

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Проскуринская  
общеобразовательная школа»  
«Бузулукского района Оренбургской области»**

**10-дневное меню  
горячих завтраков  
для детей 12-18 лет (осень-зима)**

**Утверждаю  
директор школы  
приказ № 143/1 от 01.09**

№ рецептуры (12-18 л.)	Название блюда	Масса		Белки г.	Жиры г.	Угле воды г.	Кало рий ность Ккал.
		брутто г.	нетто г.				
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-4к-2020</b>	<b>Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом</b>		<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>11</b>	<b>59,6</b>	<b>372,6</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	<i>67,9</i>	<i>67,9</i>	<i>5,3</i>	<i>0,8</i>	<i>44</i>	<i>203</i>
	<i>молоко</i>	<i>119</i>	<i>119</i>	<i>3,2</i>	<i>2,6</i>	<i>5,2</i>	<i>57,4</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3,6</i>	<i>3,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3,2</i>	<i>13</i>
	<i>изюм</i>	<i>12,1</i>	<i>11,9</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>7,1</i>	<i>30</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>11,9</i>	<i>11,9</i>	<i>0,1</i>	<i>7,6</i>	<i>0,1</i>	<i>69,2</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1,2</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>77,4</i>	<i>77,4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<b>5</b>	<b>Напиток с витаминами «Витоша»</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>80</b>
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>80</i>
	<i>Вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<b>Пром.</b>	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>14,4</b>	<b>14,8</b>	<b>118,1</b>	<b>641,9</b>
	<b>Обед</b>						
<b>Пром.</b>	<b>Икра кабачковая консервированная</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>7,7</b>	<b>119</b>
<b>54-4с-2020</b>	<b>Рассольник домашний</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>7,2</b>	<b>14,5</b>	<b>145,1</b>
	<i>картофель</i>	<i>102</i>	<i>75</i>	<i>1,4</i>	<i>1,1</i>	<i>11,1</i>	<i>52,5</i>
	<i>капуста белокочанная</i>	<i>25</i>	<i>20</i>	<i>0,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0,8</i>	<i>4,9</i>

	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,1	0,75	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,8	3,1
	<i>огурец соленый</i>	18,7	15	0,1	0,1	0,2	1,5
	<i>сметана</i>	12,5	12,5	0,3	6,6	0,4	17,7
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	17,6	0	39,6
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	3,1	0,5	22
<b>54-10м-2020</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>339,4</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8
	<i>сахар-песок</i>	4	4	0	0	3,6	14,5
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
	<i>томатное пюре</i>	8	8	0,3	0	0,9	4,5
	<i>капуста белокочанная</i>	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
	<i>лук репчатый</i>	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9
	<i>морковь</i>	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>масло подсолнечное</i>	0,5	0,5	0	0,4	0	4
	<i>лавровый лист</i>	0,1	0,1	0	0	0	0,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	0
<b>54-1хн-2020</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>смесь сухофруктов</i>	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>вода</i>	190	190	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>38,9</b>	<b>44,5</b>	<b>108</b>	<b>940,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>1490</b>	<b>53,3</b>	<b>59,3</b>	<b>226,1</b>	<b>1582</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-11г-2020</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,9	0,6	1,3	15,5
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлеты из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,7	16,5	1,2	0,27	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,6	0,4	0,8	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11	11	1,2	0,13	6,8	33,1
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,9	0,13	5,6	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		111				
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
<b>54-21гн-2020</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>34,1</b>	<b>19</b>	<b>85,2</b>	<b>624,4</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-2з-2020</b>	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>14,1</b>
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>						
<b>54-2с-2020</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>12,6</b>	<b>138</b>
	<i>свекла</i>	62,5	40	0,6	0,03	3,2	15,4
	<i>картофель</i>	21,8	20	0,4	0,07	3	14
	<i>сахар-песок</i>	2,5	2,5	0	0	2,2	9,1
	<i>сметана</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>томатное пюре</i>	7,5	7,5	0,3	0	0,7	4,2
	<i>капуста белокочанная</i>	25	20	0,4	0,03	0,7	4,9
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,03	0,7	3,6
	<i>морковь</i>	15,6	12,5	0,2	0	0,7	3,9
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,03	0,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0,07
	<i>бульон</i>	200	200	3,7	0,9	0,5	25,1
<b>54-6г-2020</b>	<b>Рис отварной</b>		<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>	<b>43,7</b>	<b>244,2</b>
	<i>крупа рисовая</i>	64,8	64,8	4,2	0,6	43,6	196,7

