

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

**10-дневное меню
горячих завтраков
для детей 7-11 лет (весна-лето)**

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

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом		200	7,1	8,8	47,7	298,1
	<i>крупа кукурузная</i>	<i>54,3</i>	<i>54,3</i>	<i>4,2</i>	<i>0,6</i>	<i>35,1</i>	<i>162,4</i>
	<i>молоко</i>	<i>95,2</i>	<i>95,2</i>	<i>2,6</i>	<i>2,1</i>	<i>4,2</i>	<i>45,9</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>2,9</i>	<i>2,9</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,6</i>	<i>10,4</i>
	<i>изюм</i>	<i>9,7</i>	<i>9,5</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>5,7</i>	<i>24</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>9,5</i>	<i>9,5</i>	<i>0,1</i>	<i>6,1</i>	<i>0,1</i>	<i>55,4</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>61,9</i>	<i>61,9</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
5	Напиток с витаминами «Витоша»	200	200	0	0	19	80
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>19</i>	<i>80</i>
	<i>Вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,4	0,1	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,6	34,1
	Итого за Завтрак		540	10,2	9,5	92,9	503,5
	Обед						
Пром.	Икра кабачковая консервированная	<i>60</i>	60	1,1	5,3	4,6	71,4
54-4с-2020	Рассольник домашний		200	4,6	5,7	11,6	116,1
	<i>картофель</i>	<i>81,6</i>	<i>60</i>	<i>5,6</i>	<i>1,1</i>	<i>44,5</i>	<i>210,1</i>
	<i>капуста белокочанная</i>	<i>20</i>	<i>16</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>3,4</i>	<i>19,7</i>
	<i>лук репчатый</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>3</i>	<i>14,7</i>
	<i>морковь</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>	<i>12,3</i>
	<i>огурец соленый</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,9</i>	<i>6</i>
	<i>сметана</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>1,2</i>	<i>6,6</i>	<i>1,6</i>	<i>70,8</i>

	<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	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		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		720	32,5	33,6	74,1	729,4
	Итого за завтрак и обед		1260	42,7	43,1	167	1232,9
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<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	Котлеты из курицы		90	17,2	3,8	12	151,8
	<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	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

	лук репчатый	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	морковь	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	сахар-песок	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	масло сливочное	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	соль поваренная йодированная	0,01	0,01	0	0	0	0
	бульон	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
	какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		520	29,3	14	67,3	512,2
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-2с-2020	свекла	50	32	0,5	0,02	2,6	12,3
	картофель	21,8	16	0,3	0,06	2,4	11,2
	сахар-песок	2	2	0	0	1,8	7,3
	сметана	10	10	0,2	1,3	0,3	14,2
	томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4
	капуста белокочанная	20	16	0,3	0,02	0,7	3,9
	лук репчатый	10	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6
	лавровый лист	0,04	0,04	0	0	0,02	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,06
	бульон	160	160	3	0,7	0,4	20,1
54-6г-2020	Рис отварной		150	3,6	4,8	36,4	203,5
	крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	324	324	0	0	0	0
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		90	12,3	6,7	5,6	132,4
54-11р-2020	минтай (филе)	88,5	78,3	11,7	0,6	0	52,3
	томатное пюре	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6
	лук репчатый	15,7	12,6	0,1	0	0,9	4,6
	морковь	28,1	22,5	0,3	0	1,4	6,9
	сахар-песок	2,3	2,3	0	0	2	8,4
	масло подсолнечное	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	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	45	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		775	26,5	18,1	109,7	706,5
	Итого за завтрак и обед		1295	55,8	32,1	177	1218,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	<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
Пром	Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,1
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	12,9	10,6	92,6	523,2
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью		60	1	6,1	5,8	81,5
	<i>капуста белокочанная</i>	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
	<i>морковь</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	3	12
	<i>масло подсолнечное</i>	6	6	0	6	0	53,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	3	3	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0,1	0	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5,2	2,8	18,5	119,6
	<i>картофель</i>	81,6	60	1,1	0,22	8,9	42,02
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	<i>макаронные изделия</i>	8	8	0,82	0,1	5,14	24,66
	<i>морковь</i>	10	8	0,1	0	2,5	2,46
	<i>масло подсолнечное</i>	2	2	0	1,76	0	15,82
	<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	2,64	0,62	0,38	17,6
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		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед		740	31,4	17,2	106,8	706,4
	Итого за завтрак и обед		1270	44,3	27,8	199,4	1229,6
	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	Макаронны отварные с сыром		200	10,5	9,1	38,1	276,9
	<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	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.	Йогурт 2,5%		100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		555	21	24,6	64,8	566,6
	Обед						

