,53	171,07	0,19	1,33	10,16	52,0	189,33	80,0	1,33
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>40,13</b>	<b>21,1</b>	<b>150,58</b>	<b>937,67</b>	<b>0,59</b>	<b>22,47</b>	<b>180,16</b>	<b>311,71</b>	<b>609,37</b>	<b>195,41</b>	<b>7,39</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1420</b>	<b>66,11</b>	<b>49,67</b>	<b>275,91</b>	<b>1785,34</b>	<b>0,95</b>	<b>34,07</b>	<b>412,16</b>	<b>450,26</b>	<b>955,17</b>	<b>287,81</b>	<b>47,76</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (третья неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,8	71,0	146,0	213,0	66,0	3,2
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,07	0,14	97,0	187,2	137,0	20,2	1,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-6гн-2020	Чай байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	65,6	53,8	11,4	0,9
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>26,26</b>	<b>37,3</b>	<b>154,05</b>	<b>962,0</b>	<b>0,54</b>	<b>11,14</b>	<b>171,0</b>	<b>432,0</b>	<b>619,4</b>	<b>123,6</b>	<b>23,57</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	7	61,25	87,75	133,25	42,25	1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,1	1,6	113	34	198	34	2,4
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>35,3</b>	<b>19,08</b>	<b>154,9</b>	<b>877,05</b>	<b>0,38</b>	<b>25,6</b>	<b>254,25</b>	<b>158,75</b>	<b>466,75</b>	<b>114,25</b>	<b>7,15</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1360</b>	<b>61,56</b>	<b>56,38</b>	<b>308,95</b>	<b>1839,05</b>	<b>0,92</b>	<b>36,74</b>	<b>425,25</b>	<b>590,75</b>	<b>1086,15</b>	<b>237,85</b>	<b>30,72</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (третья неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
553	Сложный гарнир	75/75	3,1	5,0	16,4	122,7	0,08	21,05	82,6	60,5	173,0	30,0	1,1
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,8	15,87	15,2	278,67	0,03	0	40,0	65,33	253,33	38,67	2,66
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	Итого:	<b>660</b>	<b>31,3</b>	<b>22,77</b>	<b>129,95</b>	<b>834,67</b>	<b>0,30</b>	<b>99,05</b>	<b>128,8</b>	<b>182,33</b>	<b>611,33</b>	<b>119,07</b>	<b>41,51</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	15,49	15,28	16,33	207,8	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
637	Птица отварная	100	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
54-3соус- 2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:	<b>840</b>	<b>50,15</b>	<b>37,28</b>	<b>147,61</b>	<b>1070,68</b>	<b>0,75</b>	<b>22,08</b>	<b>124,33</b>	<b>174,31</b>	<b>564,48</b>	<b>159,17</b>	<b>13,41</b>
	Всего за день:	<b>1500</b>	<b>81,45</b>	<b>60,05</b>	<b>277,56</b>	<b>1905,35</b>	<b>1,05</b>	<b>121,13</b>	<b>253,13</b>	<b>356,64</b>	<b>1175,81</b>	<b>278,24</b>	<b>54,92</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (третья неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20	59	40,0	7,0	1,0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	17,2	2,8	7,42	110,6	0,09	0,43	26,25	241,25	85,75	38,75	9,13
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
452	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>32,84</b>	<b>10,47</b>	<b>135,4</b>	<b>775,73</b>	<b>0,35</b>	<b>18,2</b>	<b>57,14</b>	<b>364,22</b>	<b>358,04</b>	<b>83,42</b>	<b>16,29</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
99	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,08	1,88	66,2	16,88	34,34	14,57	0,41
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,2	24	32,5	28	274	47	3,2
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>32,6</b>	<b>20,3</b>	<b>113,75</b>	<b>752,0</b>	<b>0,45</b>	<b>40,88</b>	<b>178,7</b>	<b>88,98</b>	<b>442,14</b>	<b>103,97</b>	<b>7,86</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1410</b>	<b>65,44</b>	<b>30,77</b>	<b>249,15</b>	<b>1527,73</b>	<b>0,80</b>	<b>59,08</b>	<b>235,84</b>	<b>453,20</b>	<b>800,18</b>	<b>187,39</b>	<b>24,15</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (третья неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
118	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
255	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,19	4,38	2265,0	20,3	191,9	13,0	4,04
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	Итого:	<b>660</b>	<b>30,4</b>	<b>22,5</b>	<b>125,75</b>	<b>811,8</b>	<b>0,58</b>	<b>81,38</b>	<b>2320,0</b>	<b>268,6</b>	<b>599,4</b>	<b>122,0</b>	<b>43,49</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-3с-2020	рассольник ленинградский	250	4,9	6,15	19,1	141,63	0,08	6,75	30	29,25	60,75	21,75	0,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,5	6,2	47,5	266,87	0,0	0,0	21,25	21,25	67,5	15	1,2
