

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Палимовская средняя общеобразовательная школа» Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю

Директор

МОБУ «Палимовская СОШ»

ВВ Шмаранов

Приказ №9 от 01.09.2023



Десятидневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 7-11 лет  
(осеннее-зимний период)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	<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 полутвердый</i>	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	<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>
	<i>крупа овсяная</i>	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	<i>молоко</i>	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>масло сливочное</i>	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	60	0	0	0	0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>	<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<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>Обед</b>					
54-3з	<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>
	<i>томат</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	<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>	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
	<i>капуста белокочанная</i>	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9
	<i>лук репчатый</i>	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	<i>огурец соленый</i>	12,0	0,1	0,0	0,2	1,2
	<i>сметана</i>	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	<i>масло подсолнечное</i>	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,0	0,0	0,0	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>бульон</i>	140,0	2,6	0,6	0,4	17,6
54-10г	<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>
	<i>картофель</i>	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0	0	0	0
54-16м	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>199,7</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	68,4	12,0	9,6	0,0	134,6
	<i>молоко</i>	12,6	0,3	0,3	0,6	6,0
	<i>лук репчатый</i>	9,0	0,2	0,0	0,6	3,3
	<i>крупа рисовая</i>	9,0	0,6	0,2	6,0	27,3
	<i>масло подсолнечное</i>	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Масса полуфабриката:</i>	51,6x2				
54-2соус	<b>Соус белый основной</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>12,5</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,0	0,1	0,0	0,6	3,1
	<i>лук репчатый</i>	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3
	<i>масло сливочное</i>	1,0	0,0	0,6	0,0	5,8
	<i>лавровый лист</i>	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>бульон</i>	22,0	0,4	0,1	0,1	2,8
54-3хн	<b>Компот из чернослива</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>	<b>81,3</b>
	<i>чернослив</i>	25	0,5	0,2	13,1	55,9
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	202	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</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>810</b>	<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>107,5</b>	<b>787,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>48,9</b>	<b>43,1</b>	<b>189,2</b>	<b>1338,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	<b>Свекла отварная дольками</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>
	<i>свекла</i>	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>

	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	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	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>
	куриная грудка (филе)	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высший сорт	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
	вода	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>
	какао-порошок	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<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>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>
	морковь	36,6	0,5	0	2,5	12,3
	яблоко	18	0,1	0,1	1,8	8
	масло подсолнечное	6	0	6	0	53,9
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0
<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>
	свекла	32,0	0,5	0,0	2,6	12,3
	картофель	16,0	0,3	0,1	2,4	11,2
	капуста белокочанная	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9
	морковь	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	петрушка (корень)	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
	томатное пюре	6,0	0,2	0,0	0,6	3,4
	сметана	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	сахар-песок	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	лавровый лист	0,04	0,0	0,0	0,0	0,1
	кислота лимонная	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон	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>
	крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	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>
	минтай (филе)	67	10	0,5	0	44,8
	морковь	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9

	яйцо куриное	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	молоко	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0	0	0	0
	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>
	молоко	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высшего сорта	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<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>
	сахар-песок	7	0	0	6,36	25,4
	клубника	20	0,09	0	0,87	3,9
	вода	203	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>54,7</b>	<b>38,2</b>	<b>164,7</b>	<b>1221</b>
	<b>Среда, 1 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>
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0	1,2	7,4
<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>
	яйцо куриное	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	масло сливочное	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
Пром.	<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>
<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>
	молоко	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<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>Обед</b>					
<b>54-2з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4</b>	<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>6,3</b>
	огурец	60	0,4	0	1,1	6,3
<b>54-7с</b>	<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	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
	макаронные изделия	8,0	0,8	0,1	5,1	24,7
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	масло подсолнечное	2,0	0,0	1,8	0,0	15,8
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон (вода)	140	2,6	0,6	0,4	17,6
<b>54-5г</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>5,3</b>	<b>30,5</b>	<b>187,1</b>
	крупа перловая	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3

	масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	160	0	0	0	0
<b>54-31м</b>	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	<b>90</b>	<b>15,7</b>	<b>10,2</b>	<b>14</b>	<b>210,9</b>
	печень говяжья	72,0	12,2	2,4	3,5	83,5
	яйцо куриное	16,3	1,9	1,7	0,1	23,0
	мука пшеничная высший сорт	16,3	1,7	0,2	10,4	49,8
	морковь	10,6	0,1	0,0	0,7	3,2
	масло сливочное	10,3	0,1	6,6	0,1	59,8
	соль поваренная йодированная	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-2хн</b>	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>66,9</b>
	курага	20	1	0,1	9,3	41,5
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	202	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>33,3</b>	<b>19,3</b>	<b>119,2</b>	<b>782,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>53,8</b>	<b>39,6</b>	<b>174,5</b>	<b>1267,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
<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>
	крупа ячневая	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	молоко	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	масло сливочное	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	сахар-песок	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	соль поваренная йодированная	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	вода	36	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>
	творог	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	крупа манная	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	сахар-песок	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	сметана	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	сухари панировочные	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	яйцо куриное	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	масло сливочное	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	соль поваренная йодированная	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	ванилин	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	вода	18	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</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>
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<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>Обед</b>					
<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>
	томат	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<b>54-1с</b>	<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>

