

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»
Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю:

Директор МОБУ «Красногвардейская СОШ имени
Марченко А.А.» О.В. Павлова
«30» Августа 2021 г.



10-дневное меню на 2021-2022 учебный год для детей от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры (12-18 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		брутто	нетто	г.	г.	г.	Ккал.
		г.	г.				
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом		250	8,9	11	59,6	372,6
	<i>крупа кукурузная</i>	67,9	67,9	5,3	0,8	44	203
	<i>молоко</i>	119	119	3,2	2,6	5,2	57,4
	<i>сахар-песок</i>	3,6	3,6	0	0	3,2	13
	<i>изюм</i>	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30
	<i>масло сливочное</i>	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	77,4	77,4	0	0	0	0
5	Напиток с витаминами «Витоша»	200	200	0	0	19	80
	<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.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	14,4	14,8	118,1	641,9
	Обед						
Пром.	Икра кабачковая консервированная		100	1,8	8,8	7,7	119
54-4с-2020	Рассольник домашний		250	5,7	7,2	14,5	145,1
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	1,1	11,1	52,5
	<i>капуста белокочанная</i>	25	20	0,4	0,1	0,8	4,9
	<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
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом		200	22	22	13,3	339,4
	<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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		870	38,9	44,5	108	940,1
	Итого		1490	53,3	59,3	226,1	1582
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,2	6,9	26,4	185,9
	<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
54-5м-2020	Котлеты из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<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	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<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
54-21гн-2020	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		605	34,1	19	85,2	624,4
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		100	0,8	0,2	2,5	14,1
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						
54-2с-2020			250	5,9	7,1	12,6	138
	<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
54-6г-2020	Рис отварной		180	4,3	5,7	43,7	244,2
	<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
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)						
54-11р-2020			100	13,7	7,4	6,2	147,1
	<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
4	Кисель с витаминами «Витошка»		200	0	0	24	95
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		950	33,6	26,9	141,7	894
	Итого за завтрак и обед		1555	67,7	45,9	226,9	1518,4
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная		250	10,4	12,6	47	343,6
	<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
Пром	Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	18	16,2	119,3	676,1
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью		100	1,7	10,2	9,6	135,8
	<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
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	6,4	2,8	23,1	149,5
	<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
54-12м-2020	Плов с курицей		200	18,5	7,4	33,1	273,1
	<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				
54-2хн-2020	Компот из кураги		200	1	0,1	15,6	66,9
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		870	36,1	21,3	132,1	821,1
	Итого		1490	54,1	37,5	251,4	1497,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,2	0,1	66,1
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,8
	<i>сыр российский</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3г-2020	Макаронные изделия отварные с сыром		250	13,1	11,4	47,6	346,1
	<i>макаронные изделия</i>	74,2	74,2	7,6	0,9	47,6	229,1
	<i>сыр российский</i>	26	25	5,5	6,5	0	80,1
	<i>масло сливочное</i>	6,4	6,4	0	4	0	36,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,9	0,9	0	0	0	0
	<i>вода</i>	164	164	0	0	0	0
Пром.	Йогурт 2,5%		100	3,2	2,5	5,5	58,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,7	50,9
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		645	26,6	30	91,6	719,9
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1	5,2	3	62,6
	<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
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом		250	8,3	5,7	20,4	166,3
	<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
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему		200	20,1	18,8	17,2	317,9
	<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
5	Напиток с витаминами «Витоша»		200	0	0	19	80
	<i>смесь сухая с витаминами для напитка "Витошка"</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		870	38,3	36,2	112,3	882,4
	Итого за завтрак и обед		1515	64,9	66,2	203,9	1602,3
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		100	0,8	0,2	2,5	14,1

	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,1	7,1	26,4	185,9
	<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
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		100	18,8	22	5,4	295,3
54-9р-2020	<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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<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.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		670	29	32,8	70,6	668,1
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной		100	1,3	4,5	7,6	76
	<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
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной		250	5,8	7	7,1	115,2
	<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