	<i>масло сливочное</i>	8,2	8,2	0,1	5,1	0,1	47,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	388,8	388,8	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>						
<b>54-11р-2020</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>147,1</b>
	<i>минтай (филе)</i>	88,5	78,3	11,7	0,7	0	58,1
	<i>томатное пюре</i>	8,1	8,1	0,3	0	1	5,1
	<i>лук репчатый</i>	15,7	12,6	0,1	0	1	5,1
	<i>морковь</i>	28,1	22,5	0,3	0	1,6	7,7
	<i>сахар-песок</i>	2,3	2,3	0	0	2,2	9,3
	<i>масло подсолнечное</i>	6,8	6,8	0	6,7	0	60
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	22,5	22,5	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Кисель с витаминами «Витошка»</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>33,6</b>	<b>26,9</b>	<b>141,7</b>	<b>894</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1555</b>	<b>67,7</b>	<b>45,9</b>	<b>226,9</b>	<b>1518, 4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-6к-2020</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>47</b>	<b>343,6</b>
	<i>крупа пшеничная</i>	62,5	62,5	6,7	1,8	37,8	194,6
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,8	5,6	62,7
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	13,6
	<i>масло сливочное</i>	12,5	12,5	0,2	8	0,2	72,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
<b>Пром</b>	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>Пром.</b>	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18</b>	<b>16,2</b>	<b>119,3</b>	<b>676,1</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-8з-2020</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>10,2</b>	<b>9,6</b>	<b>135,8</b>
	<i>капуста белокочанная</i>	105	84	1,5	0,2	4	22,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,2	0	0,6	3,3
	<i>сахар-песок</i>	5	5	0	0	5	20

	<i>масло подсолнечное</i>	10	10	0	10	0	89,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	5	5	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>						
<b>54-7с-2020</b>			<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>2,8</b>	<b>23,1</b>	<b>149,5</b>
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,02	0,7	3,7
	<i>макаронные изделия</i>	10	10	1	0,1	6,4	30,8
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,8
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,04	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	0,8	0,5	22
<b>54-12м-2020</b>	<b>Плов с курицей</b>		<b>200</b>	<b>18,5</b>	<b>7,4</b>	<b>33,1</b>	<b>273,1</b>
	<i>крупа рисовая</i>	45,3	45,3	3	0,4	30,5	183,9
	<i>томатное пюре</i>	10,7	10,7	0,4	0	1,1	3,7
	<i>лук репчатый</i>	8,4	6,7	0,1	0	0,5	4,6
	<i>морковь</i>	13,4	10,7	0,1	0	0,7	56,8
	<i>куриная грудка (филе)</i>	76	67,3	14,9	1,1	0,2	63,3
	<i>масло подсолнечное</i>	6,7	6,7	0	5,9	0	0
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	
	<i>вода</i>	181,4	181,4	0	0	0	
	<i>Масса риса с овощами в готовом блюде:</i>		133				
<b>54-2хн-2020</b>	<b>Компот из кураги</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>66,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>курага</i>	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
	<i>вода</i>	202	202	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36,1</b>	<b>21,3</b>	<b>132,1</b>	<b>821,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>1490</b>	<b>54,1</b>	<b>37,5</b>	<b>251,4</b>	<b>1497,2</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>53-19з-2020</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>54-1з-2020</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>
	<i>сыр российский</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>54-3г-2020</b>	<b>Макаронны отварные с</b>		<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>11,4</b>	<b>47,6</b>	<b>346,1</b>

