

**Меню горячих завтраков и полдников для обучающихся 5-11 классов (ОВЗ)**

№ рецептуры (12-18 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
		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>250</b>	<b>8,9</b>	<b>11</b>	<b>59,6</b>	<b>372,6</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	<i>67,9</i>	<i>67,9</i>	<i>5,3</i>	<i>0,8</i>	<i>44</i>	<i>203</i>
	<i>молоко</i>	<i>119</i>	<i>119</i>	<i>3,2</i>	<i>2,6</i>	<i>5,2</i>	<i>57,4</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3,6</i>	<i>3,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3,2</i>	<i>13</i>
	<i>изюм</i>	<i>12,1</i>	<i>11,9</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>7,1</i>	<i>30</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>11,9</i>	<i>11,9</i>	<i>0,1</i>	<i>7,6</i>	<i>0,1</i>	<i>69,2</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1,2</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>77,4</i>	<i>77,4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<b>5</b>	<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>	<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.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>14,4</b>	<b>14,8</b>	<b>118,1</b>	<b>641,9</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>Итого</b>		<b>885</b>	<b>20,41</b>	<b>16,92</b>	<b>171,87</b>	<b>905,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11Г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,9	0,6	1,3	15,5
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлеты из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,7	16,5	1,2	0,27	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,6	0,4	0,8	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11	11	1,2	0,13	6,8	33,1
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,9	0,13	5,6	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		111				
54-3соус-2020	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>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>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>34,1</b>	<b>19</b>	<b>85,2</b>	<b>624,4</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>
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>10,3</b>	<b>21,3</b>	<b>201</b>
	<b>Итого</b>		<b>855</b>	<b>39</b>	<b>29,3</b>	<b>106,5</b>	<b>825,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшенная</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>47</b>	<b>343,6</b>
	<i>крупа пшенная</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	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18</b>	<b>16,2</b>	<b>119,3</b>	<b>676,1</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>Итого</b>		<b>860</b>	<b>18,82</b>	<b>16,74</b>	<b>162,11</b>	<b>859,84</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>250</b>	<b>13,1</b>	<b>11,4</b>	<b>47,6</b>	<b>346,1</b>
	<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.	<b>Йогурт питьевой</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
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>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>745</b>	<b>29,8</b>	<b>32,5</b>	<b>97,1</b>	<b>778</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>
Пром.	<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>Итого</b>		<b>990</b>	<b>33,5</b>	<b>40,4</b>	<b>130,8</b>	<b>1004,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>14,1</b>
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>7,1</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,6	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,8	0,8	1,3	15,4
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>						
54-9р-2020	<b>(минтай)</b>		<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>295,3</b>
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,5	15,5	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная 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	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>29</b>	<b>32,8</b>	<b>70,6</b>	<b>668,1</b>
	<b>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

	вода	200	200	0	0	0	0
пром	<b>Булочка</b>		<b>65</b>	5,01	1,92	33,57	172
	<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>Итого</b>		<b>935</b>	<b>34,21</b>	<b>34,72</b>	<b>110,57</b>	<b>866,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-16к-2020	<b>Каша "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>30,1</b>	<b>211,1</b>
	<i>крупа рисовая</i>	18,7	18,7	1,2	0,1	12,6	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	<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				
<b>Пром.</b>	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>107,36</b>	<b>596,6</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>Итого</b>		<b>860</b>	<b>18,02</b>	<b>14,44</b>	<b>150,57</b>	<b>791,34</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						

54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
54-1г-2020	<b>Макаронны отварные</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>43,7</b>	<b>262,4</b>
	<i>макаронные изделия</i>	68	68	7	0,8	43,6	209,6
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	408	408	0	0	0	0
54-30м-2020	<b>Кнели из говядины с рисом</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>6,6</b>	<b>230</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	90,3	80	14	11,2	0	157,3
	<i>крупа рисовая</i>	9	9	0,7	0,2	6	27,3
	<i>молоко</i>	11	11	0,2	0,2	0,5	5,2
	<i>масло сливочное</i>	7	7	0	4,5	0,1	40,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		133				
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>28,5</b>	<b>26,2</b>	<b>90,2</b>	<b>685,4</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>Итого</b>		<b>970</b>	<b>29,9</b>	<b>26,8</b>	<b>120,2</b>	<b>821,8</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>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,7</b>	<b>13</b>	<b>107,5</b>	<b>572,1</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>Итого</b>		<b>810</b>	<b>13,52</b>	<b>13,54</b>	<b>150,31</b>	<b>755,84</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>200</b>	<b>10,9</b>	<b>8,4</b>	<b>47,8</b>	<b>311,6</b>
	<i>крупа гречневая ядрица</i>	92	92	10,8	2,7	47,7	258,8
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	136	136	0	0	0	0
54-5м-2020	<b>Котлета из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,6	16,5	1,2	0,2	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,5	0,5	0,7	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11,1	11,1	1,2	0,1	6,7	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,8	0,1	5,5	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0



	вода	11,3	11,3	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
54-4гн-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>
	молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	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>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>37,8</b>	<b>18</b>	<b>102,7</b>	<b>700,6</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>Итого</b>		<b>870</b>	<b>43,81</b>	<b>20,12</b>	<b>156,47</b>	<b>964,6</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>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>48,5</b>	<b>271,3</b>
	крупа рисовая	72	72	4,7	0,7	48,3	218,5

	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	432	432	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>147</b>
	<i>минтай (филе)</i>	98,3	87	13	0,7	0	58
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,2	0	1	5
	<i>лук репчатый</i>	17,4	14	0,2	0	1	5
	<i>морковь</i>	31,2	25	0,2	0	1,5	7,6
	<i>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	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,8</b>	<b>643,7</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>Итого</b>		<b>835</b>	<b>32,1</b>	<b>32</b>	<b>112,3</b>	<b>845,8</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>			<b>6310</b>	<b>248,2</b>	<b>207,8</b>	<b>988,86</b>	<b>6586,9</b>

		631	24,8	20,8	98,9	658,7
<b>Средние показатели за ПОЛДНИКИ</b>		2560	35,09	37,18	382,84	2054,9 2
		256	3,5	3,7	38,3	205,5
<b>Средние показатели</b>		8870	283,29	244,98	1371,7	8641,8 2
		887	28,32	24,49	137,17	864,18