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,6	3,1	1,8	37,6
	<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	Суп картофельный с горохом		200	6,7	4,6	16,3	133,1
	<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
	<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>	130	130	2,44	0,58	0,36	16,34
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		35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед		740	33,1	27,3	88,1	733,9
	Итого за завтрак и обед		1295	54,1	51,9	152,9	1300,5
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		60	0,5	0,1	1,5	8,5
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<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	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)						
54-9р-2020			90	16,9	19,8	4,9	265,8

	<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
	<i>вода</i>	13,5	13,5	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		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	22,8	25,6	45,2	502,4
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной		60	0,8	2,7	4,6	45,7
	<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	Щи из свежей капусты со сметаной		200	4,7	5,6	5,7	92,2
	<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	Рис отварной		150	3,6	4,8	36,4	203,5
	<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	Котлеты из говядины		90	16,4	15,7	14,9	265,5
	<i>говядина 1 категории</i>	87,5	77,4	13,5	10,9	0	152,2
	<i>молоко</i>	20,7	20,7	0,6	0,5	1	9,9
	<i>сухари панировочные</i>	9,9	9,9	1,1	0,1	6,1	29,8
	<i>хлеб пшеничный</i>	17,1	17,1	1,2	0,1	7,7	36,7
	<i>масло сливочное</i>	6,3	6,3	0	4,1	0,1	36,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0

	<i>Масса полуфабриката:</i>		118,5				
54-3соус-2020	Соус красный основной		30	1	0,7	2,7	21,2
	<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		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		790	31,3	30,3	108,6	830,9
	Итого за завтрак и обед		1320	54,1	55,9	153,8	1333,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА"		200	5	5,8	24,1	168,9
	<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	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		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		545	13,7	9,3	91,46	505,4
	Обед						
Пром.	Икра кабачковая консервированная		60	1,1	5,3	4,6	71,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский		200	4,8	5,8	13,6	125,5

	<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	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,2
	<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	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		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		720	26	26,4	101,4	747,6
	Итого за завтрак и обед		1265	39,7	35,7	192,86	1253
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макаронны отварные		150	5,3	4,9	32,8	196,8
	<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	Кнели из говядины с рисом		90	13,4	14,5	6	207
	<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	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>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>
	<i>вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		530	21,7	19,8	59,9	504,2
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками		60	0,5	6,1	4,3	74,3
	<i>морковь</i>	<i>45,8</i>	<i>36,6</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>	<i>12,3</i>
	<i>яблоко</i>	<i>20,3</i>	<i>18</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>1,8</i>	<i>8</i>
	<i>масло подсолнечное</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>53,9</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	Суп из овощей с фрикадельками мясными		200	8,6	4,3	13,9	129
54-5с-2020	<i>картофель</i>	<i>108,8</i>	<i>80</i>	<i>1,5</i>	<i>0,3</i>	<i>11,9</i>	<i>56</i>
	<i>лук репчатый</i>	<i>12,5</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>0,02</i>	<i>0,7</i>	<i>3,7</i>
	<i>морковь</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>
	<i>томатное пюре</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>
	<i>лавровый лист</i>	<i>0,04</i>	<i>0,04</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,02</i>	<i>0,1</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>
	<i>бульон</i>	<i>140</i>	<i>140</i>	<i>2,6</i>	<i>0,6</i>	<i>0,4</i>	<i>17,8</i>
	<i>говядина 1 категории</i>	<i>25,7</i>	<i>22,8</i>	<i>4</i>	<i>3,2</i>	<i>0</i>	<i>14,8</i>
	<i>яйцо куриное</i>	<i>1,7</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0,02</i>	<i>2,2</i>
	<i>вода</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>Фрикадельки готовые:</i>		<i>20</i>				
54-6г-2020	Рис отварной		150	3,6	4,8	36,4	203,5
	<i>крупа рисовая</i>	<i>54</i>	<i>54</i>	<i>3,6</i>	<i>0,5</i>	<i>36,4</i>	<i>163,9</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>
	<i>вода</i>	<i>324</i>	<i>324</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		90	12,3	6,7	5,6	132,4
54-11р-2020	<i>минтай (филе)</i>	<i>88,5</i>	<i>78,3</i>	<i>11,7</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>52,3</i>
	<i>томатное пюре</i>	<i>8,1</i>	<i>8,1</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,6</i>
	<i>лук репчатый</i>	<i>15,7</i>	<i>12,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,6</i>
	<i>морковь</i>	<i>28,1</i>	<i>22,5</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>6,9</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>2,3</i>	<i>2,3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>8,4</i>
	<i>масло подсолнечное</i>	<i>6,8</i>	<i>6,8</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>53,9</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,3</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>22,5</i>	<i>22,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
54-2хн-2020	Компот из кураги		200	1	0,1	15,6	66,9
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>курага</i>	<i>21,4</i>	<i>20</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>9,3</i>	<i>41,5</i>
	<i>вода</i>	<i>202</i>	<i>202</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		760	30,3	22,6	100,6	727,6
	Итого за завтрак и обед		1290	52	42,4	160,5	1231,8
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная		200	7,2	9,2	44	287,8
	крупa кукурузная	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
	масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
	вода	65	65	0	0	0	0
4	Кисель с витаминами «Витоша»		200	0	0	24	95
	кисель с витаминами «Витошка»	25	25	0	0	24	95
	вода	180	180	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		545	10,9	10	97,6	523,1
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты		60	1,6	6,1	6,2	85,7
	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	Свекольник (со сметаной)		200	1,8	4,3	10,7	88,3
	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	Капуста тушеная с мясом		200	22	22	13,3	339,4
	говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8