253	Рыба запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,1	0,47	161,0	77,65	161,97	35,42	0,65
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:	<b>890</b>	<b>31,3</b>	<b>21,65</b>	<b>174,98</b>	<b>995,73</b>	<b>0,36</b>	<b>22,99</b>	<b>296,58</b>	<b>171,58</b>	<b>434,72</b>	<b>111,84</b>	<b>6,28</b>
	Всего за день:	<b>1550</b>	<b>61,7</b>	<b>44,15</b>	<b>300,73</b>	<b>1807,53</b>	<b>0,94</b>	<b>104,37</b>	<b>2616,58</b>	<b>440,18</b>	<b>1034,12</b>	<b>233,84</b>	<b>49,77</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (третья неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
637	Птица отварная	100	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>690</b>	<b>34,36</b>	<b>22,4</b>	<b>141,08</b>	<b>909,88</b>	<b>0,55</b>	<b>26,27</b>	<b>124,33</b>	<b>146,23</b>	<b>553,1</b>	<b>123,87</b>	<b>13,58</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,93	4,2	20,63	163,93	0,13	9,25	25	25	117	31,75	1,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
	Итого:	<b>790</b>	<b>38,33</b>	<b>22,3</b>	<b>147,78</b>	<b>928,83</b>	<b>0,42</b>	<b>29,95</b>	<b>75,7</b>	<b>124,2</b>	<b>575,0</b>	<b>132,15</b>	<b>8,25</b>
	Всего за день:	<b>1480</b>	<b>72,69</b>	<b>44,7</b>	<b>288,86</b>	<b>1838,71</b>	<b>0,97</b>	<b>56,22</b>	<b>200,03</b>	<b>270,43</b>	<b>1128,1</b>	<b>256,02</b>	<b>21,83</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (четвертая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2п-2020	каша вязкая молочная кукурузная	200	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,8	70	139,0	155,0	36,0	1,6
2 42	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43	0	72,8	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	128	124	35,3	1,2
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>565</b>	<b>23,08</b>	<b>20,53</b>	<b>141,15</b>	<b>845,7</b>	<b>0,32</b>	<b>61,21</b>	<b>115,0</b>	<b>430,3</b>	<b>501,5</b>	<b>110,55</b>	<b>39,4</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом говядины	250	21,81	24,91	25,25	182	0,05	2,83	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20	59	40,0	7,0	1,0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	17,2	2,8	7,42	110,6	0,09	0,43	26,25	241,25	85,75	38,75	9,13
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	итого:	<b>840</b>	<b>54,31</b>	<b>34,91</b>	<b>155,15</b>	<b>891,13</b>	<b>0,36</b>	<b>9,83</b>	<b>66,87</b>	<b>399,06</b>	<b>340,78</b>	<b>112,07</b>	<b>15,8</b>
	всего	<b>1405</b>	<b>77,39</b>	<b>55,44</b>	<b>296,3</b>	<b>1736,83</b>	<b>0,68</b>	<b>71,04</b>	<b>181,87</b>	<b>829,36</b>	<b>842,28</b>	<b>222,62</b>	<b>55,2</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (четвертая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
118	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	9,0	11,15	113	17	1,12
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>660</b>	<b>25,68</b>	<b>28,77</b>	<b>140,33</b>	<b>909,77</b>	<b>0,33</b>	<b>39,6</b>	<b>38,2</b>	<b>117,35</b>	<b>429,8</b>	<b>87,4</b>	<b>8,07</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8с-2020	Суп картофельный с клецками	200/25	4,4	5,3	24,2	162,0	0,05	4,14	115,0	11,71	40,54	14,41	0,61
54-8г-2020	Капуста тушенная	150	3,6	5,0	15,8	122,1	0,1	35	143	83	61	27,0	1,0
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,13	4,8	12,53	171,07	0,19	1,33	10,16	52,0	189,33	80,0	1,33
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
452	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	итого:	<b>785</b>	<b>36,17</b>	<b>16,17</b>	<b>142,08</b>	<b>843,17</b>	<b>0,51</b>	<b>56,67</b>	<b>348,72</b>	<b>190,35</b>	<b>429,36</b>	<b>161,41</b>	<b>6,67</b>
	всего	<b>1445</b>	<b>61,85</b>	<b>44,94</b>	<b>282,41</b>	<b>1752,94</b>	<b>0,84</b>	<b>96,27</b>	<b>386,92</b>	<b>307,7</b>	<b>859,16</b>	<b>248,81</b>	<b>14,74</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (четвертая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	22,6	341,0	0,17	14,1	325,0	40,0	241,0	117,0	2,7
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>660</b>	<b>24,8</b>	<b>21,5</b>	<b>115,55</b>	<b>752,4</b>	<b>0,38</b>	<b>89,1</b>	<b>405,0</b>	<b>84,4</b>	<b>412,8</b>	<b>167,4</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
7-187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	250	11,75	14,89	8,49	384,25	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,1	1,6	113	34	198	34	2,4
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
