Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Еремеева

 Приказ №64 от 24.08.2023

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5- классов

 МБОУ «Донская ООШ» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья

в 2023-2024 учебном году

сезон весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг)(А – мкг рет.экв) | Минеральные вещества (мг) | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| ***Неделя 1******День 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сыр твердых сортов в нарезке*  | *15*  | *3,5*  | *4,4*  | *0*  | *53,7*  | *0,01* | *0,05* | *39* | *0,15* | *0,11* | *122* | *13* | *132* | *5,3* | *75* | *0,15* | *0* | *2,18* | *0* | *54-1з-2020*  |
| *Каша вязкая молочная кукурузная*  | *250*  | *9* | *11,5* | *55* | *359,75* | *0,088* | *0,18* | *43,25* | *0,088* | *0,65* | *419* | *214* | *146* | *29* | *148* | *1,35* | *61* | *9,73* | *25* | *54-2к-2020*  |
| *Чай с сахаром*  | *200*  | *0,2*  | *0*  | *6,4*  | *26,8*  | *0* | *0,01* | *0,3* | *0* | *0,04* | *0,7* | *20,8* | *4,5* | *3,8* | *7,2* | *0,73* | *0* | *0* | *0* | *54-2гн-2020*  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | *Пром.*  |
| *Хлеб ржаной*  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | *Пром.*  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***540*** | ***18*** | ***16,6*** | ***93,6*** | ***597,05*** | **0,338** | **0,403** | **82,55** | **0,238** | **0,89** | **874,6** | **383,85** | **348,65** | **73,65** | **346,45** | **5,21** | **61,96** | **26,5** | **32,2** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200  | 0,4  | 0  | 20,6  | 84  | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 2 | 0 | 0 | *Пром.*  |
| ***Итого за 1день*** | ***740*** | ***18,4*** | ***16,6*** | ***114,2*** | ***681,05*** | **0,358** | **0,423** | **82,55** | **0,238** | **4,89** | **886,6** | **623,85** | **362,65** | **81,65** | **360,45** | **8,01** | **63,96** | **26,5** | **32,2** |  |
| ***Неделя 1******День 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 | 0,01 | 0,03 | 1,14 | 0,15 | 3,8 | 131 | 227 | 32 | 18,2 | 35,9 | 1,2 | 20 | 0,6 | 0 | 54-13з-2020 |
| *Макароны отварные*  | *200* | *7* | *6,5* | *43,7* | *262,4* | 0,08 | 0,04 | 24,5 | 0,12 | 0 | 198,7 | 71,7 | 16 | 9,6 | 54,6 | 0,97 | 28 | 0,08 | 16 | 54-1г-2020  |
| *Котлеты из курицы*  | *100*  | *19* | *4,3*  | *13,3* | *168,7* | 0,07 | 0,08 | 6,29 | 0 | 0,63 | 210,67 | 229,3 | 29,3 | 64 | 144 | 1,37 | 17,3 | 18,4 | 102,7 | *54-5м-2020*  |
| *Соус красный основной*  | *35*  | *1,1*  | *0,9*  | *3,1*  | *24,7*  | 0,007 | 0 | 44,8 | 0,014 | 0,94 | 4,2 | 49,7 | 0,81 | 4,2 | 8,4 | 0,18 | 0,63 | 0,15 | 3,15 | *54-3соус-2020*  |
| *Чай с лимоном и сахаром*  | *200*  | *0,2*  | *0,1*  | *6,6*  | *27,9*  | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,3 | 30,2 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,77 | 0 | 0,02 | 0,7 | *54-3гн-2020*  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | *Пром.*  |
| *Хлеб ржаной*  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | *Пром.*  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***760*** | ***32.1*** | ***19.3***  | ***95.8*** | ***686.5*** | **0,517** | **0,433** | **91,14** | **0,164** | **19,82** | **819,07** | **1486,92** | **168,16** | **155,02** | **417,15** | **7,02** | **65,56** | **34,49** | **185,42** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан  | 200  | 3 | 0  | 44,8 | 191,2 | 0,08 | 0,1 | 40 | 0 | 20 | 62 | 696 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | 0,1 | 2 | 440 | *Пром.*  |
