

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Хворостянка

Савенко /О.А. Савенкова

« 11 » *марта* 20 *21* г.

**Примерное 14-дневное меню горячих завтраков
для учащихся 1-4 классов
ГБОУ СОШ с. Хворостянка**

День:1 (Понедельник)
Неделя: Первая
Сезон: Осень-зима-весна
Возрастная категория : 7-11 лет

№ Рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80.0	13.5	13.5	3.1	189.9	0.03	1.13	3.8	0.09	11	133	19	2.0
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150.0	5.3	5.5	32.7	202.0	0.06	0.00	26.6	0.03	11	0.7	7	0.7
54-2з-2020	Огурец св. порционно	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.0	6.0	0.02	14	25	8	0.4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200.0	0.3	0.00	6.7	27.9	0.00	1.16	0.38	0.01	6.9	8.5	4.6	0.8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15.0	3.5	4.4	0.00	53.7	0.01	0.10	39.0	0.04	132	75	5	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.4	29.6	140.6	0.05	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>27.7</i>	<i>28.40</i>	<i>73.6</i>	<i>869.4</i>	<i>0.17</i>	<i>8.36</i>	<i>75.78</i>	<i>0.28</i>	<i>175</i>	<i>242.2</i>	<i>44</i>	<i>4</i>

День:2(Вторник)
Неделя:Первая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория :7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	50.0	0.58	0.83	1.9	12.5	0.03	8.75	66.5	0.2	7.0	13.0	10.0	0.45
54-9м-2020	Жаркое по - домаш- нему	200.0	20.1	19.3	17.1	323.0	0.13	9.53	35.2	0.19	24	230	44	3.4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200.0	1.8	0.1	23.6	102.2	0.03	0.06	129.4	0.89	52	47	34	1.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Пром.	Печенье	30.0	3.75	5.9	37.2	218.0	0.04	0.00	0.00	0.00	14.2	45.0	10.0	1.05
Пром.	Яблоко	150.0	0.6	0.6	14.8	66.6	0.03	0.66	0.01	0.00	136.	104.	16.5	0.11
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>31.43</i>	<i>27.23</i>	<i>124.10</i>	<i>862.9</i>	<i>0.28</i>	<i>21.94</i>	<i>107.6</i>	<i>0.87</i>	<i>203.7</i>	<i>445.5</i>	<i>103</i>	<i>5.86</i>

ДЕНЬ:4 (Четверг)
Неделя: Первая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория:7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200/5	5.0	6.9	23.9	178.0	0.07	0.53	33.25	0.12	115	123	27	0.5
Пром.	Сыр «Хохланд»	0.0175	4.68	6.0	0.00	72.8	0.01	0.32	0.05	0.03	200.0	108.0	10.0	0.22
Пром.	Хлеб в ассортименте	0.06	4.6	0.4	29.6	140.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200.0	2.5	2.11	8.98	64.91	0.02	0.65	0.01	0.01	60.1	45.0	7.0	0.05
Пром.	Йогурт 1.5%	150.0	6.16	2.33	8.33	80.33	0.03	0.66	0.01	0.00	136.	104.5	16.5	0.11
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>22.94</i>	<i>17.7</i>	<i>70.81</i>	<i>536.6</i>	<i>0,13</i>	<i>2,16</i>	<i>33,32</i>	<i>0.16</i>	<i>511,1</i>	<i>380,5</i>	<i>60,5</i>	<i>0,43</i>

ДЕНЬ:3(СРЕДА)

Неделя: Первая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория:7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-11м-2020	Плов из отварной го- вядины	200.0	15.2	15.4	38.6	354.4	0.07	0.72	271.3	0.12	18	192	44	2.2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200.0	0.2	0.1	10.2	42.6	0.00	0.00	2.53	2.1	9	7	6	0.5
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	15.0	8	16	12	0.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
Пром.	Вафли сливочные	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.0	34.6	2.52
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>21.6</i>	<i>23.6</i>	<i>96.8</i>	<i>686.40</i>	<i>0.27</i>	<i>17.78</i>	<i>336.1</i>	<i>0.16</i>	<i>97.4</i>	<i>345.5</i>	<i>93.2</i>	<i>6.02</i>

