СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления
федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Хакасия
_____ Т.Р. Романова
«30» октября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Сорская
ООШ № 2 им. Толстихиной Ю.Н.
_____ И.В. Князева
«_____» _____ 2020г.

Примерное двенадцатидневное осенне-зимнее меню для питания обучающихся 7-11 лет (завтрак)
в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: понедельник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 1, неделя 1																
	Завтрак																
54-16к-2020	**Каша Дружба**			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшенная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
	Яблоко			150,0	06	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	**Чай черный байховый с молоком и сахаром**			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9

	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			**610,0**	**16,3**	**18,2**	**58,2**	**460,4**	**0,23**	**0,42**	**126,0**	**1,65**	**16,0**	**532,5**	**78,8**	**406,19**	**5,98**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: вторник
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции(г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 2, неделя 1																
	Завтрак																
54-2т-2020	**Запеканка из творога с морковью**			200,0	18,0	16,0	35,5	358,3	0,2	0,4	587,0	2,2	6,0	251	81	307	2,0
	Крупа манная	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	30,7	30,7														
	морковь	156,6	125,3														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15,0 %	5,3	5,3														

	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м.д.ж.	74,7	74,7														
	Сухари панировочные	5,3	5,3														
	Яйцо куриное	8,8	8,0														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	**Чай черный байховый (без сахара)**			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			**535,0**	**21,2**	**16,3**	**70,8**	**514,7**	**0,3**	**0,46**	**587,0**	**2,91**	**34,7**	**293,1**	**105,55**	**357,15**	**3,8 8**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: среда
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 3, неделя 1																
	завтрак																

54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-10г-2020	**Картофель отварной в молоке**			150,0	4,4	5,4	30,9	190,0	0,2	0,1	9,0	1,3	28	72,0	39,0	125,0	1,5
	картофель	181,6	133,5														
	Масло подсолнечное	4,5	4,5														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45,0	45,0														
	Мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2р-2020	**Котлеты рыбные (горбуша)**			50,0	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	0,1	27,5	3,5	0,5	14,0	19,5	106	0,5
	вода	7,0	7,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,0	1,0														
	Горбуша (филе)	45,2	40,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	9,5	9,5														
	Яйцо куриное	3,3	3,0														
54-2соус-2020	**Соус белый основной**			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	**Какао с молоком сгущенным**			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														

	Итого за завтрак			**540,0**	**20,85**	**14,6**	**72,6**	**504,5**	**0,37**	**0,25**	**57,9**	**5,6**	**34,7**	**231,9**	**107,9**	**396,1**	**4,24**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: четверг
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 4, неделя 1																
	Завтрак																
54-2о-2020	**Омлет с зеленым горошком**			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6

54-9гн-2020	**Кофейный напиток с молоком**			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			**590,0**	**19,6**	**28,0**	**42,65**	**498,8**	**0,25**	**0,87**	**385,0**	**1,63**	**20,3**	**311,9**	**121,7**	**410,6**	**7,12**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: пятница
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 5, неделя 1																
	завтрак																
54-1к-2020	**Каша жидкая молочная кукурузная**			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														

54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	**Чай черный байховый с лимоном и сахаром**			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			**470,0**	**15,5**	**24,5**	**52,6**	**491,8**	**0,16**	**0,32**	**173,0**	**1,17**	**1,5**	**450,8**	**58,7**	**336,9**	**2,5**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: суббота
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 6, неделя 1																	
	Завтрак																

54-1т-2020	**Запеканка из творога**			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54,0	446,0	1,0
	вода	36,0	36,0														
	ванилин	0,01	0,01														
	Крупа манная	9,7	9,7														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,2	5,2														
	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	**Чай черный байховый (без сахара)**			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Итого за завтрак			**410,0**	**26,6**	**16,5**	**51,9**	**463,1**	**0,25**	**0,64**	**153,0**	**1,96**	**1,2**	**349,9**	**70,3**	**483,4**	**2,8**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: понедельник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)		Пищевые вещества	энерг.	витамины	минеральные вещества

				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	цен. (ккал)	B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 7, неделя 2																
	Завтрак																
54-7к-2020	**Каша вязкая молочная пшенная с изюмом**			200,0/10,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70,0	225,0	3,2
	вода	51,5	51,5														
	Крупа пшенная	49,5	49,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	103,0	103,0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	**Чай черный байховый с молоком и сахаром**			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			**470,0**	**19,4**	**22,2**	**65,3**	**538,4**	**0,47**	**0,39**	**152,0**	**1,6**	**1,0**	**527,5**	**105,3**	**467,9**	**4,88**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: вторник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-3о-2020	**Омлет с морковью**			200,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,9	12,9														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	64,5	64,5														
	Морковь	58,3	51,6														
	Яйцо куриное	113,6	103,2														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	**Какао с молоком сгущенным**			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														

	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			**515,0**	**21,2**	**33,7**	**46,8**	**573,8**	**0,22**	**0,62**	**689,4**	**1,64**	**32,5**	**324,15**	**134,15**	**429,85**	**5,7**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: среда
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 9, неделя 2																
	Завтрак																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-1г-2020	**Макароны отварные**			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	вода	306,0	306,0														
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-8м-2020	**Тефтели из говядины паровые**			60,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														

	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-3соус-2020	**Соус красный основной**			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	**Кофейный напиток с молоком**			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			**550,0**	**21,95**	**11,75**	**63,51**	**468,7**	**0,27**	**0,34**	**27,5**	**3,39**	**9,15**	**183,3**	**81,6**	**337,43**	**5,07**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: четверг
Неделя: вторая

Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 10, неделя 2																
	Завтрак																
54-9к-2020	**Каша вязкая молочная овсяная**			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	**Чай черный байховый с молоком и сахаром**			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														

	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			**460,0**	**19,1**	**23,3**	**56,9**	**514,1**	**0,37**	**0,39**	**151,0**	**1,4**	**1,0**	**532,5**	**109,3**	**516,9**	**3,68**

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

День: пятница
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 11, неделя 2																
	Завтрак																
54-4т-2020	**Пудинг из творога с яблоками**			200,0	25,2	20,2	20,5	364,2	0,1	0,5	187,0	1,3	7,0	267,0	50,0	361,0	3,0
	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														

	повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	**Чай черный байховый (без сахара)**			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			**460,0**	**27,8**	**20,5**	**49,9**	**494,9**	**0,15**	**0,54**	**187,0**	**1,86**	**7,2**	**282,9**	**66,3**	**398,4**	**4,8**