ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14FF0308732EDFA6ACCCD5C7C0DF01E9
Владелец: Черкасов Игорь Григорьевич
Действителен: с 25.03.2022 до 18.06.2023

Утверждаю
Директор МБ
Русскобокл
"_____" __

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Русскобоклинскя ООШ" (7-11 лет) на 2022-2023 уч. год

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**												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21	0	27.5	23	120	180	4
54-1м-2020	Бефстрогонов из отварнойиговядены	90	14.9	15.6	2.3	210.2	0.04	0.45	108.8	32.2	21	152	2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	**620**	**43.17**	**32.67**	**92.2**	**786.76**	**0.47**	**25.52**	**136.72**	**346.7**	**182.1**	**477.1**	**9.1**
	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	42.2	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	39.5	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	28.3	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	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**700**	**32.27**	**21.68**	**93.47**	**710.14**	**0.382**	**35.3**	**368.54**	**147.5**	**147.3**	**852.44**	**4.837**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1320**	**75.44**	**54.35**	**185.67**	**1496.9**	**0.852**	**60.82**	**505.26**	**494.2**	**329.4**	**1329.54**	**13.937**

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**												
2	Буьерброд с маслом и сыром 30/10	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0	26.6	14	7	40	0.7
54-6м-2020	Биточки из говядены	90	15.7	15.6	14.2	269.3	0.06	10	27.1	32.6	22	147	2.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.8	11	12.2	23.6	0.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшенияный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	**670**	**35.87**	**34.17**	**112.2**	**888.4**	**0.35**	**23.87**	**186**	**334.1**	**79.1**	**333**	**6.5**
	Обед												
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	0.9	7	5.3	89.4	0.01	2.9	97.1	25.3	12	28	0.5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.1	12.42	117.96	0.064	5.84	178.2	107.5	34.6	108.8	0.896
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему (курица)	150	20.1	19.3	19.1	323	0.13	9.5	35.2	31.3	45	230	3.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**700**	**34.45**	**31.83**	**78.21**	**772.86**	**0.384**	**18.24**	**325.5**	**240.6**	**113.7**	**443.6**	**6.261**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1370**	**70.32**	**66**	**190.41**	**1661.26**	**0.734**	**42.11**	**511.5**	**574.7**	**192.8**	**776.6**	**12.761**

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**												
2	Буьерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-12м-2020	Плов с курицей	170	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	2.36	147	28.3	108	234	2
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшенияный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	2	9	11	0.3
	Итого за завтрак	**550**	**38.87**	**18.47**	**89.6**	**658.6**	**0.29**	**13.55**	**147.5**	**283.8**	**145.9**	**356.4**	**5.2**
	Обед												
54-11з-2020	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0.7	8.1	5.8	99	0.04	7.84	977.2	25.3	21	30	0.9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	4.64	6.08	5.68	96.08	0.016	10.8	108.24	39.5	13	31	0.48
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	14.4	3.3	10.1	127.1	0.05	0.06	4.7	25	48	108	1
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.6	4.38	37.27	213.71	0.11	0	0.02	47.6	0.03	162	2.43
54	Кисель	180	0.4	0.1	14.4	59.7	0.01	12	2.4	23	6	14	0.2
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**760**	**31.79**	**23.39**	**94.84**	**757.09**	**0.406**	**30.7**	**1092.56**	**185.9**	**108.13**	**417.8**	**6.375**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1310**	**70.66**	**41.86**	**184.44**	**1415.69**	**0.696**	**44.25**	**1240.06**	**469.7**	**254.03**	**774.2**	**11.575**

День\	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
№ р-ры	7 - 11 лет						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**												
2	Буьерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4	0.13	11.3	260	43.5	93	193	2.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	**580**	**41.07**	**17.17**	**71.5**	**555.06**	**0.35**	**36.37**	**260.42**	**335**	**134.1**	**338.1**	**5.2**
	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	45.3	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	32.5	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	131	25	117	0.7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	39.4	208.7	0.03	0	26.6	9	24	72	0.5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**760**	**24.97**	**26.37**	**103.23**	**770.34**	**0.36**	**31.514**	**697.98**	**294.3**	**100.74**	**343.2**	**3.925**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1340**	**66.04**	**43.54**	**174.73**	**1325.4**	**0.71**	**67.884**	**958.4**	**629.3**	**234.84**	**681.3**	**9.125**

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**												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25.6	16.1	25	347.8	0.06	0.29	71.8	127.5	32	290	0.9
Пром	Джем фруктовый	30	0.2	0	21.6	86.9	0	3.2	0	7.8	2.5	2.9	0.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	163	34.3	130	1.1
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	**530**	**38.6**	**29.8**	**87.9**	**750.8**	**0.18**	**14.2**	**89.17**	**548.8**	**88**	**501.7**	**3.45**
	Обед												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	0.01	3.04	0.9	35	15	29	0.9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0.146	4.76	97.2	37	29	80.4	1.476
54-1г-2020	макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0	26.6	14	7	40	0.7
54-16м-2020	Тефтели мясные из говядины с рисом	90	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.013	51	63.2	28.4	141.4	1.27
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	14.2	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**760**	**30.11**	**28.04**	**105.77**	**807.24**	**0.466**	**8.853**	**176**	**186.7**	**103.3**	**370.8**	**6.411**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1290**	**68.71**	**57.84**	**193.67**	**1558.04**	**0.646**	**23.053**	**265.17**	**735.5**	**191.3**	**872.5**	**9.861**

