

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. Цветина  
«30» августа 2022



# **10-дневное меню на 2021-2022 учебный год для детей с ОВЗ от 7 лет до 11 лет**

2022-2023 Учебный год

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47,7</b>	<b>298,1</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4
	<i>молоко</i>	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
	<i>сахар-песок</i>	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
	<i>изюм</i>	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
	<i>масло сливочное</i>	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	61,9	61,9	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>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>46,9</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>34,1</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>10,2</b>	<b>9,5</b>	<b>92,9</b>	<b>503,5</b>
	<b>Обед</b>						
Пром.	<b>Икра кабачковая консервированная</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>
54-4с-2020	<b>Рассольник домашний</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>5,7</b>	<b>11,6</b>	<b>116,1</b>
	<i>картофель</i>	81,6	60	5,6	1,1	44,5	210,1
	<i>капуста белокочанная</i>	20	16	1,4	0,1	3,4	19,7
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,5	0,1	3	14,7
	<i>морковь</i>	10	8	0,5	0	2,5	12,3
	<i>огурец соленый</i>	15	12	0,5	0,1	0,9	6
	<i>сметана</i>	10	10	1,2	6,6	1,6	70,8
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	17,6	0	158,2
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,1	0,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	140	140	13,2	3,1	1,9	88
54-10м-2020	<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
54-1хн-2020	<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
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</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 Обед</b>		<b>720</b>	<b>32,5</b>	<b>33,6</b>	<b>74,1</b>	<b>729,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1260</b>	<b>42,7</b>	<b>43,1</b>	<b>167</b>	<b>1232,9</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Булочка</b>		<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>6,01</b>	<b>2,12</b>	<b>53,77</b>	<b>264</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	<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
54-5м-2020	<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>	76	67,2	14,9	1,1	0,24	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	0,12	6,1	29,8
	<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				
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>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	<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
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
Пром.	<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>29,3</b>	<b>14</b>	<b>67,3</b>	<b>512,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b>	67,8	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>
54-2с-2020	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>10,1</b>	<b>110,4</b>
	<i>свекла</i>	50	32	0,5	0,02	2,6	12,3
	<i>картофель</i>	21,8	16	0,3	0,06	2,4	11,2
	<i>сахар-песок</i>	2	2	0	0	1,8	7,3
	<i>сметана</i>	10	10	0,2	1,3	0,3	14,2
	<i>томатное пюре</i>	6	6	0,2	0	0,6	3,4
	<i>капуста белокочанная</i>	20	16	0,3	0,02	0,7	3,9
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,5	0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0,06
	<i>бульон</i>	160	160	3	0,7	0,4	20,1
54-6г-2020	<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
54-11р-2020	<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>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
4	<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
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>26,5</b>	<b>18,1</b>	<b>109,7</b>	<b>706,5</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1295</b>	<b>55,8</b>	<b>32,1</b>	<b>177</b>	<b>1218,7</b>
	<b>Полдник</b>						
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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
53-19з-2020	<b>Масло сливочное</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
54-1з-2020	<b>Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)</b>		<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>35,9</b>
	<i>сыр</i>	10,4	10	2,3	2,9	0	35,9
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>10,3</b>	<b>21,3</b>	<b>199,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшеница</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>
	<i>крупа пшеница</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
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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,1</b>
Пром.	<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>12,9</b>	<b>10,6</b>	<b>92,6</b>	<b>523,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з-2020	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>81,5</b>

