

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
6 день	Завтрак												
54-3г- 2020	Макароны отварные с сыром	250	12.6	11.52	45.84	337.08	0.08	0.06	51.1	215	15	133	1
54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	0.03	0.52	13.29	121	30.7	107	1.1
1	Бутерброд с маслом	50	2.03	8.6	0.44	129.1	0.05	0	0.05	62.2	8.9	46.6	0.65
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
	Итого за завтрак	550	21.5	24.69	78.38	664.58	0.29	0.58	64.44	398.25	68.7	321.7	3.8
	Обед												
54-16з- 2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	9	6.7	111.9	0.03	3.76	121.5	29.9	16.1	35.7	0.7
54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	250	8.475	5.725	18	157.375	0.1225	4.65	151	42	33.5	120.25	1.5925
304	Плов с курицей	200	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60	67.1	59.38	249.13	2.74
54-1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	19.8	81	0	0	15	58	2	4	0.1
ГОСТ 2784	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	40.605	37.405	110.7	983.025	0.4125	9.67	347.5	209.55	131.08	481.88	6.4975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	62.105	62.095	189.08	1647.605	0.7025	10.25	411.94	607.8	199.78	803.58	10.2975

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества		
							B1	C	A	Ca	Mg	P
	1 день	1360	66.95	52.20	194.97	1534.10	0.75	55.81	623.04	377.10	283.10	788.80
	2 день	1470	57.62	53.50	178.18	1439.91	0.72	46.27	431.82	732.10	205.95	785.00
	3 день	1550	54.54	51.46	188.61	1491.55	0.86	45.37	1417.24	596.10	213.53	818.35
	4 день	1540	45.05	54.40	186.83	1472.66	0.70	73.29	946.94	768.50	235.30	828.30
	5 день	1440	48.40	46.18	217.68	1459.43	0.52	23.99	160.44	472.34	176.39	425.60
	6 день	1360	62.11	62.10	189.08	1647.61	0.70	10.25	411.94	607.80	199.78	803.58
										635.76		
	8 день	1500	63.52	72.50	206.29	1699.90	1.03	29.64	1522.42	562.10	359.04	962.70
	9 день	1600	56.22	55.00	217.49	1583.86	0.73	45.42	389.05	883.60	248.70	923.30
	10 день	1360	51.35	57.53	178.14	1422.80	0.47	62.67	580.40	415.15	185.54	468.00
	Среднее за 10 дней	1464.4444	56.19	56.10	195.25	1527.98	0.72	43.63	720.37	605.06	234.15	755.96

Fe
10.15
10.66
12.19
8.47
10.93
10.30
17.66
9.67
10.89
11.21

