

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Могутовская основная общеобразовательная школа»
Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю
Директор МОБУ «Могутовская ООШ»
Н Д Карпунина
«01»09.2022г

10-дневное меню
на 2022-2023 учебный год
для детей от 7 до 11 лет

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | | брутто, г. | нетто, г | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-4к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | | 200 | 7,1 | 8,8 | 47,7 | 298,1 |
| | <i>крупа кукурузная</i> | <i>54,3</i> | <i>54,3</i> | <i>4,2</i> | <i>0,6</i> | <i>35,1</i> | <i>162,4</i> |
| | <i>молоко</i> | <i>95,2</i> | <i>95,2</i> | <i>2,6</i> | <i>2,1</i> | <i>4,2</i> | <i>45,9</i> |
| | <i>сахар-песок</i> | <i>2,9</i> | <i>2,9</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>2,6</i> | <i>10,4</i> |
| | <i>изюм</i> | <i>9,7</i> | <i>9,5</i> | <i>0,2</i> | <i>0</i> | <i>5,7</i> | <i>24</i> |
| | <i>масло сливочное</i> | <i>9,5</i> | <i>9,5</i> | <i>0,1</i> | <i>6,1</i> | <i>0,1</i> | <i>55,4</i> |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> |
| | <i>вода</i> | <i>61,9</i> | <i>61,9</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> |
| 5 | Напиток с витаминами «Витоша» | 200 | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 |
| | <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. | Яблоко | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,8 | 46,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,6 | 34,1 |
| | Итого за Завтрак | | 540 | 10,2 | 9,5 | 92,9 | 503,5 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| | <i>картофель</i> | <i>171,4</i> | <i>126</i> | <i>2,4</i> | <i>0,4</i> | <i>18,7</i> | <i>88,2</i> |
| | <i>молоко</i> | <i>24</i> | <i>24</i> | <i>0,7</i> | <i>0,5</i> | <i>1</i> | <i>11,6</i> |
| | <i>масло сливочное</i> | <i>6,8</i> | <i>6,8</i> | <i>0,1</i> | <i>4,3</i> | <i>0,1</i> | <i>39,6</i> |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | <i>0,5</i> | <i>0,5</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | | 90 | 17,2 | 3,8 | 12 | 151,8 |
| | <i>куриная грудка (филе)</i> | <i>76</i> | <i>67,2</i> | <i>14,9</i> | <i>1,1</i> | <i>0,24</i> | <i>70,7</i> |
| | <i>молоко</i> | <i>15,5</i> | <i>15,5</i> | <i>0,5</i> | <i>0,4</i> | <i>0,7</i> | <i>7,4</i> |
| | <i>сухари панировочные</i> | <i>10</i> | <i>10</i> | <i>1,1</i> | <i>0,12</i> | <i>6,1</i> | <i>29,8</i> |
| | <i>хлеб пшеничный</i> | <i>11,2</i> | <i>11,2</i> | <i>0,8</i> | <i>0,12</i> | <i>5</i> | <i>23,9</i> |
| | <i>масло подсолнечное</i> | <i>2,5</i> | <i>2,5</i> | <i>0</i> | <i>2,2</i> | <i>0</i> | <i>19,9</i> |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | <i>0,3</i> | <i>0,3</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> |
| | <i>вода</i> | <i>10,2</i> | <i>10,2</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> |
| | <i>Масса полуфабриката:</i> | | <i>100</i> | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | | 35 | 1,1 | 0,9 | 3,1 | 24,7 |
| | <i>мука пшеничная высшего сорта</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 | Какао с молоком | | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| | <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. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 520 | 29,3 | 14 | 67,3 | 512,2 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | <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 | Сок яблочный | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Пром. | Банан | | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 530 | 12,9 | 10,6 | 92,6 | 523,2 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 |
| | <i>масло сливочное</i> | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 |
| | <i>сыр российский</i> | 15,6 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 |
| | <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 | Чай с молоком и сахаром | | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| | <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. | Йогурт 2,5% | | 100 | 3,2 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 555 | 21 | 24,6 | 64,8 | 566,6 |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| | <i>огурец</i> | 67,8 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| | <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 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | | | | | | |
| 54-9р-2020 | (минтай) | | 90 | 16,9 | 19,8 | 4,9 | 265,8 |
| | <i>минтай (филе)</i> | 105,3 | 93,15 | 13,95 | 0,8 | 0 | 62,3 |
| | <i>мука пшеничная высшего сорта</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 | 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 | | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 530 | 22,8 | 25,6 | 45,2 | 502,4 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16к-2020 | Каша "ДРУЖБА" | | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| | <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 | Какао с молоком и витаминами «Витошка» | | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,16 | 145 |
| | <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. | Банан | | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 545 | 13,7 | 9,3 | 91,46 | 505,4 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 67,8 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| | <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 | Кнели из говядины с рисом | | 90 | 13,4 | 14,5 | 6 | 207 |

| | | | | | | | |
|-------------|--|------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | <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 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| | <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. | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 530 | 21,7 | 19,8 | 59,9 | 504,2 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2К-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| | <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 | Кисель с витаминами «Витоша» | | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 |
| | <i>кисель с витаминами «Витошка»</i> | 25 | 25 | 0 | 0 | 24 | 95 |
| | <i>вода</i> | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Яблоко | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 545 | 10,9 | 10 | 97,6 | 523,1 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| | <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 | Котлета из курицы | | 90 | 17,28 | 3,8 | 12,1 | 151,7 |
| | <i>куриная грудка (филе)</i> | 76 | 67,2 | 14,9 | 1,1 | 0,2 | 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 | 0,1 | 6,1 | 29,7 |
| | <i>хлеб пшеничный</i> | 11,2 | 11,2 | 0,8 | 0,1 | 5 | 23,9 |
| | <i>масло подсолнечное</i> | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,2 | 0 | 19,9 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | <i>вода</i> | 10,2 | 10,2 | 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>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 |
| 54-3ГН-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 |
| | <i>вода</i> | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 520 | 30,08 | 11,5 | 77,5 | 533,9 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| | <i>сыр твердый</i> | 15,6 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| | <i>крупа рисовая</i> | 54 | 54 | 3,6 | 0,5 | 36,4 | 163,9 |
| | <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> | 324 | 324 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | 90 | 12,3 | 6,7 | 5,6 | 132,4 |
| | <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 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| | <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. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 22,8 | 16,3 | 68,2 | 512,4 |
| Средние показатели за ЗАВТРАКИ | | | 5315 | 195,4 | 151 | 757,5 | 5186,9 |
| | | | 531,5 | 19,5 | 15,1 | 75,75 | 519 |