54-6г-2020	Рис отварной		180	4,3	5,7	43,7	244,2
	<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
54-4м-2020	Котлеты из говядины		100	18,2	17,4	16,5	295
	<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				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<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
54-3хн-2020	Компот из чернослива		200	0,5	0,2	19,5	81,3
	<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.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		985	40,1	42,2	150,2	1092
	Итого		1655	69,1	75	220,8	1760,1
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА"		250	6,2	7,2	30,1	211,1
	<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
15	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145
	<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.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	16,7	13,7	107,36	596,6
	Обед						
Пром.	Икра кабачковая консервированная		100	1,8	8,8	7,6	119
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский		250	6	7,2	17	156,8
	<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
54-11м-2020	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,2
	<i>говядина I 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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		870	32,5	37,2	135,7	960,6

	Итого		1490	49,2	50,9	243,06	1557,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-1г-2020	Макаронны отварные		200	7,1	6,5	43,7	262,4
	<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	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
	<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	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<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.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		670	28,5	26,2	90,2	685,4
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками		100	0,8	6,1	7,2	123,8
	<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
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными		250	10,8	5,4	17,4	161,2
	<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				
54-6г-2020	Рис отварной		180	4,3	5,7	43,7	244,2
	<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
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,7	7,4	6,2	147,1
54-11р-2020	<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
54-2хн-2020	Компот из кураги		200	1	0,1	15,6	66,9
	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		950	39,5	31,2	142,8	998,8
	Итого		1620	68	57,4	233	1684,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная кукурузная		200	7,2	9,2	44	287,8
54-2к-2020	<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	Кисель с витаминами «Витоша»		200	0	0	24	95
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4

Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		570	12,7	13	107,5	572,1
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты		100	2,6	10,2	10,2	142,8
	<i>капуста белокачанная</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
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)		250	2,3	5,3	13,3	110,4
	<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
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом		200	22	22	13,3	339,4
	<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 белокачанная</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				
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,7	50,9

	<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
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		870	37,4	45,1	98,2	899,1
	Итого		1440	50,1	58,1	205,7	1471,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		200	10,9	8,4	47,8	311,6
	<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	Котлета из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<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>		100				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<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
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<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.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7

Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		605	36,4	17	100,6	677,6
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной		100	1,3	4,5	7,6	76
	<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
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью		250	8,5	5,7	18	157,4
	<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
54-11г-2020	Картофельное пюре		180	3,8	6,3	23,7	167,2
	<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
54-4м-2020	Котлета из говядины		100	18,2	17,4	16,5	295
	<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>		131,7				
54-3хн-2020	Компот из чернослива		200	0,5	0,2	19,5	81,3
	<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.	Хлеб ржаной		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		950	41,2	40,6	138	1032,5
	Итого		1555	77,6	57,6	238,6	1710,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр твердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6г-2020	Рис отварной		200	4,8	6,4	48,5	271,3
	<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
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,6	7,4	6,2	147
	<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	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<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.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		585	27,2	21,6	90,8	643,7
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной		250	5,8	7	7,1	115,2
	<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
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая		180	7,4	5,6	32,4	210,3
	<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
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе, минтай		100	18,8	22	5,4	295,8
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,4	15,4	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная высшего 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
15	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145
	<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.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за Обед		950	46	44,4	126,5	1043,2
	Итого		1535	73,2	66	217,3	1686,9
Средние показатели за ЗАВТРАКИ			6210	244	204,3	981	6505,8
			621	24,4	20,4	98,1	650,6
Средние показатели за ОБЕДЫ			9135	384	369,6	1286	9563,8
			913,5	38,4	37	128,6	956,4
Средние показатели			15345	627	573,9	2267	16069,6
			1535	62,7	57,4	227	1607
требование			1350	54	55,3	235	1645