День:5 (Пятница)
Неделя: Первая
Сезон: Осень-зима-весна
Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-11г-2020	Пюре картофельное	150.0	3.1	6.0	19.7	145.8	0.12	10.2	32.1	0.11	39	84	28	1.0
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80.0	15.1	20.1	4.3	258.3	0.09	0.25	77.0	0.12	109	226	45	0.8
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15.0	79.8	0.02	8	16	12	0.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.4	29.6	140.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200.0	0.6	0.0	22.8	93.2	0.00	0.00	18.3	0.00	60	5	3	0.1
Пром.	Мандарин	150.0	1.2	0.4	11.2	52.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>25.3</i>	<i>27.0</i>	<i>89.9</i>	<i>703.3</i>	<i>0,25</i>	<i>15,27</i>	<i>207,2</i>	<i>0,25</i>	<i>216</i>	<i>331</i>	<i>88</i>	<i>2,40</i>

День:6(Понедельник)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200.0	8.3	11.7	37.5	288.0	0.18	0.54	53.8	0.15	126	185	49	1.3
54-7гн-2020	Какао с молоком	200.0	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.25	0.17	143	130	34.3	1.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.62	0.5	29.5	140.6	0.1	0.00	0.00	0.00	13.2	51.0	19.8	1.2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30.0	7.0	8.8	0.00	107.5	0.01	0.21	78.0	0.09	264	150	11	0.3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20.0	0.2	16.4	0.2	149.6	0.00	0.00	130.6	0.02	2	4	0.00	0.0
54-6о-2020	Яйцо вареное	40.0	4.8	4.0	0.3	56.6	0.02	0.00	62.4	0.1	19	67	4	0.9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			29.52	35.8	80.0	849.50	0,34	1,43	342,05	0,43	567,2	587	118,1	4,8

День: 7 (Вторник)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецеп- та	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.0	6.0	0.02	14	25	8	0.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21	0.00	27.5	0.12	14	180	120	4.0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80.0	13.6	13.6	3.1	189.0	0.03	1.13	25.6	0.09	11	133	19	2.0
54-5хн-2020	Компот из кураги	200.0	1.8	0.1	23.5	102.2	0.03	0.6	129.4	0.06	52	47	34	1.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Вафли сливочные	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.	34.6	2.52
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>30.0</i>	<i>29.0</i>	<i>110.0</i>	<i>805.20</i>	<i>0,45</i>	<i>11,5</i>	<i>188,5</i>	<i>0,29</i>	<i>146,5</i>	<i>512</i>	<i>215,6</i>	<i>10,02</i>

День: 8 (Среда)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория:7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.0	6.0	0.02	14	25	8	0.4
54-1г-2020	Макароны отварные	150.0	5.3	5.5	32.7	202.0	0.06	0.00	26.6	0.03	11	40	7	0.7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100.0	19.2	4.4	13.47	169.47	0.06	0.52	5.0	0.08	27	112	52	1.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	100.0	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.8	0.0	9	23.6	12.2	0.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200.0	0.2	0.1	10.2	42.6	0.00	2.1	2.53	0.00	9	7	6	0.5
Пром.	Банан	200.0	3.0	0.0	44.8	191.2	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>36.1</i>	<i>33.3</i>	<i>141.07</i>	<i>827.47</i>	<i>0,16</i>	<i>11,30</i>	<i>171,93</i>	<i>0,13</i>	<i>60</i>	<i>207,6</i>	<i>79,2</i>	<i>2,21</i>

День:9 (Четверг)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Возрастная категория:7-11лет

№ рецеп- та	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
54-5з-2020	Салат из свежих помидо- ров и огурцов	0.06	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	11.5	64.4	0.03	17	18	10	0.5
54-12м-2020	Плов с курицей	200.0	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	2.36	147	0.08	18	233	108	2.0
54-3гн-2020	Чай байховый с лимоном и сахаром	200.0	0.3	0.0	6.7	27.9	0.00	1.16	0.38	0.01	6.9	8.5	4.6	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	0.06	4.6	0.5	29.5	140.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
Пром.	Печенье	30.0	3.75	5.9	37.2	218.0	0.04	0.00	0.00	0.00	14.2	45.0	10.0	1.05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			38.0	32.0	120.0	791.0	0,15	15,02	211,8	0,12	56,10	304,5	132,6	4,35

