

Российская Федерация  
Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
«Проскуринская основная  
общеобразовательная школа»  
461008, Оренбургская область  
Бузулукский район,  
с. Проскурино, ул. Центральная, 20  
телефон: (35342) 66-1-73;  
е-mail: [sch36@oobz.ru](mailto:sch36@oobz.ru)

**Приказ № 143/1**  
**01.09.2022**

«Об утверждении десятидневного  
меню (осень-зима) на 2022-2023 учебный год»

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в российской Федерации», во исполнение Постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания воспитанников и обучающихся в МОБУ «Проскуринская ООШ», укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний детей, создания равных условий получения образования воспитанниками и обучающимися из различных социальных слоев населения.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить с 01.09.2022 г. примерное циклическое десяти дневное меню для детей в возрасте от 2 до 7 лет (Приложение № 1).
2. Утвердить с 01.09.2022 г. примерное циклическое десяти дневное меню для обучающихся от 7 до 11 лет (Приложение № 2)
3. Утвердить с 01.09.2022 г. примерное циклическое десяти дневное меню для обучающихся от 12 до 15 лет (Приложение № 3)
4. Утвердить технологические карты, согласно утвержденного меню
5. Бракеражной комиссии (приказ № 143 от 01.09.2022г):
  - 5.1. усилить ответственность за проведением контроля по организации питания воспитанников и обучающихся, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания.
6. Поварам Анохиной А.А. и Умарбаеворй А.А. :
  - 6.1. усилить контроль за доставкой продуктов питания, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом

получаемых продуктов строго в соответствии с примерным десятидневным меню;

6.2. принимать продукты питания при наличии документации, удостоверяющей качество и безопасность продукции (маркировочные ярлыки (или их копии), которые должны сохраняться до окончания реализации продуктов, ветеринарного свидетельства, декларации соответствия, сертификатов соответствия, сертификатов качества) на поступающий товар;

6.3. при составлении меню — требования на каждый день придерживаться примерного десяти дневного меню.

6.4. осуществлять приготовление пищи в соответствии с технологическими картами и по меню — требованию на каждый день.

7. Ответственному за организацию питания Яковлевой Т.В.:

7.1. осуществлять ежедневный контроль за качеством питания, за санитарным состоянием пищеблока;

7.2. осуществлять контроль за организацией питания обучающихся, воспитанников в соответствии с разработанным планом.

8. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор школы:



Коренских Н.А.



П неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3г сад		ВТОРНИК	2-3г сад		СРЕДА	2-3г сад		ЧЕТВЕРГ	2-3г сад		ПЯТНИЦА	2-3г сад			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброды с сыром Чай с сахаром	150	250	Каша молочная из пшеницы и риса «дружба» Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150	200	Суп молочный с рисовой крупой Яйцо вареное Чай с лимоном	150	200	Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброды с маслом Какао с молоком	150	250		
	Бутерброды с маслом	25	35		45	200		35	45		40	45		25	35		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180		150	150		45	200		150	200		150	200		
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100		
Итого		<b>425</b>	<b>495</b>		<b>475</b>	<b>595</b>		<b>435</b>	<b>545</b>		<b>375</b>	<b>445</b>		<b>455</b>	<b>585</b>		
Обед	Салат из капусты белокочанной с яблоком	45	60	Салат из горошка (конс) Суп овощной на курином бульоне Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из кукурузы (конс.) Суп с макаронными изделиями и картофелем Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп лапша домашняя Перловка Тфтели мясные Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60		
	Суп картофельный с бобовыми	200	250		180	250		200	250		180	250		200	250		
	Картофельная запеканка с мясом	70	80		150	180		70	80		150	180		70	80		
	Компот из сухофруктов	150	200		70	80		150	200		70	80		150	200		
	Хлеб пшеничный	40	50		150	200		40	50		150	200		40	50		
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50		40	50		40	50		
Итого		<b>545</b>	<b>690</b>		<b>670</b>	<b>870</b>		<b>540</b>	<b>690</b>		<b>670</b>	<b>870</b>		<b>690</b>	<b>870</b>		
Полдник	Котлеты морковные со сгущенным молоком	70	80	Пирог открытый, с повидлом Какао с молоком Апельсин	70	80	Икра кабачковая консервированная Яйцо вареное Чай с лимоном	70	80	Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г. Чай с сахаром, вареньем	150	180	Булочка «Веснушка» Кофейный напиток с молоком сгущенным	70	80		
	Чай с лимоном	150	200		150	200		150	200		150	200					
	Яблоко	100	100		100	100		100	100		100	100					
Итого		<b>320</b>	<b>380</b>		<b>320</b>	<b>380</b>		<b>220</b>	<b>280</b>		<b>300</b>	<b>380</b>		<b>220</b>	<b>280</b>		
Итого		<b>1290</b>	<b>1565</b>		<b>1565</b>	<b>1975</b>		<b>1195</b>	<b>1515</b>		<b>1345</b>	<b>1695</b>		<b>1365</b>	<b>1735</b>		

