УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Сухменская средняя
общеобразовательная школа»
О.В. Пшеничникова
« <u>16</u> » <u>марта</u> 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008 г.

№	Прием пищи,	Macca		ые вещест		Энергетическая		-		<u>'</u>	_	альные ве		ΙΓ
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто\нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Поне	едельник													
	ОБЕД													
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,01	4,4	76,2	0,03	5,12	101,7	1,4	12,3	22,45	10,3	0,42
	Картофель	17,64/13.2												
	Свекла	11,4/9												
	Морковь	7,8/6												
	Огурцы соленые	22,8/18												
	Лук репчатый	10,8/9												
	Масло растительное	6/6												
35	Борщ из свежей	200	1,37	5,29	7,64	84,16	0,04	14,33	0,48	0,02	33,04	243,37	49,7	0,52
	капусты	40) 22							1	1				
	Свекла	40\32							+				1	
	Капуста белокочанная	30\24												
	Морковь	10\8												
	Петрушка корень	2,6\2												
	Лук репчатый	10\8												
	Масло	4\4												
	растительное													
	Сахар - песок	2\2												
	Кислота лимонная	0,2												
	Бульон или вода	160\160												
	Сметана	8\8		_				_	_					

211	Плов из отварной	240	18,34	18,11	43,3	409,96	0,19	4,9	497,4	0,72	35,88	417,5	198,12	2,39
	птицы													
	Птица (1 кат)	237\150												
	Масло сливочное	12,5\12,5												
	или масло													
	растительное													
	Лук репчатый	12,5\12,5												
	Морковь	12,5\12.5												
	Крупа рисовая	56\56												
	Бульон для риса	119\119												
293	Сок	200	1		25,4	110	0,02	4		0,20	14	14,0	8,0	2,8
	Сок	200												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80			10						
	Итого ОБЕД:	869	26,74	26,14	122,26	832,64	0,37	38,35	600,03	3,28	110,67	774,39	292,25	8,3

№	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	альные ве	ещества, м	1 Γ
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто\нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя	, ,	, ,				•	ı	· ·		II		I.	II.	
2 день Втор	ник													
7.1-	ОБЕД													
247	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1.14	0,12	3,12	19,8	0,06	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75
62	Щи из свежей	200	1,93	8,66	6,65	113,64	0,05	32,33	269,2	2,19	44,68	197,6	36	0,69
	капусты		,		,	,				ĺ				
	Капуста белокочанная	70\56												
	Морковь	10\8												+
	Лук репчатый	10\8												+
	Петрушка корень	5\4												+
	Помидоры	21\18												+
	Масло сливочное или масло растительное	4\4												
	Мука	2\2												
	Овощной отвар или бульон	160\160												
	Сметана	8\8												
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,5	16,3	136,43	0,16	26,9	4,53	0,15	43	87,5	28,5	1,2

	Картофель	170\125,6													
	Молоко	24\22.5													
	Масло сливочное	6,6\6,6													
213	Птица тушенная	90	12,29	12.42		161,78	(0,05	1,35	70,18	2,02	11,1	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	75\68													
	Соль	0,45\0,45													
	Бульон	9\9													
	coyc	45\45													
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	37,04	147,78	(0,02	0,2	0,5		8,6	7,0	1,5	1,16
	Чай	0,25\0,25													
	Сахар –песок	15\15													
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	(0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	(0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47			5						
	Итого ОБЕД:	869	24,04	28,65	105,13	778	8,93	0,42	80,68	350,36	5,42	141,74	577,08	123,2	5,95

№	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минер	альные ве	щества, м	íГ
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто\нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Сред	a													
-	ОБЕД													
31	Салат картофельный с зеленым	60	1,9	6,85	6,59	95,73	0,06	9,52			15,19	25,18	11,14	0,6
	горошком													
	Картофель	43\32												
	Лук зеленый или лук репчатый	7\4,8												
	Горошек консервированный	18\12												
	Масло растительное	6\6												
56	Суп –лапша домашняя	200	2,88	4,05	15,12	108,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46
	Лапша	18\18												1
	Лук репчатый	5\4												
	Морковь	10\8												
	Масло сливочное	4\4												
	Бульон	180\180												
	Петрушка корень	2,6\2												
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,45	4,64	4,08	91,93	0,06	4,25	18,1	2,8	20	154,36	35,33	2,6
	Минтай	72\55												