| ***Итого за 2 день*** | ***960*** | ***35.1*** | ***19.3*** | ***140.6*** | ***877.7*** | **0,597** | **0,533** | **131,14** | **0,164** | **39,82** | **881,07** | **2182,92** | **184,16** | **239,02** | **473,15** | **8,22** | **65,66** | **36,49** | **625,42** |  |
| ***Неделя 1*** ***День 3*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сыр твердых сортов в нарезке*  | *15*  | *3,5*  | *4,4*  | *0*  | *53,7*  | *0,01* | *0,05* | *39* | *0,15* | *0,11* | *122* | *13* | *132* | *5,3* | *75* | *0,15* | *0* | *2,18* | *0* | *54-1з-2020*  |
| Каша вязкая молочная овсяная с изюмом  | 250  | 8,4  | 10,8  | 38,4  | 283,9  | 0,26 | 0,21 | 48,25 | 0,15 | 0,63 | 424 | 409 | 174 | 79 | 291 | 2,5 | 61,25 | 17,38 | 102,5 | 54-10к-2020  |
| Чай с молоком и сахаром  | 200  | 1,6  | 1,1  | 8,6  | 50,9  | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 20 | 81,3 | 57 | 9,9 | 46 | 0,77 | 4,5 | 0,88 | 10 | 54-4гн-2020  |
| Хлеб пшеничный  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром.  |
| Хлеб ржаной  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | Пром.  |
| **Итого за Завтрак**  | **540** | **18,8**  | **17**  | **79,2** | **545,3** | **0,52** | **0,493** | **94,15** | **0,3** | **1,13** | **898,9** | **639,35** | **429,15** | **129,75** | **528,25** | **6,4** | **66,71** | **35,06** | **119,7** | Пром.  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 200  | 0,8 | 0,8  | 19,6 | 88,8 | 0,06 | 0,04 | 10 | 0 | 20 | 52 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 40 | 6 | 160 | Пром.  |
| **Итого за 3 день** | **740** | **19,6** | **17,8** | **98,8** | **634,1** | **0,58** | **0,533** | **104,15** | **0,3** | **21,13** | **950,9** | **1195,35** | **461,15** | **147,75** | **550,25** | **10,8** | **106,71** | **41,06** | **279,7** |  |
| ***Неделя 1******День 4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Макароны отварные*  | *200* | *7* | *6,5* | *43,7* | *262,4* | 0,08 | 0,04 | 24,5 | 0,12 | 0 | 198,7 | 71,7 | 16 | 9,6 | 54,6 | 0,97 | 28 | 0,08 | 16 | 54-1г-2020  |
| Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)  | 100 | 13,7 | 7,4 | 6,3  | 147,1 | 0,09 | 0,12 | 56,3 | 0,28 | 0,27 | 162 | 344 | 110 | 46 | 226 | 0,78 | 141 | 12,7 | 587 | 54-11р-2020  |
| *Какао с молоком*  | *200*  | *4,7*  | *3,5*  | *12,5*  | *100,4*  | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,3 | 30,2 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,77 | 0 | 0,02 | 0,7 | *54-3гн-2020*  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром.  |
| *Хлеб ржаной*  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | Пром.  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***575*** | ***30,7***  | ***18,1*** | ***94,7*** | ***666,7*** | **0,54** | **0,503** | **112,46** | **0,44** | **25,19** | **760,7** | **1571,25** | **285,85** | **148,95** | **560,95** | **6,7** | **217,26** | **31,86** | **805,65** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт питьевой 2,5% | 200  | 6,8 | 5,1  | 11,1 | 116,3 | 0.06 | 0.26 | 46 | 0.06 | 3,2 | 90 | 246 | 218 | 26 | 170 | 0.2 | 18 | 4 | 40 | Пром. |
| ***Итого за 4 день*** | ***875*** | ***37,5*** | ***23,2*** | ***105,8*** | ***783*** | **0,6** | **0,763** | **158,46** | **0,5** | **28,39** | **850,7** | **1817,25** | **503,85** | **174,95** | **730,95** | **6,9** | **235,26** | **35,86** | **845,65** |  |
| ***Неделя 1******День 5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Картофельное пюре*  | *200*  | *4,1*  | *7,1*  | *26,4* | *185,87* | 0,16 | 0,15 | 31,7 | 0,09 | 13,6 | 216 | 833,3 | 52 | 37,3 | 112 | 1,37 | 37,3 | 1,04 | 57,3 | 54-11г-2020  |