	<b>сыром</b>						
	макаронные изделия	74,2	74,2	7,6	0,9	47,6	229,1
	сыр российский	26	25	5,5	6,5	0	80,1
	масло сливочное	6,4	6,4	0	4	0	36,9
	соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
	вода	164	164	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Йогурт 2,5%</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,1</b>
<b>54-4гн-2020</b>	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>50,9</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>26,6</b>	<b>30</b>	<b>91,6</b>	<b>719,9</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-5з-2020</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>62,6</b>
	<i>лук зеленый</i>	13,5	12	0,2	0	0,3	2,3
	<i>огурец</i>	39,5	35	0,3	0	0,8	5
	<i>томат</i>	54,2	48	0,5	0,2	1,8	10,3
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	5	0	45
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>54-8с-2020</b>	<b>Суп картофельный с горохом</b>		<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>5,7</b>	<b>20,4</b>	<b>166,3</b>
	<i>картофель</i>	85	62,5	1,2	0,2	9,4	43,8
	<i>горох</i>	20	20	3,8	0,3	9	54,6
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,03	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,03	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,6	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	162,5	162,5	3,1	0,7	0,4	20,4
<b>54-9м-2020</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>		<b>200</b>	<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>17,2</b>	<b>317,9</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6
	<i>картофель</i>	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	<i>томатное пюре</i>	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
	<i>лук репчатый</i>	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
	<i>масло сливочное</i>	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	<i>лавровый лист</i>	0	0	0	0	0	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Напиток с витаминами</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>80</b>

	<b>«Витоша»</b>						
	<i>смесь сухая с витаминами для напитка "Витошка"</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>38,3</b>	<b>36,2</b>	<b>112,3</b>	<b>882,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1515</b>	<b>64,9</b>	<b>66,2</b>	<b>203,9</b>	<b>1602,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-2з-2020</b>	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>14,1</b>
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
<b>54-11г-2020</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>7,1</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,6	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,8	0,8	1,3	15,4
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>						
<b>54-9р-2020</b>	<b>минтай (филе)</b>		<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>295,3</b>
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,5	15,5	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	5,5	5,5	0,5	0,12	3,5	16,9
	<i>сметана</i>	58,7	58,7	1,4	7,8	1,9	83,3
	<i>сыр российский</i>	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9
	<i>масло сливочное</i>	5,9	5,9	0	3,8	0,12	34,2
	<i>масло подсолнечное</i>	9	9	0	7,8	0	70,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>вода</i>	15	15	0	0	0	0
<b>54-3гн-2020</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>29</b>	<b>32,8</b>	<b>70,6</b>	<b>668,1</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-13з-2020</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>76</b>
	<i>свекла</i>	118,6	95	1,3	0,2	7,6	36,5
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,3	0	39,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>54-1с-2020</b>	<b>Щи из свежей капусты со</b>		<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7</b>	<b>7,1</b>	<b>115,2</b>

	<b>сметаной</b>						
	<i>капуста белокочанная</i>	87,5	70	1,2	0,05	3	17,3
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>томатное пюре</i>	0,6	0,5	0	0	0,05	0,2
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,5	1,5	0,1	0	0,2	0,8
	<i>сметана</i>	2,5	2,5	0,2	0,03	1,6	7,6
	<i>масло подсолнечное</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>лавровый лист</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0	0	0,02	0,1
	<i>бульон</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
<b>54-6г-2020</b>	<b>Рис отварной</b>		<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>	<b>43,7</b>	<b>244,2</b>
	<i>крупа рисовая</i>	64,8	64,8	4,2	0,6	43,6	196,7
	<i>масло сливочное</i>	8,2	8,2	0,1	5,1	0,1	47,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	388,8	388,8	0	0	0	0
<b>54-4м-2020</b>	<b>Котлеты из говядины</b>		<b>100</b>	<b>18,2</b>	<b>17,4</b>	<b>16,5</b>	<b>295</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	97,2	86	15	12	0	169
	<i>молоко</i>	23	23	0,7	0,6	1,1	11
	<i>сухари панировочные</i>	11	11	1,3	0,1	6,8	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	19	19	1,3	0,1	8,5	41
	<i>масло сливочное</i>	7,1	7,1	0	4,6	0,1	41
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		131,6				
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
<b>54-3хн-2020</b>	<b>Компот из чернослива</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>81,3</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чернослив</i>	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
	<i>вода</i>	202	202	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>985</b>	<b>40,1</b>	<b>42,2</b>	<b>150,2</b>	<b>1092</b>