	капуста белокочанная	56,0	0,9	0,0	2,4	13,8
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	томатное пюре	1,2	0,0	0,0	0,1	0,7
	мука пшеничная высший сорт	2,0	0,2	0,0	1,3	6,1
	сметана	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон	160	3,0	0,7	0,4	20,1
<b>54-1г</b>	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
<b>54-23м</b>	<b>Биточек из курицы</b>	<b>90</b>	<b>17,2</b>	<b>3,9</b>	<b>12</b>	<b>151,8</b>
	куриная грудка (филе)	67,2	14,88	1,08	0,24	70,68
	молоко	15,48	0,48	0,36	0,72	7,44
	хлеб пшеничный	11,16	0,84	0,12	5,04	23,88
	сухари панировочные	9,96	1,08	0,12	6,12	29,76
	масло подсолнечное	2,52	0	2,16	0	19,92
	соль поваренная йодированная	0,24	0	0	0	0
	вода	10,2	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:	105,6				
<b>54-2соус</b>	<b>Соус белый основной</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>12,5</b>
	мука пшеничная высший сорт	1,0	0,1	0,0	0,6	3,1
	лук репчатый	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3
	масло сливочное	1,0	0,0	0,6	0,0	5,8
	лавровый лист	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
	соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон	22,0	0,4	0,1	0,1	2,8
		260,0	23,0	9,6	45,7	361,1
<b>54-1хн</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,8</b>
<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>
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>35,8</b>	<b>16,2</b>	<b>114,7</b>	<b>747,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60,4</b>	<b>27,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1261,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
<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>
	картофель	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высший сорт	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	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>
	минтай (филе)	67	10	0,5	0	44,8
	морковь	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	яйцо куриное	13	1,6	1,3	0,1	18,4

	молоко	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0	0	0	0
	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>
	молоко	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		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>
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<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>Обед</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>
	свекла	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	кислота лимонная	0,1	0	0	0	0
	вода	200	0	0	0	0
<b>54-8с</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>	<b>14,9</b>	<b>110,9</b>
	картофель	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	петрушка (корень)	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
	горох	16,0	3,1	0,3	7,2	43,7
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон	130	2,4	0,6	0,4	16,3
<b>54-4г</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>8,2</b>	<b>6,3</b>	<b>35,9</b>	<b>233,7</b>
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	102	0	0	0	0
<b>54-1м</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>90</b>	<b>13,5</b>	<b>14</b>	<b>2,1</b>	<b>188,3</b>
	говядина I категории	72,7	12,7	10,2	0,0	142,9
	морковь	6,5	0,1	0,0	0,5	2,0
	лук репчатый	1,8	0,0	0,0	0,1	0,7
	мука пшеничная высший сорт	1,1	0,1	0,0	0,7	3,6
	сметана	22,5	0,6	2,9	0,7	31,8
	масло сливочное	1,1	0,0	0,7	0,0	6,9
	соль поваренная йодированная	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	вода	98,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масса мясной части готового блюда:	45				
	Масса соуса в готовом блюде:	45				
<b>54-7хн</b>	<b>Компот из смородины</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>35,5</b>
	смородина черная	30	0,3	0,1	2	10
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4

	<i>вода</i>	168	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</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>36</b>	<b>24,2</b>	<b>106</b>	<b>785,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>61,5</b>	<b>38,6</b>	<b>173,2</b>	<b>1285,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	<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>
	<i>крупа пшеничная</i>	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>масло сливочное</i>	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	0	0	0	0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>	<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
54-21гн	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	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>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</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>Обед</b>					
54-8з	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью1</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>81,5</b>
	<i>капуста белокочанная</i>	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
	<i>морковь</i>	6	0,1	0	0,4	2
	<i>масло подсолнечное</i>	6	0	6	0	53,9
	<i>сахар-песок</i>	3	0	0	3	12
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0	0	0	0
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	3	0	0	0	0
54-3с	<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>	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
	<i>лук репчатый</i>	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	<i>морковь</i>	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	<i>огурец соленый</i>	12,0	0,1	0,0	0,2	1,2
	<i>крупа рисовая</i>	4,0	0,3	0,0	2,7	12,1
	<i>сметана</i>	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	<i>масло подсолнечное</i>	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	<i>лавровый лист</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>бульон (вода)</i>	150	2,8	0,7	0,4	18,9
54-11м	<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>крупа рисовая</i>	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	<i>говядина I категории</i>	64,8	11,3	9,1	0	127,4
	<i>морковь</i>	20	0,2	0	1,3	6,2
	<i>лук репчатый</i>	8	0,1	0	0,6	2,9
	<i>масло сливочное</i>	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,8	0	0	0	0
	<i>вода</i>	313	0	0	0	0
	<i>Масса мясной части в готовом блюде:</i>	40				