66	сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	итого:	<b>760</b>	<b>36,25</b>	<b>29,09</b>	<b>144,74</b>	<b>1103,75</b>	<b>0,31</b>	<b>24,37</b>	<b>119,0</b>	<b>120,66</b>	<b>380,6</b>	<b>85,8</b>	<b>6,79</b>
	всего	<b>1420</b>	<b>61,05</b>	<b>50,59</b>	<b>260,29</b>	<b>1856,15</b>	<b>0,69</b>	<b>113,47</b>	<b>524,0</b>	<b>205,06</b>	<b>793,4</b>	<b>253,2</b>	<b>47,74</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (четвертая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0,0	20	46	180	59	5,0
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>640</b>	<b>32,0</b>	<b>19,1</b>	<b>156,35</b>	<b>911,7</b>	<b>0,58</b>	<b>18,7</b>	<b>47,5</b>	<b>114,1</b>	<b>560,3</b>	<b>110,0</b>	<b>12,65</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
132	Суп фасолевый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,18	5,95	122,0	33,75	100,5	36,25	1,84
261	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	13,5	15,5	14,4	252,0	0,05	0,93	32,9	158,3	160,55	19,95	1,3
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	итого:	<b>670</b>	<b>21,88</b>	<b>21,1</b>	<b>115,83</b>	<b>754,74</b>	<b>0,4</b>	<b>22,58</b>	<b>234,9</b>	<b>238,95</b>	<b>406,35</b>	<b>99,4</b>	<b>7,49</b>
	всего	<b>1310</b>	<b>53,88</b>	<b>40,2</b>	<b>272,18</b>	<b>1666,44</b>	<b>0,98</b>	<b>41,28</b>	<b>282,4</b>	<b>353,05</b>	<b>966,65</b>	<b>209,4</b>	<b>20,14</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (четвертая неделя) завтрак 6-10 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
118	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,1	10	23	40	84	28	1,0
77	рыба припущенная с овощами	100	36	17,4	2,6	311,0	0,2	2,82	0,01	60,13	262,15	71,72	1,15
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-8гн-2020	какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,0	11,4	122	109	30,0	1,0
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>660</b>	<b>51,6</b>	<b>28,4</b>	<b>135,35</b>	<b>988,4</b>	<b>0,51</b>	<b>87,82</b>	<b>114,41</b>	<b>261,43</b>	<b>618,65</b>	<b>175,72</b>	<b>40,6</b>
<b>Обед 6-10 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
86/118	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,04	0,89	21,7	19,63	80,75	11,17	0,92
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321,1	0,12	32	132	83	241	43	3,0
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	итого:	<b>795</b>	<b>39,2</b>	<b>30,3</b>	<b>110,45</b>	<b>854,6</b>	<b>0,31</b>	<b>38,89</b>	<b>159,7</b>	<b>152,73</b>	<b>474,55</b>	<b>92,57</b>	<b>8,17</b>
	всего	<b>1455</b>	<b>90,8</b>	<b>58,7</b>	<b>245,8</b>	<b>1843,0</b>	<b>0,82</b>	<b>126,71</b>	<b>274,11</b>	<b>414,16</b>	<b>1093,2</b>	<b>268,29</b>	<b>48,77</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (первая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6,0	6,0	14,0	25,0	8,0	1,00
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,08	0,0	26,67	78,67	48,0	9,33	1,33
54-4м-2020	Биточки из говядины	120	22,56	19,04	18,24	334,4	0,32	0	48,0	78,4	304,0	46,4	3,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	0,0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	10	75,8	0	2,2
	<b>Итого :</b>	<b>730</b>	<b>20,03</b>	<b>27,51</b>	<b>158,86</b>	<b>1024,73</b>	<b>0,58</b>	<b>16,0</b>	<b>80,67</b>	<b>217,17</b>	<b>580,6</b>	<b>94,13</b>	<b>11,98</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	21,81	24,91	25,25	182	0,05	2,83	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
258	Мясо духовое	300	19,8	18,48	34,08	381,6	0,24	5,89	262,8	32,52	291,2	64,06	3,4
217	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	74,0	0	12	0,2	0,48	12,5	8,4	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214,	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	<b>Итого :</b>	<b>860</b>	<b>50,51</b>	<b>44,39</b>	<b>157,78</b>	<b>979,6</b>	<b>0,46</b>	<b>35,72</b>	<b>353,29</b>	<b>116,38</b>	<b>492,43</b>	<b>136,71</b>	<b>8,64</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1590</b>	<b>70,54</b>	<b>71,9</b>	<b>316,64</b>	<b>2004,33</b>	<b>1,04</b>	<b>51,72</b>	<b>433,96</b>	<b>333,55</b>	<b>1073,03</b>	<b>230,84</b>	<b>20,62</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (первая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
30-168	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
410/468	Ватрушка с творогом	50	6,25	1,64	16,13	104,57	0,03	0,07	13,12	46,53	63,51	8,61	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-8гн- 2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1	0	0	11,4	122,0	109,0	30,0	1,0