	<b>Итого</b>		<b>1655</b>	<b>69,1</b>	<b>75</b>	<b>220,8</b>	<b>1760,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-16к-2020</b>	<b>Каша "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>30,1</b>	<b>211,1</b>
	<i>крупа рисовая</i>	18,7	18,7	1,2	0,1	12,6	45,5
	<i>крупа пшеничная</i>	13,7	13,7	1,5	0,4	8,4	34,3
	<i>молоко</i>	127,5	127,5	3,5	2,7	5,6	49,1
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	10,9
	<i>масло сливочное</i>	6,2	6,2	0	4	0,1	29,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	87,5	87,5	0	0	0	0
<b>15</b>	<b>Какао с молоком и витаминами «Витошка»</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>25,16</b>	<b>145</b>
	<i>Какао порошок с витаминами «Витошка»</i>	4	4				
	<i>вода</i>	180	110				
	<i>молоко 2,5%</i>	100	100				
	<i>сахар</i>	20	20				
<b>Пром.</b>	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>107,36</b>	<b>596,6</b>
	<b>Обед</b>						
<b>Пром.</b>	<b>Икра кабачковая консервированная</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>7,6</b>	<b>119</b>
<b>54-3с-2020</b>	<b>Рассольник Ленинградский</b>		<b>250</b>	<b>6</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>156,8</b>
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	<i>крупа рисовая</i>	5	5	0,4	0,1	3,4	15,2
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,03	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,2	0	0,6	3,1
	<i>огурец соленый</i>	18,7	15	0,2	0,02	0,3	1,5
	<i>сметана</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,03	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	187,5	187,5	3,5	0,9	0,5	23,6
<b>54-11м-2020</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>		<b>200</b>	<b>15,3</b>	<b>14,7</b>	<b>38,6</b>	<b>348,2</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
	<i>крупа рисовая</i>	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	25	20	0,2	0	1,3	6,2

	<i>масло сливочное</i>	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	0
	<i>вода</i>	313	313	0	0	0	0
<b>54-1хн-2020</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>смесь сухофруктов</i>	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>вода</i>	190	190	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>32,5</b>	<b>37,2</b>	<b>135,7</b>	<b>960,6</b>
	<b>Итого</b>		<b>1490</b>	<b>49,2</b>	<b>50,9</b>	<b>243,0</b>	<b>1557,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-3з-2020</b>	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
<b>54-1г-2020</b>	<b>Макароны отварные</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>43,7</b>	<b>262,4</b>
	<i>макаронные изделия</i>	68	68	7	0,8	43,6	209,6
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	408	408	0	0	0	0
<b>54-30м-2020</b>	<b>Кнели из говядины с рисом</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>6,6</b>	<b>230</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	90,3	80	14	11,2	0	157,3
	<i>крупа рисовая</i>	9	9	0,7	0,2	6	27,3
	<i>молоко</i>	11	11	0,2	0,2	0,5	5,2
	<i>масло сливочное</i>	7	7	0	4,5	0,1	40,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		133				
<b>54-2гн-2020</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>28,5</b>	<b>26,2</b>	<b>90,2</b>	<b>685,4</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-11з-2020</b>	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>
	<i>морковь</i>	76,3	61	0,8	0	4,2	20,5
	<i>яблоко</i>	33,8	30	0,2	0,2	3	13,3
	<i>масло подсолнечное</i>	10	10	0	6	0	89,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0

	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>						
<b>54-5с-2020</b>			<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>161,2</b>
	<i>картофель</i>	136	100	1,9	0,3	14,8	70
	<i>лук репчатый</i>	15,6	12,5	0,2	0,02	0,9	4,6
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>томатное пюре</i>	2,5	2,5	0,01	0	0,3	1,4
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	0,8	0,5	22
	<i>говядина 1 категории</i>	32,2	28,5	5	4	0	56
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2	0,3	0,2	0,02	2,8
	<i>вода</i>	2,5	2,5	0	0	0	0
	<i>Фрикадельки готовые:</i>		25				
<b>54-6г-2020</b>	<b>Рис отварной</b>		<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>	<b>43,7</b>	<b>244,2</b>
	<i>крупа рисовая</i>	64,8	64,8	4,2	0,6	43,6	196,6
	<i>масло сливочное</i>	8,1	8,1	0,1	5,1	0,1	47,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	389	389	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>						
<b>54-11р-2020</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>147,1</b>
	<i>минтай (филе)</i>	98,3	87	13	0,7	0	58,1
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	1	5,1
	<i>лук репчатый</i>	17,4	14	0,1	0	1	5,1
	<i>морковь</i>	31,2	25	0,3	0	1,5	7,6
	<i>сахар-песок</i>	2,5	2,5	0	0	2,2	9,3
	<i>масло подсолнечное</i>	7,5	7,5	0	6,7	0	59,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	25	25	0	0	0	0
<b>54-2хн-2020</b>	<b>Компот из кураги</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>66,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>курага</i>	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
	<i>вода</i>	202	202	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>39,5</b>	<b>31,2</b>	<b>142,8</b>	<b>998,8</b>
	<b>Итого</b>		<b>1620</b>	<b>68</b>	<b>57,4</b>	<b>233</b>	<b>1684,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>						
<b>54-2к-2020</b>			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,2</b>	<b>44</b>	<b>287,8</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2

