

Утверждаю:
директор
МОБУ «Тупиковская СОШ»
_____ / С.Н.Колпаков /

**Меню горячих завтраков для обучающихся
5-11 классов в МОБУ «Тупиковская СОШ»**

Меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
	Салат луковый		60	0,96	5,40	5,20	69,60
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,3	0	39,5
	<i>Лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,03	0,7	3,6
54-4с-2020	Рассольник домашний		250	5,7	7,2	14,5	145,1
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	1,1	11,1	52,5
	<i>капуста белокочанная</i>	25	20	0,4	0,1	0,8	4,9
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,1	0,75	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,8	3,1
	<i>огурец соленый</i>	18,7	15	0,1	0,1	0,2	1,5
	<i>сметана</i>	12,5	12,5	0,3	6,6	0,4	17,7
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	17,6	0	39,6
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	3,1	0,5	22
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
5	Напиток с витаминами «Витоша»	200	200	0	0	19	80
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>вода</i>	190	190	0	0	0	0
	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		870	37,00	36,1	109,30	864,50
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	5,9	7,1	12,6	138
	свекла	62,5	40	0,6	0,03	3,2	15,4
	картофель	21,8	20	0,4	0,07	3	14
	сметана	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	Томатное пюре	7,5	7,5	0,3	0	0,7	4,2
	Капуста белокочанная	25	20	0,4	0,03	0,7	4,9
	Лук репчатый	12,5	10	0,2	0,03	0,7	3,6
	морковь	15,6	12,5	0,2	0	0,7	3,9
	Масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,5
	Лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,03	0,2
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	Кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,07
	Бульон	200	200	3,7	0,9	0,5	25,1
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,2	6,9	26,4	185,9
	<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
54-5м-2020	Котлеты из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<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	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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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
Пром.	Чай с сахаром		200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	Чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4

Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		855	35,60	32,40	91,60	688,80
	Среда, 1 неделя						
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
54-7с-2020			250	6,4	2,8	23,1	149,5
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	<i>крупа рисовая</i>	5	5	0,3	0,05	3,4	15,1
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,02	0,7	3,7
	<i>макаронные изделия</i>	10	10	1	0,1	6,4	30,8
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	0,25
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>масло подсолнечное</i>	2,5	2,5	0	2,2	0	19,8
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,04	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	175	175	3,3	0,8	0,5	22
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	Сок яблочный		200	5	5,8	24,1	168,9
	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		930	41,3	27,9	160,6	1012,3
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
	Салат из белокочанной капусты с морковью						
54-8з-2020			100	1,7	10,2	9,6	135,8
	<i>капуста белокочанная</i>	105	84	1,5	0,2	4	22,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,2	0	0,6	3,3
	<i>сахар-песок</i>	5	5	0	0	5	20
	<i>масло подсолнечное</i>	10	10	0	10	0	89,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	5	5	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом		250	8,3	5,7	20,4	166,3
	<i>картофель</i>	85	62,5	1,2	0,2	9,4	43,8

	<i>горох</i>	20	20	3,8	0,3	9	54,6
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,03	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>петрушка (корень)</i>	3,1	2,5	0,03	0,03	0,2	1,2
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,04	0,04	0	0	0,03	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,6	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	162,5	162,5	3,1	0,7	0,4	20,4
54-1г-2020	Макаронны отварные		200	7,1	6,5	43,7	262,4
	<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	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
	<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				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	<i>Смесь сухофруктов</i>	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>Вода</i>	65	65	0	0	0	0
	<i>Сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
Пром.	Хлеб ржаной		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		870	29,4	21,5	116,8	801,4
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		100	0,8	0,2	2,5	14,1
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной		250	5,8	7	7,1	115,2
	<i>Капуста белокочанная</i>	87,5	70	1,2	0,05	3	17,3
	<i>Лук репчатый</i>	12,5	10	0,1	0,02	0,7	3,7
	<i>Морковь</i>	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	<i>Томатное пюре</i>	0,6	0,5	0	0	0,05	0,2
	<i>Мука пшеничная высший сорт</i>	1,5	1,5	0,1	0	0,2	0,8
	<i>Сметана</i>	2,5	2,5	0,2	0,03	1,6	7,6
	<i>Масло подсолнечное</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>Лавровый лист</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0	0	0,02	0,1
	<i>Бульон</i>	0,4	0,4	0	0	0	0

54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,1	7,1	26,4	185,9
	<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
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		100	18,8	22	5,4	295,3
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,5	15,5	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная высшего сорта</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	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		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		1280	34,8	39,8	777,7	783,3
	Понедельник, 2 неделя						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью		100	1,7	10,2	9,6	135,8
	<i>капуста белокочанная</i>	105	84	1,5	0,2	4	22,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,2	0	0,6	3,3
	<i>сахар-песок</i>	5	5	0	0	5	20
	<i>масло подсолнечное</i>	10	10	0	10	0	89,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	5	5	0	0	0	0
	<i>кислота лимонная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский		250	6	7,2	17	156,8
	<i>картофель</i>	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	<i>крупа рисовая</i>	5	5	0,4	0,1	3,4	15,2
	<i>лук репчатый</i>	12,5	10	0,2	0,03	0,7	3,7
	<i>морковь</i>	12,5	10	0,2	0	0,6	3,1
	<i>огурец соленый</i>	18,7	15	0,2	0,02	0,3	1,5
	<i>сметана</i>	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,4	0	39,5
	<i>лавровый лист</i>	0,05	0,05	0	0	0,03	0,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	187,5	187,5	3,5	0,9	0,5	23,6
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