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	Итого :	<b>600</b>	<b>20,77</b>	<b>10,9</b>	<b>151,82</b>	<b>773,17</b>	<b>0,22</b>	<b>60,07</b>	<b>44,52</b>	<b>204,53</b>	<b>370,61</b>	<b>89,01</b>	<b>38,17</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з- 2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	7	61,25	87,75	133,25	42,25	1,0
54-5г- 2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
107	Тефтели из говядины с рисом	120	15,7	26,0	19,9	380,6	0,06	1,92	36,0	13,38	228,0	34,8	1,34
54-3соус- 2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
452	Компот из яблок и апельсин	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	Итого :	<b>860</b>	<b>39,24</b>	<b>38,75</b>	<b>163,63</b>	<b>1151,08</b>	<b>0,36</b>	<b>16,69</b>	<b>131,14</b>	<b>175,1</b>	<b>658,74</b>	<b>155,72</b>	<b>7,3</b>
	Всего	<b>1460</b>	<b>60,01</b>	<b>49,65</b>	<b>315,45</b>	<b>1924,25</b>	<b>0,58</b>	<b>76,76</b>	<b>175,66</b>	<b>379,63</b>	<b>1029,35</b>	<b>244,73</b>	<b>45,47</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (первая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	24,77	4,03	10,66	159,26	0,13	0,62	37,8	347,4	123,48	55,8	13,15
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ИР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	итого:	<b>760</b>	<b>39,47</b>	<b>13,93</b>	<b>140,54</b>	<b>881,21</b>	<b>0,47</b>	<b>40,22</b>	<b>152,8</b>	<b>461,96</b>	<b>465,58</b>	<b>138,0</b>	<b>21,26</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	300	18,59	18,34	19,6	249,36	0,28	6,97	0	45,7	104,62	42,36	2,44
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	22,3	19,4	14,4	321,1	0,12	32	132	83	241	43	3,0
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
	Итого :	<b>810</b>	<b>50,89</b>	<b>38,74</b>	<b>129,95</b>	<b>948,06</b>	<b>0,56</b>	<b>46,97</b>	<b>138,0</b>	<b>180,7</b>	<b>490,12</b>	<b>108,36</b>	<b>10,19</b>
	Всего	<b>1570</b>	<b>90,36</b>	<b>52,67</b>	<b>270,49</b>	<b>1829,27</b>	<b>1,03</b>	<b>87,19</b>	<b>290,8</b>	<b>642,66</b>	<b>955,7</b>	<b>246,36</b>	<b>31,45</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (первая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
637	Птица отварная	120	19,39	16,32	0,0	247,5	0,05	0,0	24,0	46,8	171,6	24,0	2,16
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	128	124	35,3	1,2
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>760</b>	<b>44,42</b>	<b>31,29</b>	<b>157,35</b>	<b>1095,43</b>	<b>0,69</b>	<b>66,87</b>	<b>67,0</b>	<b>285,76</b>	<b>717,1</b>	<b>181,64</b>	<b>47,71</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	4,9	6,15	19,1	141,63	0,08	6,75	30	29,25	60,75	21,75	0,75
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	21,0	19,75	25,63	382,63	0,25	30	40,63	35,0	342,5	58,75	4,0
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого :	<b>810</b>	<b>33,0</b>	<b>26,9</b>	<b>129,58</b>	<b>892,66</b>	<b>0,5</b>	<b>51,75</b>	<b>150,63</b>	<b>136,35</b>	<b>547,05</b>	<b>122,9</b>	<b>9,0</b>
	Всего	<b>1570</b>	<b>77,42</b>	<b>58,19</b>	<b>286,93</b>	<b>1988,09</b>	<b>1,08</b>	<b>118,62</b>	<b>217,63</b>	<b>398,98</b>	<b>1264,15</b>	<b>304,54</b>	<b>56,71</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (первая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,08	0,0	26,67	78,67	48,0	9,33	1,33
255	Печень по-строгановски	120	16,32	12,72	4,56	197,04	0,23	5,26	2718,0	24,36	230,28	15,6	4,85
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
62-847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	итого:	<b>730</b>	<b>32,89</b>	<b>21,19</b>	<b>162,18</b>	<b>956,57</b>	<b>0,51</b>	<b>30,26</b>	<b>2824,67</b>	<b>152,13</b>	<b>489,58</b>	<b>62,93</b>	<b>11,83</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
99	Свекольник со сметаной	250/10	3,88	4,38	10,5	96,88	0,1	2,35	82,75	21,1	42,93	18,21	0,51
250	Рыба запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,2	426,0	0,16	100,08	46,32	98,52	312,44	61,49	1,62
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого :	<b>870</b>	<b>36,88</b>	<b>22,6</b>	<b>129,15</b>	<b>890,08</b>	<b>0,41</b>	<b>109,13</b>	<b>135,07</b>	<b>172,52</b>	<b>509,67</b>	<b>118,9</b>	<b>6,48</b>
	Всего	<b>1600</b>	<b>69,77</b>	<b>43,79</b>	<b>291,33</b>	<b>1846,65</b>	<b>0,92</b>	<b>139,39</b>	<b>2959,74</b>	<b>324,65</b>	<b>999,25</b>	<b>181,83</b>	<b>18,31</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (вторая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,13	8,63	30,75	224,88	0,13	1,0	56,25	170,0	167,5	37,5	1,3