	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Кисель с витаминами «Витоша»</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,7</b>	<b>13</b>	<b>107,5</b>	<b>572,1</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-7з-2020</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>		<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>142,8</b>
	<i>капуста белокочанная</i>	156,3	125	2,3	0,2	5,8	33,6
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0	0,8	4
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	3	12
	<i>масло подсолнечное</i>	10	10	0	10	0	89,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
<b>54-18с-2020</b>	<b>Свекольник (со сметаной)</b>		<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>5,3</b>	<b>13,3</b>	<b>110,4</b>
	<i>картофель</i>	66,3	48,8	0,9	0,2	7,2	34,1
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	0,9	5,1
	<i>лук репчатый</i>	12,2	9,7	0,1	0,02	0,7	3,6
	<i>морковь</i>	6,1	4,9	0,05	0	0,3	1,5
	<i>свекла</i>	61	48,7	0,7	0,04	3,9	18,7
	<i>сметана</i>	6,1	6,1	0,1	0,8	0,2	8,6
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,3	0	38,6
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,02
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>вода</i>	170,7	170,7	0	0	0	0
<b>54-10м- 2020</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>339,4</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8
	<i>сахар-песок</i>	4	4	0	0	3,6	14,5
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
	<i>томатное пюре</i>	8	8	0,3	0	0,9	4,5
	<i>капуста белокочанная</i>	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
	<i>лук репчатый</i>	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9
	<i>морковь</i>	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6

	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>масло подсолнечное</i>	0,5	0,5	0	0,4	0	4
	<i>лавровый лист</i>	0,1	0,1	0	0	0	0,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	0
	<i>Масса мясной части в готовом блюде:</i>		75,3				
	<i>Масса тушеной капусты в готовом блюде:</i>		124,7				
<b>54-4гн-2020</b>	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>50,9</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>37,4</b>	<b>45,1</b>	<b>98,2</b>	<b>899,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>1440</b>	<b>50,1</b>	<b>58,1</b>	<b>205,7</b>	<b>1471,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-4г-2020</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>200</b>	<b>10,9</b>	<b>8,4</b>	<b>47,8</b>	<b>311,6</b>
	<i>крупа гречневая ядрица</i>	92	92	10,8	2,7	47,7	258,8
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	136	136	0	0	0	0
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлета из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,6	16,5	1,2	0,2	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,5	0,5	0,7	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11,1	11,1	1,2	0,1	6,7	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,8	0,1	5,5	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		<b>100</b>				
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1

	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
<b>54-3гн-2020</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>36,4</b>	<b>17</b>	<b>100,6</b>	<b>677,6</b>
	<b>Обед</b>						
<b>54-13з-2020</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>76</b>
	<i>свекла</i>	118,6	95	1,3	0,2	7,6	36,5
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,3	0	39,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>54-9с-2020</b>	<b>Суп картофельный с фасолью</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,7</b>	<b>18</b>	<b>157,4</b>
	<i>картофель</i>	68	50	0,9	0,2	7,4	35
	<i>фасоль</i>	20	20	3,9	0,3	8,5	53,2
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	15,6	12,5	0,15	0	0,8	3,8
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	0,8	0,5	22
<b>54-11г-2020</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>23,7</b>	<b>167,2</b>
	<i>картофель</i>	205,6	151,2	2,9	0,5	22,4	105,8
	<i>молоко</i>	29	29	0,8	0,6	1,2	13,5
	<i>масло сливочное</i>	8,1	8,1	0,1	5,1	0,1	47,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-4м-2020</b>	<b>Котлета из говядины</b>		<b>100</b>	<b>18,2</b>	<b>17,4</b>	<b>16,5</b>	<b>295</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	103,8	86	15	12,1	0	169,1
	<i>молоко</i>	23	23	0,7	0,6	1,1	1,1
	<i>сухари панировочные</i>	11,1	11,1	1,2	0,1	6,7	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	19,1	19,1	1,3	0,1	8,5	40,8
	<i>масло сливочное</i>	7	7	0	4,5	0,2	41,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		<b>131,7</b>				
<b>54-3хн-2020</b>	<b>Компот из чернослива</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>81,3</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чернослив</i>	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9

