

Утверждаю: директор МОАУ "Боровая СОШ" Т.Н. Еремина

### 10-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	масса брутто г	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	Стоимость	
								цена, кг	ст-ть
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>								
	<b>Завтрак</b>								
<b>54-1з</b>	<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>		<b>10,53</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7	675	
<b>54-9к</b>	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,8</b>		<b>18,31</b>
	<i>крупа овсяная</i>	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6	40	2,00
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	80	8,00
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2	145	8,06
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9	80	0,24
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0	14	0,01
	<i>вода</i>	60	60	0	0	0	0		
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>	220	<b>30,8</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>		<b>1,21</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0		
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,08</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,71</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>		<b>65,63</b>

	<b>Вторник, 1 неделя</b>								
	<b>Завтрак</b>								
<b>54-28з</b>	<b>Свекла отварная дольками</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>		<b>4,21</b>
	<i>свекла</i>	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2	50	4,09
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0,1	0	0	0	0	60	0,12
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0		
<b>54-11г</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>		<b>16,83</b>
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2	55	9,427
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6	80	1,92
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	145	5,47777778
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,007
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>		<b>33,89</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6	395	26,544
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7	55	1,562
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8	50	0,645
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9	140	3,185
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2	45	0,1215
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5	145	1,45
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4	125	0,375
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0	14	0,0098
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0		
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>		<b>13,46</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4	50	2,5
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6	80	10,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0		
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>	<b>41</b>	<b>1,71</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>	<b>41</b>	<b>1,03</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>		<b>71,13</b>
<b>#ИМЯ?</b>	<b>Обед</b>								
<b>54-11з</b>	<b>Салат из моркови и яблок1</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>74,3</b>		<b>5,994133</b>
	<i>морковь</i>	45,8	36,6	0,5	0	2,5	12,3	55	2,519
	<i>яблоко</i>	20,3	18	0,1	0,1	1,8	8	130	2,639
	<i>масло подсолнечное</i>	6	6	0	6	0	53,9	125	0,83333333
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0	14	0,0028
<b>54-2с</b>	<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>		<b>11,04</b>

	свекла	40,0	32,0	0,5	0,0	2,6	12,3	50	2
	картофель	21,8	16,0	0,3	0,1	2,4	11,2	55	1,1968
	капуста белокочанная	20,0	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9	50	1
	морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1	55	0,6875
	лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9	50	0,5
	петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9		
	томатное пюре	6,0	6,0	0,2	0,0	0,6	3,4	192,5	1,155
	сметана	10,0	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2	140	3,5
	масло подсолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6	125	0,55555556
	сахар-песок	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3	80	0,16
	лавровый лист	0,04	0,04	0,0	0,0	0,0	0,1	20	0,04
	кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	60	0,24
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,0042
	бульон	160	160	3	0,7	0,4	20,1		
<b>54-6г</b>	<b>Рис отварной</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>36,4</b>	<b>203,5</b>		<b>10,61</b>
	крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9	95	5,13
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	145	5,47777778
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,007
	вода	324	324	0	0	0	0		
<b>54-14р</b>	<b>Котлета рыбная любительская (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>112,3</b>		<b>32,13</b>
	минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8	320	24,224
	морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7	55	1,496
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9	50	0,5
	яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4	9	2,145
	молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8	80	0,8
	хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1	41	0,54666667
	масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5	145	2,41666667
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0	14	0,0056
	Масса полуфабриката:		120						
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>		<b>2,96</b>
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6	80	1,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9	45	0,072
	масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3	145	1,28888889
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,00084
<b>54-31хн</b>	<b>Компот из клубники</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29,3</b>		<b>11,26</b>
	сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4	80	0,56
	клубника	21,4	20	0,09	0	0,87	3,9	500	10,7
	вода	203	203	0	0	0	0		0

<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>	41	<b>2,05</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>		<b>3,875</b>
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	31	20	0,6	0	1,2	7,4	50	3,875
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>		<b>29,21</b>
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5	9	15,24
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8	80	4,616
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1	145	9,34444444
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,01
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>	130	<b>15,6</b>
<b>54-4гн</b>	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,6</b>	<b>50,9</b>		<b>5,21</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1	80	4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>		<b>58,68</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-21к</b>	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>17</b>	<b>124,5</b>		<b>12,73837</b>
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7	45	1,332
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3	80	5,86666667
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8	145	5,37037037
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3	80	0,16
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,00933333
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0		0
<b>54-1т</b>	<b>Запеканка из творога</b>		<b>75</b>	<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>150,6</b>		<b>32,02558</b>
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3	78	27,2025
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7	50	0,2425
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4	80	0,36
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7	140	0,91
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8	50	0,86666667
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0	9	0,33
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1	145	2,09444444