	капуста белокочанная	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
	морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2
	сахар-песок	3	3	0	0	3	12
	масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
	вода	3	3	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
54-7с-2020	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,5</b>	<b>119,6</b>
	картофель	81,6	60	1,1	0,22	8,9	42,02
	крупа рисовая	4	4	0,26	0,04	2,7	12,14
	лук репчатый	10	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	картофель	108,8	80	1,5	0,28	11,86	56,02
	макаронные изделия	8	8	0,82	0,1	5,14	24,66
	лук репчатый	10	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	морковь	10	8	0,1	0	2,5	2,46
	масло подсолнечное	2	2	0	1,76	0	15,82
	лавровый лист	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	бульон	140	140	2,64	0,62	0,38	17,6
54-12м- 2020	<b>Плов с курицей</b>		<b>200</b>	<b>18,5</b>	<b>7,4</b>	<b>33,1</b>	<b>273,1</b>
	крупа рисовая	45,3	45,3	3	0,4	30,5	183,9
	томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0	1,1	3,7
	лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0	0,5	4,6
	морковь	13,4	10,7	0,1	0	0,7	56,8
	куриная грудка (филе)	76	67,3	14,9	1,1	0,2	63,3
	масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	0
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	
	вода	181,4	181,4	0	0	0	
	Масса риса с овощами в готовом блюде:		133				
54-2хн- 2020	<b>Компот из кураги</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>66,9</b>
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
	вода	202	202	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,8</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>31,4</b>	<b>17,2</b>	<b>106,8</b>	<b>706,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1270</b>	<b>44,3</b>	<b>27,8</b>	<b>199,4</b>	<b>1229,6</b>
	<b>Полдник</b>						
54-1хн- 2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	сахар-песок	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.	<b>Печенье</b>		<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>23,01</b>	<b>102,74</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>0,82</b>	<b>0,54</b>	<b>42,81</b>	<b>183,74</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	<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
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>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3г-2020	<b>Макаронны 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>	4,8	4,8	0	3,2	0	29,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	130,9	130,9	0	0	0	0
54-4гн-2020	<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
Пром.	<b>Йогурт 2,5%</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,1</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
Пром.	<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>555</b>	<b>21</b>	<b>24,6</b>	<b>64,8</b>	<b>566,6</b>
	<b>Обед</b>						
54-5з-2020	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>		<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>37,6</b>
	<i>лук зеленый</i>	8,1	7,2	0,1	0	0,2	1,4
	<i>огурец</i>	23,7	21	0,2	0	0,5	3
	<i>томат</i>	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
	<i>масло подсолнечное</i>	3	3	0	3	0	27
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-8с-2020	<b>Суп картофельный с горохом</b>		<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>4,6</b>	<b>16,3</b>	<b>133,1</b>
	<i>картофель</i>	68	50	0,94	0,18	7,42	35,02
	<i>горох</i>	16	16	3,08	0,28	7,2	43,7
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	0,5	2,46
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,52	0	31,64

	лавровый лист	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	бульон	130	130	2,44	0,58	0,36	16,34
54-9м-2020	<b>Жаркое по-домашнему</b>		<b>200</b>	<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>17,2</b>	<b>317,9</b>
	говядина 1 категории	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6
	картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
	лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
	масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
5	<b>Напиток с витаминами «Витоша»</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>80</b>
	смесь сухая с витаминами для напитка "Витошка"	20	20	0	0	19	80
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,8</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>33,1</b>	<b>27,3</b>	<b>88,1</b>	<b>733,9</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1295</b>	<b>54,1</b>	<b>51,9</b>	<b>152,9</b>	<b>1300,5</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
53-19з-2020	<b>Масло сливочное порциями</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
	масло сливочное 72%	10	10	0,1	4,2	0,1	66,1
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68,3</b>
	<b>итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>3,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,7</b>	<b>226,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>
	огурец	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное		6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	<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>
54-9р-2020	минтай (филе)	105,3	93,15	13,95	0,8	0	62,3
	мука пшеничная высший сорт	4,95	4,95	0,45	0,11	3,15	15,19
	сметана	52,87	52,87	1,24	7	1,7	75
	сыр российский	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
	<i>вода</i>	13,5	13,5	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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
Пром.	<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>Обед</b>						
54-13з-2020	<b>Салат из свеклы отварной</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>45,7</b>
	<i>свекла</i>	71,2	57	0,8	0,1	4,6	21,9
	<i>масло подсолнечное</i>	3	3	0	2,6	0	23,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-1с-2020	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,7</b>	<b>92,2</b>
	<i>капуста белокочанная</i>	70	56	1,9	0,04	2,4	13,8
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	<i>томатное пюре</i>	1,2	1,2	0,04	0	0,1	0,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2	2	0,2	0,02	1,3	6,1
	<i>сметана</i>	10	10	0,2	1,3	0,3	14,2
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,5	0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	160	160	3	0,7	0,4	20,1
54-6г-2020	<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
54-4м-2020	<b>Котлеты из говядины</b>		<b>90</b>	<b>16,4</b>	<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>265,5</b>
	<i>говядина I категории</i>	87,5	77,4	13,5	10,9	0	152,1
	<i>молоко</i>	20,7	20,7	0,6	0,5	1	9,9
	<i>сухари панировочные</i>	10	10	1,2	0,1	6,1	29,7
	<i>хлеб пшеничный</i>	17,1	17,1	1,2	0,1	7,7	36,7
	<i>масло сливочное</i>	6,4	6,4	0	4,1	0,1	36,9