| *Котлеты из говядины*  | *100* | *18,27* | *17,3*  | *16,4* | *295,2* | 0,06 | 0,15 | 20,75 | 0,09 | 0,12 | 248 | 294,7 | 26,7 | 26,7 | 184 | 2,59 | 20 | 3,9 | 61,3 | 54-4м-2020  |
| *Соус молочный натуральный*  | *30*  | *1,1*  | *2,2*  | *2,9*  | *35,7*  | 0,012 | 0,039 | 10,44 | 0,03 | 0,156 | 38,1 | 39,3 | 33 | 3,9 | 26,1 | 0,057 | 6,3 | 0,675 | 6,6 | 54-5соус-2020  |
| Чай с сахаром  | 200  | 0,2  | 0  | 6,4  | 26,8  | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 54-2гн-2020  |
| Хлеб пшеничный  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром. |
| Хлеб ржаной  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | Пром. |
| **Итого за Завтрак**  | ***705*** | ***29*** | ***27,3*** | ***84,3*** | ***673,6*** | **0,652** | **0,552** | **190,09** | **0,24** | **25,406** | **821,4** | **1072,85** | **164,35** | **249,95** | **601,55** | **12,647** | **58,56** | **24,285** | **116,4** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный  | 200  | 1  | 0,2  | 20,2  | 86,6  | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 2 | 0 | 0 | Пром. |
| **Итого за 5 день** | ***905*** | ***30*** | ***27,5*** | ***104,5*** | ***760,2*** | **0,672** | **0,572** | **190,09** | **0,24** | **29,406** | **833,4** | **1312,85** | **178,35** | **257,95** | **615,55** | **15,447** | **60,56** | **24,285** | **116,4** |  |
| ***Неделя 2******День 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сыр твердых сортов в нарезке*  | *15*  | *3,5*  | *4,4*  | *0*  | *53,7*  | 0,18 | 0,15 | 41,6 | 0,13 | 0,54 | 339 | 216 | 127 | 49 | 186 | 1,32 | 52 | 3,11 | 35 | 54-6к-2020  |
| *Каша вязкая молочная пшенная*  | *250*  | *10,38*  | *12,6*  | *47* | *343,6*  | 0,05 | 0,21 | 21,6 | 0 | 1,08 | 62,5 | 275 | 178,75 | 42,5 | 162,5 | 1,36 | 15 | 2,86 | 47,5 | 54-21гн-2020  |
| *Чай с лимоном и сахаром*  | *200*  | *0,2*  | *0,1*  | *6,6*  | *27,9*  | 0,06 | 0,045 | 0 | 0 | 0,03 | 70,95 | 21,15 | 18,75 | 6,15 | 19,35 | 0,54 | 0 | 4,32 | 0 | Пром.  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром.  |
| *Хлеб ржаной*  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* |  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***540*** | ***19,38***  | ***17,8*** | ***85,8*** | ***582***  | **0,53** | **0,568** | **63,2** | **0,13** | **1,74** | **805,35** | **648,2** | **390,65** | **133,1** | **484,1** | **6,2** | **67,96** | **24,91** | **89,7** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 200  | 0,8 | 0,8  | 19,6 | 88,8 | 0,06 | 0,04 | 10 | 0 | 20 | 52 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 40 | 6 | 160 | Пром.  |
| ***Итого за 1 день*** | ***740*** | ***20,18*** | ***18,6*** | ***105,4*** | ***670,8*** | **0,59** | **0,608** | **73,2** | **0,13** | **21,74** | **857,35** | **1204,2** | **422,65** | **151,1** | **506,1** | **10,6** | **107,96** | **30,91** | **249,7** |  |
| ***Неделя 2******День 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Каша гречневая рассыпчатая* | *200*  | *11,07* | *8,4* | *48* | *311,6* | 0,28 | 0,16 | 25,6 | 0,12 | 0 | 198,7 | 292 | 20 | 160 | 241,3 | 5,39 | 29,3 | 4,69 | 21,3 | 54-4г-2020 |
| *Курица тушеная с морковью*  | *100*  | *14,1*  | *5,8*  | *4,4*  | *126,4*  | 0,04 | 0,05 | 286 | 0,02 | 1,3 | 249 | 209 | 23 | 55 | 112 | 1 | 35 | 12,2 | 95 | 54-25м-2020  |
| *Чай с лимоном и сахаром*  | *200*  | *0,2*  | *0,1*  | *6,6*  | *27,9*  | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,3 | 30,2 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,77 | 0 | 0,02 | 0,7 | 54-3гн-2020  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,4*  | *0,4*  | *22,1*  | *105,5*  | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром.  |