	<i>вода</i>	202	202	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>41,2</b>	<b>40,6</b>	<b>138</b>	<b>1032,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>1555</b>	<b>77,6</b>	<b>57,6</b>	<b>238,6</b>	<b>1710,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр твердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6г-2020	<b>Рис отварной</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>48,5</b>	<b>271,3</b>
	<i>крупа рисовая</i>	72	72	4,7	0,7	48,3	218,5
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	432	432	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>147</b>
	<i>минтай (филе)</i>	98,3	87	13	0,7	0	58
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,2	0	1	5
	<i>лук репчатый</i>	17,4	14	0,2	0	1	5
	<i>морковь</i>	31,2	25	0,2	0	1,5	7,6
	<i>сахар-песок</i>	2,5	2,5	0	0	2,2	9,3
	<i>масло подсолнечное</i>	7,5	7,5	0	6,7	0	59,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	25	25	0	0	0	0
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,8</b>	<b>643,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
54-1с-2020	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>		<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7</b>	<b>7,1</b>	<b>115,2</b>
	<i>капуста белокочанная</i>	87,5	70	1,2	0,05	3	17,3
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>томатное пюре</i>	0,6	0,5	0	0	0,05	0,2
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,5	1,5	0,1	0	0,2	0,8
	<i>сметана</i>	2,5	2,5	0,2	0,03	1,6	7,6

	<i>масло подсолнечное</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>лавровый лист</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0	0	0,02	0,1
	<i>бульон</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
<b>54-5г-2020</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>		<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>5,6</b>	<b>32,4</b>	<b>210,3</b>
	<i>крупа перловая</i>	62,1	62,1	7,3	1,8	32,3	174,7
	<i>масло сливочное</i>	6,1	6,1	0,1	3,8	0,1	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	91,8	91,8	0	0	0	0
<b>54-9р-2020</b>	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе, минтай</b>		<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>295,8</b>
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,4	15,4	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	5,4	5,4	0,6	0,2	3,4	16,9
	<i>сметана</i>	59	59	1,3	7,7	1,9	83,2
	<i>сыр российский</i>	7,1	6,9	1,4	1,6	0	21,9
	<i>масло сливочное</i>	5,9	5,9	0	3,7	0,1	34,2
	<i>масло подсолнечное</i>	9	9	0	7,8	0	70,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	15	15	0	0	0	0
<b>15</b>	<b>Какао с молоком и витаминами «Витошка»</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>25,16</b>	<b>145</b>
	<i>Какао порошок с витаминами «Витошка»</i>	4	4				
	<i>вода</i>	180	110				
	<i>молоко 2,5%</i>	100	100				
	<i>сахар</i>	20	20				
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>39,4</b>	<b>187,4</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>46</b>	<b>44,4</b>	<b>126,56</b>	<b>1043,2</b>
	<b>Итого</b>		<b>1535</b>	<b>73,2</b>	<b>66</b>	<b>217,36</b>	<b>1686,9</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>			<b>6210</b>	<b>244</b>	<b>204,3</b>	<b>981</b>	<b>6505,8</b>
			<b>621</b>	<b>24,4</b>	<b>20,4</b>	<b>98,1</b>	<b>650,6</b>
<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>			<b>9135</b>	<b>384</b>	<b>369,6</b>	<b>1286</b>	<b>9563,8</b>
			<b>913,5</b>	<b>38,4</b>	<b>37</b>	<b>128,6</b>	<b>956,4</b>
<b>Средние показатели</b>			<b>15345</b>	<b>627</b>	<b>573,9</b>	<b>2267</b>	<b>16069,6</b>
			<b>1535</b>	<b>62,7</b>	<b>57,4</b>	<b>227</b>	<b>1607</b>
<b>требование</b>			<b>1350</b>	<b>54</b>	<b>55,3</b>	<b>235</b>	<b>1645</b>