ДЕНЬ: 10 (Пятница)
Неделя: Вторая
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60.0	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	2.28	0.7	0.02	19	22	11	0.7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150.0	3.1	6.1	19.8	145.8	0.12	10.2	32.1	0.11	39	84	28	1.0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80.0	13.6	13.6	3.1	189.0	0.03	1.13	25.6	0.09	11	133	19	2.0
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200.0	0.2	0.00	6.4	26.8	0.00	0.04	0.3	0.01	4.5	7.2	3.8	0.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Яблоко	200.0	0.8	0.8	19.6	88.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>23.0</i>	<i>24.0</i>	<i>83.0</i>	<i>637.0</i>	<i>0,16</i>	<i>13,65</i>	<i>58,7</i>	<i>0,23</i>	<i>73,5</i>	<i>246,2</i>	<i>61,8</i>	<i>4,4</i>

ДЕНЬ: 11 (Понедельник)
Неделя: Третья
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	15.0	8	16	12	0.5
289	Рагу из птицы	200.0	14.35	13.4	17.5	248.0	18.39	0.18	0.08	1.87	29.95	172.4	40.54	1.87
342	Компот из свежих яблок	200.0	0.16	0.16	27.88	113.6	0.9	0.01	0.00	0.9	14.18	4.4	5.14	0.95
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.5	29.5	140.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30.0	7.0	8.8	0.00	107.5	0.01	0.21	78.0	0.09	264	150	11	0.3
Пром.	Мандарин	90.0	1.2	0.4	11.2	52.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28.01	23.36	88.38	675.10	19.34	0.42	157	17.8	316.1	342.8	68.68	3.62

ДЕНЬ: 12 (Вторник)
Неделя: Третья
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
199	Пюре из бобовых	150.0	13.62	4.9	34.98	238.5	0.68	0.02	0.03	0.68	73.47	172.1	66.36	5.3
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметан- ном соусе (минтай)	80.0	15.1	20.1	4.3	258.3	0.09	0.25	77.0	0.12	109	226	45	0.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.4	29.6	140.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200.0	0.6	0.0	22.8	93.2	0.00	0.00	18.3	0.00	60	5	3	0.1
Пром.	Яблоко	200.0	0.8	0.8	19.6	88.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>34.72</i>	<i>26.2</i>	<i>111.28</i>	<i>819.40</i>	<i>0.77</i>	<i>0.27</i>	<i>95.6</i>	<i>0.8</i>	<i>242.4</i>	<i>403.1</i>	<i>114.3</i>	<i>6.2</i>

ДЕНЬ: 13 (Среда)
Неделя: Третья
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60.0	1.0	6.1	5.8	81.5	0.02	23.1	121	0.02	27	19	10	0.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпч- тая	150.0	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21	0.00	27.5	0.12	14	180	120	4.0
54-3соус- 2020	Соус красный основной	100.0	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.	0.0	9	23.6	12.2	0.5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100.0	8.2	7.3	5.0	197.5	0.04	0.79	7.1	0.05	11	84	11	1.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.4	29.6	140.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200.0	0.2	0.00	6.4	26.8	0.00	0.04	0.3	0.01	4.5	7.2	3.8	0.7
Пром.	Вафли сливочные	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.0	34.6	2.52
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>26.4</i>	<i>30.9</i>	<i>107.8</i>	<i>815.40</i>	<i>0.44</i>	<i>28.29</i>	<i>155</i>	<i>0.19</i>	<i>263.1</i>	<i>440.8</i>	<i>175.6</i>	<i>9.32</i>

ДЕНЬ: 14 (Четверг)
Неделя: Третья
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
54-19к-2020	Суп молочный с макарон- ными изделиями	250.0	6.88	6.97	22.15	178.8	0.075	0.91	0.32	0.22	189.2	152	24.25	0.45
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30.0	7.0	8.8	0.00	107.5	0.01	0.21	78.0	0.09	264	150	11	0.3
53-19з-2020	Масло сливочное (порция- ми)	20.0	0.2	16.4	0.2	149.6	0.00	0.00	130	0.02	2	4	0.00	0.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60.0	4.6	0.4	29.6	140.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
54-6о-2020	Яйцо вареное	40.0	4.8	4.0	20.3	56.6	0.02	0.00	62.4	0.1	19	67	4	0.9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200.0	4.6	4.4	12.5	107.2	0.04	0.68	17.2	0.17	143	130	34.3	1.1
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>28.08</i>	<i>30.97</i>	<i>84.75</i>	<i>740.3</i>	<i>0.14</i>	<i>1.8</i>	<i>287</i>	<i>0.6</i>	<i>617</i>	<i>503</i>	<i>73.55</i>	<i>2.75</i>