| *Хлеб ржаной*  | *25*  | *1,7*  | *0,3*  | *8,4*  | *42,7*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | Пром.  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***560*** | ***30,5*** | ***15*** | ***89,5*** | ***614,1*** | **0,43** | **0,293** | **443,88** | **0,14** | **27,55** | **784,9** | **736,95** | **126,09** | **124,75** | **318,05** | **6,62** | **65,96** | **27,32** | **138,9** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ряженка 2,5%* | *200*  | *5,8*  | *5* | *8,4* | *101,8* | *0,03* | *0,216* | *37* | *0,05* | *0,5* | *83,3* | *243* | *206* | *23* | *153* | *0,17* | *15* | *1,7* | *33* | Пром. |
| ***Итого за 2 день*** | ***760*** | ***36,3*** | ***20*** | ***97,9*** | ***715,9*** | **0,46** | **0,509** | **480,88** | **0,19** | **28,05** | **868,2** | **942,95** | **332,09** | **147,75** | **471,05** | **6,79** | **80,96** | **29,02** | **171,9** |  |
| ***Неделя 2******День 3*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 | 0,01 | 0,03 | 1,14 | 0,15 | 3,8 | 131 | 227 | 32 | 18,2 | 35,9 | 1,2 | 20 | 0,6 | 0 | 54-13з-2020 |
| *Рис отварной* | *200* | *4,9* | *6,4* | *48,7* | *271,3* | 0,04 | 0,04 | 24,53 | 0,12 | 0 | 204 | 62,1 | 9,2 | 32 | 97,3 | 0,65 | 28 | 9,65 | 36 | 54-6г-2020 |
| *Котлеты из курицы*  | 100 | 19,1 | 4,2 | 13,3 | 168,7 | 0,05 | 0,06 | 4,72 | 0 | 0,47 | 158 | 172 | 22 | 48 | 108 | 1,03 | 13 | 13,8 | 77 | *54-5м-2020*  |
| *Соус молочный натуральный*  | *30*  | *1,1*  | *2,2*  | *2,9*  | *35,7*  | 0,012 | 0,039 | 10,44 | 0,03 | 0,156 | 38,1 | 39,3 | 33 | 3,9 | 26,1 | 0,057 | 6,3 | 0,675 | 6,6 | 54-5соус-2020  |
| *Чай с сахаром*  | *200*  | *0,2*  | *0*  | *6,4*  | *26,8*  | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 54-2гн-2020  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,3* | *0,3* | *22,2*  | *105,6* | *0,18* | *0,135* | *0* | *0* | *0,09* | *212,9* | *63,45* | *56,25* | *18,45* | *58,05* | *1,62* | *0* | *12,96* | *0* | Пром.  |
| *Хлеб ржаной*  | *30*  | *2* | *0,4*  | *10* | *51,2*  | *0,06* | *0,028* | *0* | *0* | *0* | *120* | *72,6* | *9,9* | *17,1* | *58,2* | *1,36* | *0,96* | *1,66* | *7,2* | Пром.  |
| ***Итого за Завтрак***  | ***705*** | ***31,9*** | ***18*** | ***111*** | ***735,4*** | **0,382** | **0,432** | **66,02** | **0,24** | **10,406** | **831,7** | **694,65** | **162,85** | **115,95** | **472,55** | **7,607** | **58,26** | **29,145** | **127,8** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан  | 200  | 3 | 0  | 44,8 | 191,2 | 0,08 | 0,1 | 40 | 0 | 20 | 62 | 696 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | 0,1 | 2 | 440 | *Пром.*  |
| ***Итого за 3 день*** | ***905*** | ***34,98*** | ***18*** | ***155,8*** | ***926,6*** | **0,462** | **0,532** | **106,02** | **0,24** | **30,406** | **893,7** | **1390,65** | **178,85** | **199,95** | **528,55** | **8,807** | **58,36** | **31,245** | **567,8** |  |
| ***Неделя 2******День 4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Картофель отварной в молоке*  | *200* | *6* | *7,3*  | *35,3* | *231,6* | 0,19 | 0,16 | 11,12 | 0 | 14,5 | 225 | 922,7 | 82,7 | 44 | 145 | 1,57 | 41 | 2 | 68 | 54-10г-2020  |
| *Котлета рыбная любительская\*\**  | *100*  | *12,8*  | *4,1*  | *6,1*  | *112,3*  | 0,08 | 0,13 | 295 | 0,46 | 0,94 | 189 | 316 | 51 | 44 | 189 | 1,05 | 122 | 13,6 | 494 | 54-14р-2020  |
| *Соус молочный натуральный*  | *30*  | *1,1*  | *2,2*  | *2,9*  | *35,7*  | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 | 54-23гн-2020  |