**10-дневное меню  
горячих завтраков  
для детей 7-11 лет (осень-зима)**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углев оды	Калор ийност ь
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<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 из твердых сортов</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>3,5</i>	<i>4,4</i>	<i>0</i>	<i>53,8</i>
<b>54-2к-2020</b>	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>		<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,2</b>	<b>44</b>	<b>287,8</b>
	<i>крупя кукурузная</i>	<i>57</i>	<i>57</i>	<i>4,4</i>	<i>0,6</i>	<i>36,8</i>	<i>170,5</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>2,7</i>	<i>2,2</i>	<i>4,4</i>	<i>48,2</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,9</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>6,4</i>	<i>0,1</i>	<i>58,2</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>65</i>	<i>65</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<b>5</b>	<b>Напиток с витаминами «Витошка»</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 «Витошка»</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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>13,2</b>	<b>14,3</b>	<b>85,2</b>	<b>526,8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-11г-2020</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	<i>картофель</i>	<i>171,4</i>	<i>126</i>	<i>2,4</i>	<i>0,4</i>	<i>18,7</i>	<i>88,2</i>
	<i>молоко</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>0,7</i>	<i>0,5</i>	<i>1</i>	<i>11,6</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>6,8</i>	<i>6,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,3</i>	<i>0,1</i>	<i>39,6</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлеты из курицы</b>		<b>90</b>	<b>17,2</b>	<b>3,8</b>	<b>12</b>	<b>151,8</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	<i>76</i>	<i>67,2</i>	<i>14,9</i>	<i>1,1</i>	<i>0,24</i>	<i>70,7</i>
	<i>молоко</i>	<i>15,5</i>	<i>15,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,7</i>	<i>7,4</i>
	<i>сухари панировочные</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>1,1</i>	<i>0,12</i>	<i>6,1</i>	<i>29,8</i>

	<i>хлеб пшеничный</i>	11,2	11,2	0,8	0,12	5	23,9
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	10,2	10,2	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		100				
<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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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>Пром.</b>	<b>Йогурт питьевой</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>31,1</b>	<b>15,4</b>	<b>65,7</b>	<b>528</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-16к-2020</b>	<b>Каша "ДРУЖБА"</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>24,1</b>	<b>168,9</b>
	<i>крупа рисовая</i>	15	15	1	0,1	10,1	45,5
	<i>крупа пшеничная</i>	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3
	<i>молоко</i>	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	5	5	0	3,2	0,1	29,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	70	70	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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>10,8</b>	<b>6,4</b>	<b>86,5</b>	<b>452,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>Пром.</b>	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
<b>54-3г-2020</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>		<b>150</b>	<b>7,9</b>	<b>6,8</b>	<b>28,6</b>	<b>207,7</b>
	<i>макаронные изделия</i>	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
	<i>сыр из твердых сортов</i>	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
	<i>масло сливочное</i>	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0

	вода	98,2	98,2	0	0	0	0
<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
	вода	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,9</b>	<b>7,2</b>	<b>49,7</b>	<b>308,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-2з-2020</b>	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
<b>54-11г-2020</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-9р-2020</b>	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>		<b>90</b>	<b>16,9</b>	<b>19,8</b>	<b>4,9</b>	<b>265,8</b>
	<i>минтай (филе)</i>	105,3	93,15	13,95	0,8	0	62,3
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	4,95	4,95	0,45	0,11	3,15	15,19
	<i>сметана</i>	52,87	52,87	1,24	7	1,7	75
	<i>сыр российский</i>	6,41	6,19	1,35	1,6	0	19,69
	<i>масло сливочное</i>	5,29	5,29	0	3,4	0,11	30,8
	<i>масло подсолнечное</i>	8	8	0	7	0	63,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,34	0,34	0	0	0	0
	вода	13,5	13,5	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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,8</b>	<b>25,6</b>	<b>45,2</b>	<b>502,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-6к-2020</b>	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>
	<i>крупа пшеничная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<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>	52	52	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	0,0	0,0	0,0	20,7
	<i>вода</i>	180	110	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>молоко 2,5%</i>	100	100	2,6	2,8	4,3	53,3
	<i>сахар</i>	20	20	0,0	0,0	0,0	71,0
<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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>13,5</b>	<b>97,56</b>	<b>576,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-3з-2020</b>	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
<b>54-1г-2020</b>	<b>Макаронны отварные</b>		<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
	<i>макаронные изделия</i>	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	306	306	0	0	0	0
<b>54-30м-2020</b>	<b>Кнели из говядины с рисом</b>		<b>90</b>	<b>13,4</b>	<b>14,5</b>	<b>6</b>	<b>207</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	81,3	72	12,6	10,1	0	141,6
	<i>крупа рисовая</i>	8,1	8,1	0,6	0,1	5,4	24,6
	<i>молоко</i>	9,9	9,9	0,2	0,2	0,5	4,7
	<i>масло сливочное</i>	6,3	6,3	0	4,1	0,1	36,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		119,7				
<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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>21</b>	<b>19,7</b>	<b>57,6</b>	<b>491,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<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>53,7</b>
<b>54-2к-2020</b>	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>97,6</b>	<b>576,8</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-4г-2020</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>150</b>	<b>8,2</b>	<b>6,3</b>	<b>35,9</b>	<b>233,7</b>
	<i>крупа гречневая ядрица</i>	69	69	8,2	2	35,9	194,1
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	102	102	0	0	0	0
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлета из курицы</b>		<b>90</b>	<b>17,28</b>	<b>3,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,7</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	76	67,2	14,9	1,1	0,2	70,7
	<i>молоко</i>	15,5	15,5	0,5	0,4	0,7	7,4
	<i>сухари панировочные</i>	10	10	1,1	0,1	6,1	29,7
	<i>хлеб пшеничный</i>	11,2	11,2	0,8	0,1	5	23,9
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	10,2	10,2	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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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>Пром.</b>	<b>Йогурт питьевой</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>30,88</b>	<b>11,6</b>	<b>91,1</b>	<b>598</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						