	<i>сахар-песок</i>	4	4	0	0	3,6	14,5
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
	<i>томатное пюре</i>	8	8	0,3	0	0,9	4,5
	<i>капуста белокочанная</i>	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
	<i>лук репчатый</i>	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9
	<i>морковь</i>	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>масло подсолнечное</i>	0,5	0,5	0	0,4	0	4
	<i>лавровый лист</i>	0,1	0,1	0	0	0	0,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0,8	0	0	0	0
	<i>Масса мясной части в готовом блюде:</i>		75,3				
	<i>Масса тушеной капусты в готовом блюде:</i>		124,7				
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		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		735	32,4	34,3	71	721
	Итого за завтрак и обед		1280	43,3	44,3	168,6	1244,1
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,2	6,3	35,9	233,7
	<i>крупя 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	Котлета из курицы		90	17,28	3,8	12,1	151,7
	<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>		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 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
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		520	30,08	11,5	77,5	533,9
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной		60	0,8	2,7	4,6	45,7
	<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	Суп картофельный с фасолью		200	6,8	4,6	14,4	125,9
	<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	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<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	Котлета из говядины		90	16,4	15,7	14,9	265,5
	<i>говядина 1 категории</i>	87,5	77,4	13,5	10,9	0	152,2
	<i>молоко</i>	20,7	20,7	0,6	0,5	1	9,9
	<i>сухари панировочные</i>	9,9	9,9	1,1	0,1	6,1	29,8
	<i>хлеб пшеничный</i>	17,1	17,1	1,2	0,1	7,7	36,7
	<i>масло сливочное</i>	6,3	6,3	0	4,1	0,1	36,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		118,5				
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		30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед		775	33	29,3	105,3	814,5
	Итого за завтрак и обед		1295	63,08	40,8	182,8	1348,4
	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		150	3,6	4,8	36,4	203,5
	<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	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		90	12,3	6,7	5,6	132,4
	<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	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		30	2,2	0,2	14,8	70,4
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		500	22,8	16,3	68,2	512,4
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной		200	4,7	5,6	5,7	92,2
	<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	Каша перловая рассыпчатая		150	6,2	4,7	27	175,3
	<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	Рыба, запеченная в сметанном соусе, минтай		90	17	19,8	5	266,2
	<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	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		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед		775	37,9	34,1	97,26	848,2
	Итого за завтрак и обед		1275	60,7	50,4	165,46	1360,6
Средние показатели за ЗАВТРАКИ			5315	195,38	151,2	757,46	5186,9
			531,5	19,5	15,12	75,75	519
Средние показатели за ОБЕДЫ			7530	314,4	273,2	962,86	7566
			753	31,4	27,32	96,29	757
Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ			12845	509,78	424,4	1720,32	12752,9
			1284,5	51	42,44	172	1275
требование			1200	46,2	47,4	201	1410