День\	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
№ р-ры	7 - 11 лет						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**												
2	Буьерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.6	4.38	37.27	213.71	0.11	0	0.02	47.6	0.03	162	2.43
487	Гуляш из курицы	90	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	25.3	19	133	2
54	Кисель	180	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	8	98.04	15	3	3	0.5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	**600**	**40.57**	**28.25**	**103.07**	**778.77**	**0.37**	**34.16**	**123.78**	**367.4**	**59.33**	**435.9**	**7.33**
	Обед												
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	1	7.1	5.4	89.5	0.02	3.01	97.2	25.3	13	29	0.6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6.78	4.58	14.4	125.9	0.098	3.72	120.8	37.5	26.8	96.2	1.274
54-12м-2020	Плов с говядиной	200	20.4	6.7	28.9	314.6	0.07	2.3	147	28.3	105	175.5	2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**750**	**33.73**	**19.81**	**90.09**	**772.5**	**0.368**	**9.03**	**380**	**167.6**	**166.9**	**377.5**	**5.339**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1350**	**74.3**	**48.06**	**193.16**	**1551.27**	**0.738**	**43.19**	**503.78**	**535**	**226.23**	**813.4**	**12.669**

День\	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
№ р-ры	7 - 11 лет						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**												
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7	0.03	0	26.6	9	24	72	0.5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	125	41	188	0.9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1.5	8.4	3.2	94.9	0.01	0.08	41.9	43	4.3	28.4	0.1
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.8	5.7	9.1	95.2	0.03	5.52	27.6	35	22	44	1.2
54-3гн-2020	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	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	**660**	**25.47**	**23.97**	**117.8**	**757.9**	**0.4**	**20.99**	**118.1**	**260**	**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	57	20	40	0.7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (минтай)	200	7.9	4.1	12.42	117.96	0.064	5.84	178.2	107.5	34.6	108.8	0.896
54-1г-2020	макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0	26.6	14	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	25.3	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	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**780**	**35.35**	**25.63**	**108.81**	**819.16**	**0.464**	**58.87**	**658.8**	**241.3**	**153.7**	**390.6**	**5.461**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1440**	**60.82**	**49.6**	**226.61**	**1577.06**	**0.864**	**79.86**	**776.9**	**501.3**	**286.1**	**786.1**	**10.311**

8

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

День\	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
№ р-ры	7 - 11 лет						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
9 день	**Завтрак**												
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	7.8	8.9	18.5	164.9	0.05	0.03	0.12	227.5	10.2	67.8	1.05
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4	0.13	11.3	260	43.5	93	193	2.1
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	51	2	4	0.1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшенияный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	23	9	11	0.3
	Итого за завтрак	**580**	**32.77**	**17.37**	**87**	**614.5**	**0.34**	**21.33**	**275.12**	**358**	**128.3**	**310.9**	**4.6**
	Обед												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	0.01	3.04	0.9	35	15	29	0.9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.72	6.24	13.6	129.36	0.064	5.52	107.2	27.3	19.6	51.44	0.72
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	125	41	188	0.9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	39.4	208.7	0.03	0	26.6	9	24	72	0.5
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1.5	8.4	3.2	94.9	0.01	0.08	41.9	43	4.3	28.4	0.1
54	Кисель	180	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	8	98.04	23	3	3	0.5
ГОСТ 2784.	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.5	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**810**	**30.67**	**28.07**	**107.69**	**836.46**	**0.384**	**16.8**	**296.64**	**287.8**	**127**	**444.64**	**4.985**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1390**	**63.44**	**45.44**	**194.69**	**1450.96**	**0.724**	**38.13**	**571.76**	**645.8**	**255.3**	**755.54**	**9.585**

День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**												
1	Бутерброд с маслом	40	2.03	8.6	11.7	129.1	0.05	0	0.05	61.5	8.9	46.6	0.65
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.9	9.09	32.6	247.5	0.072	0.09	0.063	207.8	18	151.2	0.99
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	13	4.6	8.5	0.8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
	Фрукт (апельсин)	100	9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	39	13	35	0.3
	Итого за завтрак	**570**	**25.3**	**18.96**	**80**	**550.46**	**0.292**	**26.25**	**0.493**	**334.3**	**58.6**	**276.4**	**3.79**
	Обед												
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	70	1.1	8.1	4.8	96.7	0.02	23.1	322.2	45.3	15	25	0.7
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (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	35.7	35.7	172.5	2.5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.2	26.8	0	0.04	0.3	12	3.8	7.2	0.7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13	0	0	13	14.1	35.1	1.05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.69	54.3	0.05	0	0	12.05	6	37.7	0.315
	Итого за обед	**720**	**27.01**	**30.24**	**67.63**	**728.72**	**1.14**	**36.684**	**455.38**	**143.41**	**89.8**	**317.9**	**5.745**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1290**	**52.31**	**49.2**	**147.63**	**1279.18**	**1.432**	**62.934**	**455.873**	**477.71**	**148.4**	**594.3**	**9.535**

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