<b>54-6г-2020</b>	<b>Рис отварной</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>36,4</b>	<b>203,5</b>
	<i>крупа рисовая</i>	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	324	324	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>		<b>90</b>	<b>12,3</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>132,4</b>
	<i>минтай (филе)</i>	88,5	78,3	11,7	0,6	0	52,3
	<i>томатное пюре</i>	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6
	<i>лук репчатый</i>	15,7	12,6	0,1	0	0,9	4,6
	<i>морковь</i>	28,1	22,5	0,3	0	1,4	6,9
	<i>петрушка (корень)</i>	4,5	3,6	0	0	0,4	1,7
	<i>сахар-песок</i>	2,3	2,3	0	0	2	8,4
	<i>масло подсолнечное</i>	6,8	6,8	0	6	0	53,9
	<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>Пром.</b>	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>24,4</b>	<b>16,8</b>	<b>65,4</b>	<b>512,9</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>			<b>461</b>	<b>19,5</b>	<b>14,5</b>	<b>74,2</b>	<b>507,3</b>

Приложение №3  
к приказу № 143/1 от 01.09.2022г

**10-дневное меню  
горячих завтраков  
для детей 12-15 лет (осень-зима)**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки г.	Жиры г.	Углево ды г.	Калори йность Ккал.
		брутто, г.	нетто, г.				
	<b>Понедельник, 1 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>53,8</b>
	<i>сыр российский</i>	15	15	3,5	4,4	0	53,8
54-2к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</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
5	<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>	20	20	0	0	19	80
	<i>Вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
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>16,2</b>	<b>17,4</b>	<b>102,5</b>	<b>610,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	<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				
54-3соус-2020	<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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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
Пром.	<b>Йогурт питьевой</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
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>605</b>	<b>35,9</b>	<b>20,4</b>	<b>83,6</b>	<b>640,2</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-16к-2020	<b>Каша "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>6,3</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	59,9
	<i>крупа пшеничная</i>	13,8	13,8	1,5	0,4	8,4	42,9
	<i>молоко</i>	127,5	127,5	3,5	2,7	5,6	61,4
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	13,6
	<i>масло сливочное</i>	6,2	6,2	0	4	0,2	36,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	87,5	87,5	0	0	0	0
Пром.	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
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>620</b>	<b>13,9</b>	<b>10,8</b>	<b>102,4</b>	<b>543,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
54-3г-2020	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>		<b>200</b>	<b>10,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,1</b>	<b>276,9</b>
	<i>макаронные изделия</i>	59,4	59,4	6,1	0,7	38,1	183,3
	<i>сыр российский</i>	20,8	20	4,4	5,2	0	64,1
	<i>масло сливочное</i>	5,1	5,1	0	3,2	0	29,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	131	131	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>570</b>	<b>17</b>	<b>12,7</b>	<b>78</b>	<b>469,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2з-2020	<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
54-11г-2020	<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
54-9р-2020	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</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 высшего сорта</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
54-3гн-2020	<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
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>670</b>	<b>29</b>	<b>32,8</b>	<b>70,6</b>	<b>668,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	<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	62,6
	<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
15	<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				
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>520</b>	<b>19,4</b>	<b>19,1</b>	<b>101,86</b>	<b>633,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</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>
54-1г-2020	<b>Макаронны 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
54-30м-2020	<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				
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>570</b>	<b>27,3</b>	<b>26</b>	<b>86,4</b>	<b>664,1</b>
	<b>Среда, 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>
54-2к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</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
4	<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
Пром.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
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>16,2</b>	<b>17,4</b>	<b>107,5</b>	<b>625,8</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	<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
54-5м-2020	<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>				
54-3соус-2020	<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 высшего сорта</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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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
Пром.	<b>Йогурт питьевой</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
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>605</b>	<b>37,2</b>	<b>17,1</b>	<b>114,2</b>	<b>741,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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>петрушка (корень)</i>	5	4	0	0	0,4	1,9
	<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
Пром	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>

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>570</b>	<b>29,9</b>	<b>22,2</b>	<b>95,4</b>	<b>679,4</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>			<b>590</b>	<b>24,2</b>	<b>19,6</b>	<b>94,2</b>	<b>627,7</b>