| *Кофейный напиток с молоком*  | *200*  | *3,9*  | *2,9*  | *11,2*  | *86*  | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,85 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0 | 12,96 | 0 | Пром.  |
| *Хлеб пшеничный*  | *45*  | *3,4*  | *0,4*  | *22,1*  | *105,5*  | 0,05 | 0,023 | 0 | 0 | 0 | 100 | 61 | 8,25 | 14,25 | 48,5 | 1,13 | 0,8 | 1,38 | 6 | Пром.  |
| *Хлеб ржаной*  | *25*  | *1,7*  | *0,3*  | *8,4*  | *42,7*  | 0,05 | 0,023 | 0 | 0 | 0 | 100 | 61 | 8,25 | 14,25 | 48,5 | 1,13 | 0,8 | 1,38 | 6 | Пром. |
| ***Итого за Завтрак***  | ***600*** | ***28,9*** | ***17,2*** | ***86*** | ***613,8*** | **0,58** | **0,601** | **319,42** | **0,46** | **16,05** | **865,85** | **1608,15** | **317,45** | **165,95** | **596,05** | **7,54** | **173,6** | **33,08** | **594** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 200  | 0,8 | 0,8  | 19,6 | 88,8 | 0,06 | 0,04 | 10 | 0 | 20 | 52 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 40 | 6 | 160 | Пром.  |
| ***Итого за 4 день*** | ***800*** | ***29,7*** | ***18*** | ***105,6*** | ***702,6*** | **0,64** | **0,641** | **329,42** | **0,46** | **36,05** | **917,85** | **2164,15** | **349,45** | **183,95** | **618,05** | **11,94** | **213,6** | **39,08** | **754** |  |
| ***Неделя 2******День 5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем фруктовый\*\*  | 20  | 0,1  | 0  | 7,2  | 29  | 0,002 | 0,004 | 10 | 0 | 0,48 | 0,4 | 30,4 | 2,4 | 1,8 | 3,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | Пром.  |
| Каша «Дружба» | 250 | 6,25 | 7,25 | 30,13 | 211,13 | 0,09 | 0,15 | 34 | 0,09 | 0,66 | 420 | 196,25 | 145 | 33,75 | 155 | 0,66 | 62,5 | 5,11 | 38,75 | 54-16к-2020 |
| Чай с молоком и сахаром  | 200  | 1,6  | 1,1  | 8,6  | 50,9  | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 20 | 81,3 | 57 | 9,9 | 46 | 0,77 | 4,5 | 0,88 | 10 | 54-4гн-2020  |
| Хлеб пшеничный  | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1  | 105,5  | 0,05 | 0,023 | 0 | 0 | 0 | 100 | 61 | 8,25 | 14,25 | 48,5 | 1,13 | 0,8 | 1,38 | 6 | Пром.  |
| Хлеб ржаной  | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | 0,05 | 0,023 | 0 | 0 | 0 | 100 | 61 | 8,25 | 14,25 | 48,5 | 1,13 | 0,8 | 1,38 | 6 | Пром.  |
| **Итого за Завтрак**  | **540** | **13,05** | **9,05** | **76,43** | **439,23** | **0,202** | **0,27** | **50,9** | **0,09** | **1,44** | **640,4** | **429,95** | **220,9** | **163,05** | **301,6** | **3,74** | **68,6** | **8,75** | **60,75** |  |
| ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сок яблочный*  | *200*  | *1*  | *0,2*  | *20,2*  | *86,6*  | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 2 | 0 | 0 | Пром. |
| **Итого за 5 день** | **740** | **14,05** | **9,25** | **96,63** | **525,83** | **0,222** | **0,29** | **50,9** | **0,09** | **5,44** | **652,4** | **669,95** | **234,9** | **171,05** | **315,6** | **6,54** | **70,6** | **8,75** | **607,5** |  |
| **Средние показатели за ЗАВТРАКИ**  | 617,5 | 26,26 | 19,97 | 89,61 | 643,8 | **0,469** | **0,454** | **151,38** | **0,244** | **12,96** | **810,29** | **927,21** | **261,41** | **146,01** | **462,67** | **6,97** | **90,44** | **2,75** | **227,05** |  |
| ***Средние показатели за ДЕНЬ*** | 817,5 | 28,6 | 21,27 | 112,5 | 756,2 | **0,518** | **0,54** | **170,68** | **0,255** | **24,53** | **849,22** | **1350,41** | **320,8** | **175,51** | **516,97** | **9,41** | **106,36** | **30,32** | **425,03** |  |

*Джем фруктовый\*\* -* допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый\*\*\* -* допускается выдача иных овощей