	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
	масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
	вода	313	313	0	0	0	0
15	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145
	сахар-песок	20	20				
	Молоко 2,5 %	100	100				
	вода	180	110				
	Какао порошок с витаминами «Витошка»	4	4				
	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		970	36,2	42,1	152,9	1085,8
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-5с-2020	Суп из овощей с курицей		250	10,8	5,4	17,4	161,2
	Картофель	136	100	1,9	0,3	14,8	70
	Лук репчатый	15,6	12,5	0,2	0,02	0,9	4,6
	Морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	Лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
	Курица	32,2	28,5	5	4	0	56
	вода	2,5	2,5	0	0	0	0
54-1г-2020	Макароны отварные		200	7,1	6,5	43,7	262,4
	макаронные изделия	68	68	7	0,8	43,6	209,6
	масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
	вода	408	408	0	0	0	0
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
	говядина 1 категории	90,3	80	14	11,2	0	157,3
	крупа рисовая	9	9	0,7	0,2	6	27,3
	молоко	11	11	0,2	0,2	0,5	5,2
	масло сливочное	7	7	0	4,5	0,1	40,8
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:		133				
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7

Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		920	39,3	31,6	106,8	844,6
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)		250	2,3	5,3	13,3	110,4
	<i>картофель</i>	66,3	48,8	0,9	0,2	7,2	34,1
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	0,9	5,1
	<i>лук репчатый</i>	12,2	9,7	0,1	0,02	0,7	3,6
	<i>морковь</i>	6,1	4,9	0,05	0	0,3	1,5
	<i>свекла</i>	61	48,7	0,7	0,04	3,9	18,7
	<i>сметана</i>	6,1	6,1	0,1	0,8	0,2	8,6
	<i>масло подсолнечное</i>	5	5	0	4,3	0	38,6
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,02
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>вода</i>	170,7	170,7	0	0	0	0
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
	<i>Масса мясной части в готовом блюде:</i>		75,3				
	<i>Масса тушеной капусты в готовом блюде:</i>		124,7				
4	Кисель с витаминами «Витоша»		200	0	0	24	95
	Кисель с витаминами «Витоша»	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		80	6,2	6	39,4	187,4
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,7	0,5	13,3	68,2
	Итого за завтрак		870	34,7	14	125,7	896
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-7с-20202	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	6,4	2,8	23,1	149,5
	Картофель	102	75	1,4	0,3	11,1	52,5
	Лук репчатый	12,5	10	0,2	0,02	0,7	3,7

	Макаронные изделия	10	10	1	0,1	6,4	30,8
	Лук репчатый	12,5	10	0,1	0,02	0,7	0,25
	Морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	Масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,2	0	19,8
	Лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,04	0,1
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	Бульон	175	175	3,3	0,8	0,5	22
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		200	10,9	8,4	47,8	311,6
	<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	Котлета из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<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
	<i>вода</i>	11,3	11,3	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>петрушка (корень)</i>	0,8	0,1	0	0	0,07	0,3
	<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
	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,20
	<i>Смесь сухофруктов</i>						
	<i>Сахар</i>						
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		855	42,6	19,7	141,8	893,4
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
	Салат из моркови с		60	0,50	6,05	4,50	56,94

	яблоками						
	морковь	12,5	10	0,2	0	0,6	3,3
	масло растительное	10	10	0	10	0	89,9
	сахар	5	5	0	0	5	20
	яблоко	33,8	30	0,2	0,2	3	89,8
54-1с-2020	Суп с рыбными консервами		200	6,89	6,72	11,47	133,80
	Консервы из рыб						
	Лук репчатый	15,6	12,5	0,2	0,02	0,9	4,6
	Морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
	Картофель	136	100	1,9	0,3	14,8	70
	Крупа рисовая	5	5	0,3	0,05	3,4	15,1
	Масло подсолнечное	7,5	7,5	0	6,7	0	59,9
	Лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0,02	0,1
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
	Вода	2,5	2,5	0	0	0	0
54-6г-2020	Рис отварной		200	4,8	6,4	48,5	271,3
	<i>крупа рисовая</i>	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
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,6	7,4	6,2	147
	<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>петрушка (корень)</i>	5	4	0	0	0,4	1,9
	<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
Пром	Сок		200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		830	31,9	30,2	120,6	845,9
Средние показатели за ЗАВТРАКИ			590	24,2	19,6	94,2	627,7