	Масса рисовой части в готовом блюде:	160				
54-2хн	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>66,9</b>
	курага	20	1	0,1	9,3	41,5
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	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>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>93,4</b>	<b>718</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>44,6</b>	<b>41,7</b>	<b>184,5</b>	<b>1290,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	<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>
	томат	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	<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>
	макаронные изделия	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	морковь	21	0,3	0	1,3	6,5
	томатное пюре	9	0,3	0	1	5,1
	горошек зеленый консервированный	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	масло сливочное	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	220,5	0	0	0	0
54-25м	<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>
	куриная грудка (филе)	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высшего сорта	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
	вода	40	0	0	0	0
54-3гн	<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>
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	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>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</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>Обед</b>					
54-2з	<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>
	огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>10,8</b>	<b>115,6</b>
	картофель	20,0	0,4	0,1	3,0	14,0
	крупя перловая	8,0	0,7	0,1	4,9	23,0
	капуста белокочанная	24,0	0,4	0,0	1,0	5,9
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	сметана	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1

	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон	170	3,2	0,7	0,5	21,4
<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>
	картофель	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высший сорт	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
<b>54-13р</b>	<b>Котлета рыбная любительская (треска)</b>	<b>100</b>	<b>12,9</b>	<b>3,9</b>	<b>6,1</b>	<b>110,9</b>
	треска (филе)	67	10,1	0,4	0	43,5
	морковь	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	яйцо куриное	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	молоко	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:	120				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>	<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>2,9</b>	<b>35,7</b>
	молоко	30,0	0,8	0,7	1,3	14,5
	мука пшеничная высший сорт	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
	масло сливочное	2,4	0,0	1,5	0,0	14,0
	соль поваренная йодированная	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-1хн</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	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>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>15</b>	<b>76,9</b>
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,4</b>	<b>111,7</b>	<b>740,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>56,9</b>	<b>31,3</b>	<b>182</b>	<b>1236,7</b>
	<b>Среда, 2 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>
	сыр полутвердый	15	3,5	4,4	0	53,8
<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>
	крупа гречневая	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	молоко	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	масло сливочное	4	0	2,6	0	23,3
	сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0
	вода	64	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>
<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>
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	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>
<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>
	<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>Обед</b>					

54-27з	<b>Морковь отварная дольками</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,6</b>
	<i>морковь</i>	65,4	0,8	0,1	4,1	20,1
	<i>масло сливочное</i>	3	0	1,9	0	17,5
	<i>вода</i>	120	0	0	0	0
54-2с	<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>	32	0,46	0,02	2,56	12,3
	<i>картофель</i>	16	0,3	0,06	2,38	11,2
	<i>капуста белокочанная</i>	16	0,28	0,02	0,68	3,94
	<i>морковь</i>	10	0,12	0	0,62	3,08
	<i>лук репчатый</i>	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	<i>томатное пюре</i>	6	0,2	0	0,64	3,38
	<i>сметана</i>	10	0,24	1,32	0,32	14,16
	<i>масло подсолнечное</i>	4	0	3,52	0	31,64
	<i>сахар-песок</i>	2	0	0	1,82	7,26
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0	0	0,02	0,1
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0	0	0	0,06
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	160	3	0,7	0,44	20,12
54-21г	<b>Горошница</b>	<b>150</b>	<b>14,5</b>	<b>1,3</b>	<b>33,8</b>	<b>204,8</b>
	<i>горох</i>	75	14,5	1,3	33,8	204,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	154	0	0	0	0
54-7м	<b>Шницель из говядины</b>	<b>90</b>	<b>16,4</b>	<b>15,7</b>	<b>14,8</b>	<b>265,7</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	77,4	13,6	10,9	0,0	152,2
	<i>молоко</i>	20,8	0,6	0,5	1,0	10,0
	<i>хлеб пшеничный</i>	17,2	1,2	0,1	7,7	36,7
	<i>сухари панировочные</i>	10,0	1,1	0,1	6,1	29,8
	<i>масло сливочное</i>	6,4	0,0	4,1	0,1	37,0
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Масса полуфабриката:</i>	118,6				
54-2соус	<b>Соус белый основной</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>12,5</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,0	0,1	0,0	0,6	3,1
	<i>лук репчатый</i>	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3
	<i>масло сливочное</i>	1,0	0,0	0,6	0,0	5,8
	<i>лавровый лист</i>	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>бульон</i>	22,0	0,4	0,1	0,1	2,8
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>41,6</b>
	<i>яблоко</i>	40	0,15	0,14	3,57	16,1
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,36	25,4
	<i>вода</i>	170	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 Обед</b>	<b>765</b>	<b>40,4</b>	<b>26</b>	<b>93,4</b>	<b>768,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60,5</b>	<b>40,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1297</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	<b>Горошек зеленый</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	<i>яйцо куриное</i>	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8