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		118,5				
54-3соус-2020	<b>Соус красный основной</b>		<b>30</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,7</b>	<b>21,2</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
54-3хн-2020	<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 пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</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 Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,3</b>	<b>30,3</b>	<b>108,6</b>	<b>830,9</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1320</b>	<b>54,1</b>	<b>55,9</b>	<b>153,8</b>	<b>1333,3</b>
	<b>Полдник</b>						
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>Булочка</b>		<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>5,21</b>	<b>1,92</b>	<b>39,97</b>	<b>198,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-16к-2020	<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
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>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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
Пром.	<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>13,7</b>	<b>9,3</b>	<b>91,46</b>	<b>505,4</b>
	<b>Обед</b>						
Пром.	<b>Икра кабачковая консервированная</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>
54-3с-2020	<b>Рассольник Ленинградский</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>	<b>13,6</b>	<b>125,5</b>
	<i>картофель</i>	81,6	60	1,1	0,2	8,9	42
	<i>крупа рисовая</i>	4	4	0,3	0,04	2,7	12,1
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	0,5	12,3
	<i>огурец соленый</i>	15	12	0,1	0,02	0,2	6
	<i>сметана</i>	10	10	0,2	1,3	0,3	70,8
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,5	0	158,2
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	150	150	2,8	0,7	0,4	94,3
54-11м-2020	<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
54-1хн-2020	<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
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</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 Обед</b>		<b>720</b>	<b>26</b>	<b>26,4</b>	<b>101,4</b>	<b>747,6</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1265</b>	<b>39,7</b>	<b>35,7</b>	<b>192,86</b>	<b>1253</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Печенье</b>		<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>23,01</b>	<b>102,74</b>

	<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>1,32</b>	<b>0,74</b>	<b>43,21</b>	<b>194,74</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
54-1г-2020	<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
54-30м-2020	<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				
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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,2</b>
Пром.	<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>21,7</b>	<b>19,8</b>	<b>59,9</b>	<b>504,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з-2020	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>74,3</b>
	<i>морковь</i>	45,8	36,6	0,5	0	2,5	12,3
	<i>яблоко</i>	20,3	18	0,1	0,1	1,8	8
	<i>масло подсолнечное</i>	6	6	0	6	0	53,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-5с-2020	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>4,3</b>	<b>13,9</b>	<b>129</b>
	<i>картофель</i>	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	<i>томатное пюре</i>	2	2	0,06	0	0,2	1,1
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	140	140	2,6	0,6	0,4	17,8
	<i>говядина 1 категории</i>	25,7	22,8	4	3,2	0	14,8
	<i>яйцо куриное</i>	1,7	1,6	0,2	0,2	0,02	2,2

	вода	2	2	0	0	0	0
	<i>Фрикадельки готовые:</i>		20				
54-6г-2020	<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
	вода	324	324	0	0	0	0
54-11р-2020	<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>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
	вода	22,5	22,5	0	0	0	0
54-2хн-2020	<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
	вода	202	202	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</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 Обед</b>		<b>760</b>	<b>30,3</b>	<b>22,6</b>	<b>100,6</b>	<b>727,6</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1290</b>	<b>52</b>	<b>42,4</b>	<b>160,5</b>	<b>1231,8</b>
	<b>Полдник</b>						
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>сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>136,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</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
	вода	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>

	кисель с витаминами «Витошка»	25	25	0	0	24	95
	вода	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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
Пром.	<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>10,9</b>	<b>10</b>	<b>97,6</b>	<b>523,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з-2020	<b>Салат из белокочанной капусты</b>		<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,7</b>
	капуста белокочанная	93,8	75	1,4	0,1	3,5	20,2
	лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4
	морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2
	сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
	масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
54-18с-2020	<b>Свекольник (со сметаной)</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>4,3</b>	<b>10,7</b>	<b>88,3</b>
	картофель	53,1	39	3,7	0,7	28,9	136,6
	томатное пюре	7,2	7,2	1,2	0	3,9	20,4
	лук репчатый	9,7	7,8	0,5	0,1	2,9	14,3
	морковь	5,6	3,9	0,2	0	1,2	6
	свекла	48,8	39	2,8	0,2	15,6	75,1
	сметана	4,9	4,9	0,6	3,2	0,8	34,6
	масло подсолнечное	3,9	3,9	0	17,2	0	154,4
	лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	вода	136,6	136,6	0	0	0	0
54-10м-2020	<b>Капуста тушеная с мясом</b>		<b>200</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>339,4</b>
	говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8
	сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
	томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5
	капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
	лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9
	морковь	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6
	масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4
	лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	Масса мясной части в готовом блюде:		75,3				