54-6т-2020	Сырники со сгущенным молоком	100	16,1	9,0	21,1	229,2	0,05	0,0	38,1	138	190	21	0
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>31,13</b>	<b>19,53</b>	<b>142,3</b>	<b>853,98</b>	<b>0,35</b>	<b>61,0</b>	<b>94,35</b>	<b>334,4</b>	<b>513,3</b>	<b>96,9</b>	<b>38,55</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-5с-2020	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,93	4,2	20,63	163,93	0,13	9,25	25	25	117	31,75	1,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
54-4м-2020	Биточки из говядины	120	22,56	19,04	18,24	334,4	0,32	0	48,0	78,4	304,0	46,4	3,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7хн-2020	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	<b>Итого :</b>	<b>910</b>	<b>54,56</b>	<b>33,88</b>	<b>188,82</b>	<b>1260,86</b>	<b>1,03</b>	<b>26,02</b>	<b>184,56</b>	<b>222,7</b>	<b>808,49</b>	<b>198,49</b>	<b>15,33</b>
	<b>Всего</b>	<b>1610</b>	<b>85,69</b>	<b>53,41</b>	<b>331,12</b>	<b>2114,84</b>	<b>1,38</b>	<b>87,02</b>	<b>278,91</b>	<b>557,1</b>	<b>1321,79</b>	<b>295,39</b>	<b>53,89</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (вторая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>30,8</b>	<b>22,6</b>	<b>126,95</b>	<b>821,0</b>	<b>0,48</b>	<b>20,7</b>	<b>76,5</b>	<b>263,2</b>	<b>635,6</b>	<b>118,0</b>	<b>23,45</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
132	Суп фасолевый	300	18,59	18,34	19,6	249,36	0,28	6,97	0	45,7	104,62	42,36	2,44
323	Курица по-тайски	300	19,7	25,0	39,8	463,0	0,13	1,37	229	41,25	325	172,5	2,75
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
517	Кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>35,48</b>	<b>30,6</b>	<b>283,98</b>	<b>988,84</b>	<b>0,48</b>	<b>34,32</b>	<b>431,2</b>	<b>125,2</b>	<b>573,5</b>	<b>255,15</b>	<b>8,34</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1620</b>	<b>66,28</b>	<b>53,2</b>	<b>410,93</b>	<b>1809,84</b>	<b>0,96</b>	<b>55,02</b>	<b>507,7</b>	<b>388,4</b>	<b>1209,1</b>	<b>373,15</b>	<b>31,79</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
<b>среда (вторая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,08	0,0	26,67	78,67	48,0	9,33	1,33
253	Рыба запеченная с морковью	120	11,3	7,4	3,9	127,5	0,1	0,47	161,0	77,65	161,97	35,42	0,65
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
III¹	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
III¹	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>26,8</b>	<b>15,5</b>	<b>135,48</b>	<b>772,63</b>	<b>0,38</b>	<b>76,74</b>	<b>265,33</b>	<b>178,18</b>	<b>384,27</b>	<b>95,29</b>	<b>40,23</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
86/118	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,04	0,89	21,7	19,63	80,75	11,17	0,92
258	Мясо духовое	300	19,8	18,48	34,08	381,6	0,24	5,89	262,8	32,52	291,2	64,06	3,4
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>33,2</b>	<b>26,3</b>	<b>136,25</b>	<b>863,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,8</b>	<b>246,7</b>	<b>98,73</b>	<b>467,92</b>	<b>98,55</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1655</b>	<b>60,0</b>	<b>41,8</b>	<b>271,73</b>	<b>1635,73</b>	<b>0,78</b>	<b>90,54</b>	<b>512,03</b>	<b>276,91</b>	<b>852,19</b>	<b>193,84</b>	<b>47,73</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (вторая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1.00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
637	Птица отварная	120	19,39	16,32	0,0	247,5	0,05	0,0	24,0	46,8	171,6	24,0	2,16
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>34,36</b>	<b>21,5</b>	<b>153,05</b>	<b>948,55</b>	<b>0,52</b>	<b>16,0</b>	<b>46,0</b>	<b>132,3</b>	<b>563,6</b>	<b>113,0</b>	<b>26,25</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
7-187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	250	11,75	14,89	8,49	384,25	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	24,77	4,03	10,66	159,26	0,13	0,62	37,8	347,4	123,48	55,8	13,15
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>43,55</b>	<b>25,49</b>	<b>137,69</b>	<b>1092,98</b>	<b>0,36</b>	<b>20,77</b>	<b>133,58</b>	<b>344,24</b>	<b>417,65</b>	<b>141,62</b>	<b>15,25</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1640</b>	<b>77,91</b>	<b>46,99</b>	<b>290,74</b>	<b>2041,53</b>	<b>0,88</b>	<b>36,77</b>	<b>179,58</b>	<b>476,54</b>	<b>981,25</b>	<b>254,62</b>	<b>41,5</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (вторая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8г-2020	Капуста тушенная	200	3,6	5,0	15,8	122,1	0,1	35	143	83	61	27,0	1,0
