

Утверждено  
Приказом от 09.08.2022 №127

Директор школы \_\_\_\_\_ М.А.Вытченкова

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Верхневязовская СОШ» Бузулукского района

Десятидневное меню для обучающихся 7- 11 лет (ОВЗ)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки г.	Жиры г.	Углево ды г.	Калорий ность Ккал.
		брутто, г.	нетто, г.				
	<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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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 пшеничная</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>

	<i>крупа пшеничная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>Второй завтрак</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>
	<i>масло сливочное 72%</i>	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 второй завтрак</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>
	<i>огурец</i>	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>
	<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
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>						
54-9р-2020			<b>90</b>	<b>16,9</b>	<b>19,8</b>	<b>4,9</b>	<b>265,8</b>
	<i>минтай (филе)</i>	105,3	93,15	13,95	0,8	0	62,3
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	4,95	4,95	0,45	0,11	3,15	15,19
	<i>сметана</i>	52,87	52,87	1,24	7	1,7	75
	<i>сыр российский</i>	6,41	6,19	1,35	1,6	0	19,69
	<i>масло сливочное</i>	5,29	5,29	0	3,4	0,11	30,8
	<i>масло подсолнечное</i>	8	8	0	7	0	63,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,34	0,34	0	0	0	0
	<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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>						
	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>						
54-2к-2020			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,2</b>	<b>44</b>	<b>287,8</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
4	<b>Кисель с витаминами «Витоша»</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>

	куриная грудка (филе)	76	67,2	14,9	1,1	0,2	70,7
	молоко	15,5	15,5	0,5	0,4	0,7	7,4
	сухари панировочные	10	10	1,1	0,1	6,1	29,7
	хлеб пшеничный	11,2	11,2	0,8	0,1	5	23,9
	масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,9
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
	вода	10,2	10,2	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:		<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>
	мука пшеничная высший сорт	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	томатное пюре	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
54-3гн-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>
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	вода	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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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>
	сыр твердый	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>
	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

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>Второй завтрак</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 второй завтрак</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 вторые завтраки</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>