	масло сливочное	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>	<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</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>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	<b>Свекла отварная дольками</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>
	свекла	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	кислота лимонная	0,1	0	0	0	0
	вода	200	0	0	0	0
54-9с	<b>Суп фасолевый</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>14,4</b>	<b>125,9</b>
	картофель	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
	макаронные изделия	8,0	0,8	0,1	5,1	24,7
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	фасоль	16,0	3,2	0,3	6,8	42,5
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон (вода)	140,0	2,6	0,6	0,4	17,6
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	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	0	0	0
54-18м	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>90</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>6</b>	<b>212,8</b>
	печень говяжья	84,26	14,18	2,70	4,05	97,65
	сметана	30,04	0,79	3,94	1,01	42,53
	мука пшеничная высший сорт	1,46	0,11	0,00	0,90	4,50
	масло сливочное	1,46	0,00	0,90	0,00	8,55
	масло подсолнечное	7,54	0,00	6,64	0,00	59,63
	соль поваренная йодированная	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	32,96	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масса готовой печени:	57,38				
54-3хн	<b>Компот из чернослива</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>	<b>81,3</b>
	чернослив	25	0,5	0,2	13,1	55,9
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	202	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,8</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>770</b>	<b>31,4</b>	<b>25,2</b>	<b>94,5</b>	<b>729,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52,6</b>	<b>44,4</b>	<b>155,3</b>	<b>1230,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	<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>
	огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	<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>

	картофель	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высший сорт	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
<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>
	говядина I категории	45,6	8	6,4	0	89,7
	молоко	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	лук репчатый	6	0,1	0	0,4	2,2
	крупа рисовая	6	0,4	0,1	4	18,2
	масло подсолнечное	2,4	0	2,1	0	19
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:	34,4×2				
<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>
	молоко	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,0	0,0	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>
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	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>
<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>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>
	<b>Обед</b>					
<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>
	томат	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<b>54-3с</b>	<b>Рассольник Ленинградский</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>	<b>13,6</b>	<b>125,5</b>
	картофель	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
	лук репчатый	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
	морковь	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
	огурец соленый	12,0	0,1	0,0	0,2	1,2
	крупа рисовая	4,0	0,3	0,0	2,7	12,1
	сметана	10,0	0,2	1,3	0,3	14,2
	масло подсолнечное	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
	лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	бульон (вода)	150	2,8	0,7	0,4	18,9
<b>54-1г</b>	<b>Макаронные изделия</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
<b>54-11р</b>	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>147,3</b>
	минтай (филе)	87,0	13,0	0,7	0,0	58,1
	морковь	25,0	0,3	0,0	1,6	7,7
	лук репчатый	14,0	0,1	0,0	1,0	5,1
	томатное пюре	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
	сахар-песок	2,6	0,0	0,0	2,3	9,3
	масло подсолнечное	7,6	0,0	6,7	0,0	59,9

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	149,4	13,7	7,4	6,3	147,1
<b>54-7хн</b>	<b>Компот из смородины</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>35,5</b>
	<i>смородина черная</i>	30	0,3	0,1	2	10
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	168	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>15</b>	<b>76,9</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</b>
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,6</b>	<b>19,3</b>	<b>107,9</b>	<b>735,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>52,2</b>	<b>35,9</b>	<b>179,4</b>	<b>1248,4</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>576,5</b>	<b>21,97</b>	<b>15,5</b>	<b>71,67</b>	<b>513,63</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>792,5</b>	<b>32,64</b>	<b>22,52</b>	<b>105,38</b>	<b>754,1</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1369</b>	<b>54,61</b>	<b>38,02</b>	<b>177,05</b>	<b>1267,73</b>