107	Тефтели из говядины с рисом	120	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	9,0	11,15	113	17	1,12
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>25,98</b>	<b>28,57</b>	<b>125,33</b>	<b>847,67</b>	<b>0,36</b>	<b>11,6</b>	<b>232,0</b>	<b>138,55</b>	<b>345,8</b>	<b>92,4</b>	<b>40,37</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,00
54-8с-2020	Суп картофельный с клецками	250/25	4,4	5,3	24,2	162,0	0,05	4,14	115,0	11,71	40,54	14,41	0,61
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
54-5м-2020	Котлета из курицы	120	19,13	4,8	12,53	171,07	0,19	1,33	10,16	52,0	189,33	80,0	1,33
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>40,13</b>	<b>21,1</b>	<b>150,58</b>	<b>937,67</b>	<b>0,59</b>	<b>22,47</b>	<b>180,16</b>	<b>311,71</b>	<b>609,37</b>	<b>195,41</b>	<b>7,39</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1635</b>	<b>66,11</b>	<b>49,67</b>	<b>275,91</b>	<b>1785,34</b>	<b>0,95</b>	<b>34,07</b>	<b>412,16</b>	<b>450,26</b>	<b>955,17</b>	<b>287,81</b>	<b>47,76</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (третья неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	300	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,8	71,0	146,0	213,0	66,0	3,2
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,07	0,14	97,0	187,2	137,0	20,2	1,02
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-6гн-2020	Чай байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	65,6	53,8	11,4	0,9
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	2,2	96,1	0	16
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26,26</b>	<b>37,3</b>	<b>154,05</b>	<b>962,0</b>	<b>0,54</b>	<b>11,14</b>	<b>171,0</b>	<b>432,0</b>	<b>619,4</b>	<b>123,6</b>	<b>23,57</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	7	61,25	87,75	133,25	42,25	1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	22,3	19,4	50,38	427,38	0,12	2,0	141,25	42,5	241	42,5	3,0
ПР	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
66	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>35,3</b>	<b>19,08</b>	<b>154,9</b>	<b>877,05</b>	<b>0,38</b>	<b>25,6</b>	<b>254,25</b>	<b>158,75</b>	<b>466,75</b>	<b>114,25</b>	<b>7,15</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>61,56</b>	<b>56,38</b>	<b>308,95</b>	<b>1839,05</b>	<b>0,92</b>	<b>36,74</b>	<b>425,25</b>	<b>590,75</b>	<b>1086,15</b>	<b>237,85</b>	<b>30,72</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (третья неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
553	Сложный гарнир	100/100	3,1	5,0	16,4	122,7	0,08	21,05	82,6	60,5	173,0	30,0	1,1
54-4м-2020	Котлета из говядины	120	18,8	15,87	15,2	278,67	0,03	0	40,0	65,33	253,33	38,67	2,66
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	Итого:	<b>730</b>	<b>31,3</b>	<b>22,77</b>	<b>129,95</b>	<b>834,67</b>	<b>0,30</b>	<b>99,05</b>	<b>128,8</b>	<b>182,33</b>	<b>611,33</b>	<b>119,07</b>	<b>41,51</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	300	18,59	18,34	19,6	249,36	0,28	6,97	0	45,7	104,62	42,36	2,44
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
637	Птица отварная	120	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
54-3соус- 2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:	<b>960</b>	<b>50,15</b>	<b>37,28</b>	<b>147,61</b>	<b>1070,68</b>	<b>0,75</b>	<b>22,08</b>	<b>124,33</b>	<b>174,31</b>	<b>564,48</b>	<b>159,17</b>	<b>13,41</b>
	Всего за день:	<b>1690</b>	<b>81,45</b>	<b>60,05</b>	<b>277,56</b>	<b>1905,35</b>	<b>1,05</b>	<b>121,13</b>	<b>253,13</b>	<b>356,64</b>	<b>1175,81</b>	<b>278,24</b>	<b>54,92</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
<b>среда (третья неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,08	0,0	26,67	78,67	48,0	9,33	1,33
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	24,77	4,03	10,66	159,26	0,13	0,62	37,8	347,4	123,48	55,8	13,15
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
452	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>32,84</b>	<b>10,47</b>	<b>135,4</b>	<b>775,73</b>	<b>0,35</b>	<b>18,2</b>	<b>57,14</b>	<b>364,22</b>	<b>358,04</b>	<b>83,42</b>	<b>16,29</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
99	Свекольник со сметаной	250/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,08	1,88	66,2	16,88	34,34	14,57	0,41
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	20,4	15,8	20,5	306,1	0,2	24	32,5	28	274	47	3,2