	<i>Масса тушеной капусты в готовом блюде:</i>		124,7				
54-4ГН-2020	<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
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</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 Обед</b>		<b>735</b>	<b>32,4</b>	<b>34,3</b>	<b>71</b>	<b>721</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1280</b>	<b>43,3</b>	<b>44,3</b>	<b>168,6</b>	<b>1244,1</b>
	<b>Полдник</b>						
54-1ХН-2020	<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
Пром.	<b>Печенье</b>		<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>23,01</b>	<b>102,74</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>0,82</b>	<b>0,54</b>	<b>42,81</b>	<b>183,74</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4Г-2020	<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
54-5М-2020	<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>				
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>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	<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
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
Пром.	<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>30,08</b>	<b>11,5</b>	<b>77,5</b>	<b>533,9</b>
	<b>Обед</b>						
54-13з-2020	<b>Салат из свеклы отварной</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>45,7</b>
	<i>свекла</i>	71,2	57	0,8	0,1	4,6	21,9
	<i>масло подсолнечное</i>	3	3	0	2,6	0	23,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-9с-2020	<b>Суп картофельный с фасолью</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>14,4</b>	<b>125,9</b>
	<i>картофель</i>	54,4	40	0,8	0,1	5,9	28
	<i>фасоль</i>	16	16	3,1	0,3	6,8	42,5
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,5	0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	140	140	2,6	0,6	0,4	17,6
54-11Г-2020	<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
54-4м-2020	<b>Котлета из говядины</b>		<b>90</b>	<b>16,4</b>	<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>265,5</b>
	<i>говядина I категории</i>	93,5	77,4	13,5	10,9	0	152,2
	<i>молоко</i>	20,7	20,7	0,6	0,5	1	1
	<i>сухари панировочные</i>	10	10	1,1	0,1	6,1	29,7
	<i>хлеб пшеничный</i>	17,2	17,2	1,2	0,1	7,7	36,7
	<i>масло сливочное</i>	6,3	6,3	0	4,1	0,1	37
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0



	<i>Масса полуфабриката:</i>		<b>98,8</b>				
54-3хн-2020	<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>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>33</b>	<b>29,3</b>	<b>105,3</b>	<b>814,5</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1295</b>	<b>63,08</b>	<b>40,8</b>	<b>182,8</b>	<b>1348,4</b>
Пром.	<b>Сок</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
пром	<b>Булочка</b>		<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>6,01</b>	<b>2,12</b>	<b>53,77</b>	<b>264</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>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
54-11р-2020	<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>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
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>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,4</b>
Пром.	<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>500</b>	<b>22,8</b>	<b>16,3</b>	<b>68,2</b>	<b>512,4</b>
	<b>Обед</b>						
54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
54-1с-2020	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,7</b>	<b>92,2</b>

	<i>капуста белокочанная</i>	70	56	1,9	0,04	2,4	13,8
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	<i>томатное пюре</i>	1,2	1,2	0,04	0	0,1	0,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2	2	0,2	0,02	1,3	6,1
	<i>сметана</i>	10	10	0,2	1,3	0,3	14,2
	<i>масло подсолнечное</i>	4	4	0	3,5	0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	160	160	3	0,7	0,4	20,1
54-5г-2020	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>		<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>4,7</b>	<b>27</b>	<b>175,3</b>
	<i>крупа перловая</i>	51,8	51,8	6,2	1,5	26,9	145,6
	<i>масло сливочное</i>	5,1	5,1	0,1	3,2	0,1	29,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>вода</i>	76,5	76,5	0	0	0	0
54-9р-2020	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе, минтай</b>		<b>90</b>	<b>17</b>	<b>19,8</b>	<b>5</b>	<b>266,2</b>
	<i>минтай (филе)</i>	105,3	93,1	13,9	0,8	0	62,3
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	4,9	4,9	0,5	0,2	3,1	15,2
	<i>сметана</i>	52,9	53	1,2	7	1,7	74,9
	<i>сыр российский</i>	6,4	6,2	1,3	1,5	0	19,7
	<i>масло сливочное</i>	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8
	<i>масло подсолнечное</i>	8	8	0	7	0	63,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	13,5	13,5	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>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</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 Обед</b>		<b>775</b>	<b>37,9</b>	<b>34,1</b>	<b>97,26</b>	<b>848,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1275</b>	<b>60,7</b>	<b>50,4</b>	<b>165,46</b>	<b>1360,6</b>
	<b>Полдник</b>						
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>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
53-19з-2020	<b>Масло сливочное</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
54-1з-2020	<b>Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)</b>		<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>37,8</b>
	<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>10,4</b>	<b>21,5</b>	<b>202,1</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>			<b>5315</b>	<b>195,38</b>	<b>151,2</b>	<b>757,46</b>	<b>5186,9</b>
			<b>531,5</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>75,75</b>	<b>519</b>
<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>			<b>7530</b>	<b>314,4</b>	<b>273,2</b>	<b>962,86</b>	<b>7566</b>
			<b>753</b>	<b>31,4</b>	<b>27,3</b>	<b>96,29</b>	<b>757</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>			<b>12845</b>	<b>509,78</b>	<b>424,4</b>	<b>1720,32</b>	<b>12752,9</b>
			<b>1284,5</b>	<b>51</b>	<b>42,4</b>	<b>172</b>	<b>1275</b>
<b>Средние показатели за полдни</b>			<b>2560</b>	<b>35,09</b>	<b>37,18</b>	<b>382,84</b>	<b>2053,02</b>
			<b>256</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>	<b>38,3</b>	<b>205,3</b>