	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,0028
	ванилин	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	5	0,01666667
	вода	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0		0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>	220	<b>22</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>		<b>1,21</b>
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	вода	200	200	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Джем из абрикосов</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>	106	<b>1,927273</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>		<b>74,68</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>		<b>14,5575</b>
	картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5	55	9,988
	молоко	45	45	1,2	1	2	21,7	80	3,6
	мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9	45	0,3375
	масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6	125	0,625
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,007
<b>54-14р</b>	<b>Котлета рыбная любительская (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>112,3</b>		<b>32,13393</b>
	минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8	320	24,224
	морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7	55	1,496
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9	50	0,5
	яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4	9	2,145
	молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8	80	0,8
	хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1	41	0,54666667
	масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5	145	2,41666667
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0	14	0,0056
	Масса полуфабриката:		120						0
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>		<b>2,961729</b>
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6	80	1,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9	45	0,072
	масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3	145	1,28888889
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,00084
			270,0	18,0	11,1	34,5	309,8		

<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>		<b>11,31</b>
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4	55	2,75
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	80	8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>	41	<b>2,05</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34,2</b>	41	<b>1,366667</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>		<b>64,37983</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-6к</b>	<b>Каша вязкая молочная пшенная</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>		<b>20,054</b>
	<i>крупа пшенная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7	50	2,5
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1	80	9,24444444
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2	145	8,05555556
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9	80	0,24
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0	14	0,014
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>	220	<b>30,8</b>
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>		<b>13,46</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4	50	2,5
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6	80	10,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>		<b>69,09733</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-3з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>		<b>12,204</b>
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8	180	12,204
<b>54-2г</b>	<b>Макаронные изделия с овощами</b>		<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>26,5</b>	<b>180,7</b>		<b>13,7399</b>
	<i>макаронные изделия</i>	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4	58	2,1344
	<i>морковь</i>	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5	55	1,441
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	1	5,1	192,5	1,7325
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1	50	1,175

	масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4	145	7,25
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,007
	вода	220,5	220,5	0	0	0	0		0
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>		<b>33,8923</b>
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6	395	26,544
	морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7	55	1,562
	лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8	50	0,645
	сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9	140	3,185
	мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2	45	0,1215
	масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5	145	1,45
	масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4	125	0,375
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0	14	0,0098
	вода	40	40	0	0	0	0		0
<b>54-3гн</b>	<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>		<b>2,635</b>
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1	190	1,425
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	вода	195	195	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>		<b>67,25453</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>								0
	<b>Завтрак</b>								0
<b>54-1з</b>	<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>		<b>10,53</b>
	сыр полутвердый	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8	675	10,53
<b>54-20к</b>	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>26,7</b>	<b>187,3</b>		<b>14,72822</b>
	крупа гречневая	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9	94	3,572
	молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2	80	7,68
	масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3	145	3,2222222
	сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9	80	0,24
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0	14	0,014
	вода	64	64	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>	130	<b>15,6</b>
<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>		<b>11,31</b>
	кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4	55	2,75
	молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	80	8
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56

	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>		<b>56,95156</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>								
	<b>Завтрак</b>								
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>		<b>11,625</b>
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1	50	11,625
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>		<b>29,20674</b>
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5	9	15,24
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8	80	4,616
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1	145	9,34444444
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,45	0,45	0	0	0	0	14	0,0063
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>	220	<b>30,8</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>		<b>1,21</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</b>	41	<b>4,1</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>	41	<b>2,05</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>		<b>78,99174</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>								
	<b>Завтрак</b>								
<b>54-2з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4</b>		<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>6,3</b>		<b>15,594</b>
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5	230	15,594
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>		<b>13,995</b>
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5	55	9,988
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7	80	3,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9	45	0,3375
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6	125	0,0625
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0	14	0,007
<b>54-16м</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,9</b>	<b>133,1</b>		<b>35,42953</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7	650	33,475
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4	80	0,672
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2	50	0,375



	крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2	95	0,57
	масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19	125	0,33333333
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	14	0,0042
	Масса полуфабриката:		34,4×2						0
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>		<b>2,961729</b>
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6	80	1,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9	45	0,072
	масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3	145	1,28888889
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	14	0,00084
<b>54-3гн</b>	<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>		<b>2,635</b>
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1	190	1,425
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4	65	0,65
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	80	0,56
	вода	195	195	0	0	0	0		0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	41	<b>1,708333</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>	41	<b>3,075</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>		<b>75,3986</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>		<b>577</b>	<b>22</b>	<b>15,5</b>	<b>71,67</b>	<b>513,63</b>		<b>68,219</b>