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>32,6</b>	<b>20,3</b>	<b>113,75</b>	<b>752,0</b>	<b>0,45</b>	<b>40,88</b>	<b>178,7</b>	<b>88,98</b>	<b>442,14</b>	<b>103,97</b>	<b>7,86</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>65,44</b>	<b>30,77</b>	<b>249,15</b>	<b>1527,73</b>	<b>0,80</b>	<b>59,08</b>	<b>235,84</b>	<b>453,20</b>	<b>800,18</b>	<b>187,39</b>	<b>24,15</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (третья неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
255	Печень по-строгановски	120	16,32	12,72	4,56	197,04	0,23	5,26	2718,0	24,36	230,28	15,6	4,85
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26	163	151	39	1,0
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>30,4</b>	<b>22,5</b>	<b>125,75</b>	<b>811,8</b>	<b>0,58</b>	<b>81,38</b>	<b>2320,0</b>	<b>268,6</b>	<b>599,4</b>	<b>122,0</b>	<b>43,49</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-3с-2020	рассольник ленинградский	250	4,9	6,15	19,1	141,63	0,08	6,75	30	29,25	60,75	21,75	0,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,5	6,2	47,5	266,87	0,0	0,0	21,25	21,25	67,5	15	1,2
253	Рыба запеченная с морковью	120	11,3	7,4	3,9	127,5	0,1	0,47	161,0	77,65	161,97	35,42	0,65
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-7хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>31,3</b>	<b>21,65</b>	<b>174,98</b>	<b>995,73</b>	<b>0,36</b>	<b>22,99</b>	<b>296,58</b>	<b>171,58</b>	<b>434,72</b>	<b>111,84</b>	<b>6,28</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1640</b>	<b>61,7</b>	<b>44,15</b>	<b>300,73</b>	<b>1807,53</b>	<b>0,94</b>	<b>104,37</b>	<b>2616,58</b>	<b>440,18</b>	<b>1034,12</b>	<b>233,84</b>	<b>49,77</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (третья неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
637	Птица отварная	120	16,16	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>760</b>	<b>34,36</b>	<b>22,4</b>	<b>141,08</b>	<b>909,88</b>	<b>0,55</b>	<b>26,27</b>	<b>124,33</b>	<b>146,23</b>	<b>553,1</b>	<b>123,87</b>	<b>13,58</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,93	4,2	20,63	163,93	0,13	9,25	25	25	117	31,75	1,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0,0	23	20	141	41	1,0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
	Итого:	<b>860</b>	<b>38,33</b>	<b>22,3</b>	<b>147,78</b>	<b>928,83</b>	<b>0,42</b>	<b>29,95</b>	<b>75,7</b>	<b>124,2</b>	<b>575,0</b>	<b>132,15</b>	<b>8,25</b>
	Всего за день:	<b>1620</b>	<b>72,69</b>	<b>44,7</b>	<b>288,86</b>	<b>1838,71</b>	<b>0,97</b>	<b>56,22</b>	<b>200,03</b>	<b>270,43</b>	<b>1128,1</b>	<b>256,02</b>	<b>21,83</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (четвертая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2п-2020	каша вязкая молочная кукурузная	300	7,1	10,7	46,0	308,6	0,1	0,8	70	139,0	155,0	36,0	1,6
2 42	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43	0	72,8	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	128	124	35,3	1,2
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>665</b>	<b>23,08</b>	<b>20,53</b>	<b>141,15</b>	<b>845,7</b>	<b>0,32</b>	<b>61,21</b>	<b>115,0</b>	<b>430,3</b>	<b>501,5</b>	<b>110,55</b>	<b>39,4</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом говядины	250	21,81	24,91	25,25	182	0,05	2,83	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	24,77	4,03	10,66	159,26	0,13	0,62	37,8	347,4	123,48	55,8	13,15
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,08	0,0	26,67	78,67	48,0	9,33	1,33
54-3соус-2020	соус красный основной	30	1,1	0,9	3,33	24,53	0,01	0,57	4,33	4,33	9	1,67	0,23
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	итого:	<b>910</b>	<b>54,31</b>	<b>34,91</b>	<b>155,15</b>	<b>891,13</b>	<b>0,36</b>	<b>9,83</b>	<b>66,87</b>	<b>399,06</b>	<b>340,78</b>	<b>112,07</b>	<b>15,8</b>
	всего	<b>1575</b>	<b>77,39</b>	<b>55,44</b>	<b>296,3</b>	<b>1736,83</b>	<b>0,68</b>	<b>71,04</b>	<b>181,87</b>	<b>829,36</b>	<b>842,28</b>	<b>222,62</b>	<b>55,2</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>вторник (четвертая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
107	Тефтели из говядины с рисом	120	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	9,0	11,15	113	17	1,12
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
517	кисель фруктовый	200	0,2	0,0	12,5	50,7	0	12	0,2	11,2	12,5	8,4	0,3
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>730</b>	<b>25,68</b>	<b>28,77</b>	<b>140,33</b>	<b>909,77</b>	<b>0,33</b>	<b>39,6</b>	<b>38,2</b>	<b>117,35</b>	<b>429,8</b>	<b>87,4</b>	<b>8,07</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-8с-2020	Суп картофельный с клецками	250/25	4,4	5,3	24,2	162,0	0,05	4,14	115,0	11,71	40,54	14,41	0,61
54-8г-2020	Капуста тушенная	200	3,6	5,0	15,8	122,1	0,1	35	143	83	61	27,0	1,0
54-5м-2020	Котлета из курицы	120	19,13	4,8	12,53	171,07	0,19	1,33	10,16	52,0	189,33	80,0	1,33
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
452	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46,0	0,0	1,2	0,56	4,64	2,99	2,0	0,28
	итого:	<b>905</b>	<b>36,17</b>	<b>16,17</b>	<b>142,08</b>	<b>843,17</b>	<b>0,51</b>	<b>56,67</b>	<b>348,72</b>	<b>190,35</b>	<b>429,36</b>	<b>161,41</b>	<b>6,67</b>
	всего	<b>1635</b>	<b>61,85</b>	<b>44,94</b>	<b>282,41</b>	<b>1752,94</b>	<b>0,84</b>	<b>96,27</b>	<b>386,92</b>	<b>307,7</b>	<b>859,16</b>	<b>248,81</b>	<b>14,74</b>

№ рсц.	прием пищи,наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>среда (четвертая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	15,5	19,6	22,6	341,0	0,17	14,1	325,0	40,0	241,0	117,0	2,7
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>21,5</b>	<b>115,55</b>	<b>752,4</b>	<b>0,38</b>	<b>89,1</b>	<b>405,0</b>	<b>84,4</b>	<b>412,8</b>	<b>167,4</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
7-187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	250	11,75	14,89	8,49	384,25	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	22,3	19,4	50,38	427,38	0,12	2,0	141,25	42,5	241	42,5	3,0
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
66	сок фруктовый	200	1	0	18,2	38	0,01	2	0	7	0	0	0,3
	итого:	<b>810</b>	<b>36,25</b>	<b>29,09</b>	<b>144,74</b>	<b>1103,75</b>	<b>0,31</b>	<b>24,37</b>	<b>119,0</b>	<b>120,66</b>	<b>380,6</b>	<b>85,8</b>	<b>6,79</b>
	всего	<b>1520</b>	<b>61,05</b>	<b>50,59</b>	<b>260,29</b>	<b>1856,15</b>	<b>0,69</b>	<b>113,47</b>	<b>524,0</b>	<b>205,06</b>	<b>793,4</b>	<b>253,2</b>	<b>47,74</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>четверг (четвертая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	350,0	0,4	0,0	26,67	61,33	240,0	78,67	6,67
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0,00	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
144	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0	10	75,8	0,0	2,2
	итого:	<b>710</b>	<b>32,0</b>	<b>19,1</b>	<b>156,35</b>	<b>911,7</b>	<b>0,58</b>	<b>18,7</b>	<b>47,5</b>	<b>114,1</b>	<b>560,3</b>	<b>110,0</b>	<b>12,65</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
132	Суп фасолевый	300	18,59	18,34	19,6	249,36	0,28	6,97	0	45,7	104,62	42,36	2,44
261	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	13,5	15,5	14,4	252,0	0,05	0,93	32,9	158,3	160,55	19,95	1,3
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0,0	0,7	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	итого:	<b>810</b>	<b>21,88</b>	<b>21,1</b>	<b>115,83</b>	<b>754,74</b>	<b>0,4</b>	<b>22,58</b>	<b>234,9</b>	<b>238,95</b>	<b>406,35</b>	<b>99,4</b>	<b>7,49</b>
	всего	<b>1520</b>	<b>53,88</b>	<b>40,2</b>	<b>272,18</b>	<b>1666,44</b>	<b>0,98</b>	<b>41,28</b>	<b>282,4</b>	<b>353,05</b>	<b>966,65</b>	<b>209,4</b>	<b>20,14</b>

№ рсц.	прием пищи.наименование блюдо	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
<b>пятница (четвертая неделя) завтрак 12-18 лет</b>													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	15	80	8	16	12	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
77	рыба припущенная с овощами	120	36	17,4	2,6	311,0	0,2	2,82	0,01	60,13	262,15	71,72	1,15
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,13	13,33	30,67	53,33	112,0	37,33	1,33
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
54-8гн-2020	какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,0	11,4	122	109	30,0	1,0
145	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0	0,3	28	8	34
	итого:	<b>930</b>	<b>51,6</b>	<b>28,4</b>	<b>135,35</b>	<b>988,4</b>	<b>0,51</b>	<b>87,82</b>	<b>114,41</b>	<b>261,43</b>	<b>618,65</b>	<b>175,72</b>	<b>40,6</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	14	25	8	1,0
86/118	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,04	0,89	21,7	19,63	80,75	11,17	0,92
54-10м-2020	капуста тушенная с мясом	250	22,3	19,4	14,4	321,1	0,12	32	132	83	241	43	3,0
ПР	хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	21	87	19	2
ПР	хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	итого:	<b>845</b>	<b>39,2</b>	<b>30,3</b>	<b>110,45</b>	<b>854,6</b>	<b>0,31</b>	<b>38,89</b>	<b>159,7</b>	<b>152,73</b>	<b>474,55</b>	<b>92,57</b>	<b>8,17</b>
	всего	<b>1775</b>	<b>90,8</b>	<b>58,7</b>	<b>245,8</b>	<b>1843,0</b>	<b>0,82</b>	<b>126,71</b>	<b>274,11</b>	<b>414,16</b>	<b>1093,2</b>	<b>268,29</b>	<b>48,77</b>