	Морковь	21\16												
	Петрушка корень	3,2\2,5												
	Лук репчатый	11\9												
	Томат – пюре	6\6												
	Масло	1,6\1,6												
	растительное													
	Бульон или вода	16\16												
	Сахар – песок	1,6\1,6												
224	Рис отварной	150	3,63	6,26	34,02	206,96	0,04		0,02	0,19	6	49,95	16,22	0,55
	Крупа рисовая	54\54												
	Масло сливочное	7\7												
286	Кофейный	200	3,17	3,25	20,95	126,5	0,05	1,3	10		109,8	40	6	0,27
	напиток с													
	молоком													
	(1 вариант)													
	Кофейный напиток	2\2												
	Молоко	100\100												
	Сахар – песок	15\15												
	Вода	120\120												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,5	38	·	38	·		·	·		
	Итого ОБЕД:	8	69 25,71	25,90	119,98	820,0	0,35	54,57	128,57	8,53	179,72	377,76	99,92	5,84

№	Прием пищи,	Macca	Пищевы	ые вещест	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	альные ве	ещества, м	ИΓ
рецептуры	наименование	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	блюда	брутто∖нетто		_										
1 Неделя														
4 день Четв	ерг													
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,05	5,02	50,91	0,04	2,85	27,00		15,30	32,4	20,6	0,45
	Свекла	73\57												
	Масло растительное	3\3												
41	Рассольник домашний	200	2,03	8,8	12,26	137,16	0,09	21,03	2,25	0,06	29,08	201,3	38,4	1,86
	Картофель	80\60												
	Капуста	20\16												
	белокочанная													
	Морковь	10\8												
	Лук репчатый	10\8												
	Огурцы соленые	14\12												
	Бульон или вода	136\136												

	Итого ОБЕД:	869	26,88	28,22	117,73	847,2	0,48	29,23	56,76	4,85	110,12	452,8	220,03	9,35
	Хлеб ржаной Фрукт (яблоко)	100	1,46 0,40	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	31,92	11,28	0,86
	Хлеб пшеничный	45 24	3,42	0,36	22,14 9,58	105,75	0,05		0,45	0,63	9,00	39,15 37,92	14,85	0,50
	Сахар –песок	20\20	2.42	0.26	22.14	105 55	0.05			0.62	0.00	20.15	14.05	0.50
	Вода	180\180												
	Лимоны	16\7												
	Яблоки	56\50												
404	компот из яолок с лимоном	200	0,20	0,41	43,07	103,08	0,02	3			0,0	7,0	1,5	1,10
284	Масло сливочное Компот из яблок с	2,2/2,2 200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5			8,6	7,0	1,5	1,16
	Мука	2,2\2,2												
	Молоко	2,7\2,7												
	Масло сливочное	1,8\1,8												
	Вода	16\16												
	Хлеб пшеничный	9,5\9,5												
	(котлетное мясо)	0.5\0.5												
	Говядина 1 кат	66/47												
	тушенные в соусе													
4U4	Фрикадельки из говядины,	70	2,7	10,/1	0,70	101,00	0,05	0,33	9	3,3	33,0	120	10	1,43
204	Масло сливочное	8\8 90	9,9	10,71	6,76	161,68	0,05	0,35	9	3,5	39,8	120	18	1,43
	Вода	102\102												
	Крупа гречневая	`												
	рассыпчатая	69\69												
219	Каша гречневая	150	8,55	5,8	27,1	213,02	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Сметана	8\8												
	растительное													
	Масло сливочное или масло	4\4												

№	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые веществ	за, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	альные ве	щества, мі	 Г
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто\ нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятн														
	ОБЕД													
247	Помидоры соленые	60	0,9	0,1	2,6	16,5	0,06	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75
44	Суп из овощей	200	1,77	9,07	9,21	126,26	0,06	17,03	0,24	0,40	27,51	69,82	29,09	0,64
	Капуста белокочанная	20\18												
	Картофель	53\40												
	Морковь	10\8												
	Лук репчатый	9\8												
	Горошек консервированный	9\5,7												
	Масло сливочное или растительное	4\4												
	Бульон или вода	150\150												
	Сметана	10\10												
227	Макаронные изделия отварные	150	5,53	0,92	28,82	145,73	0,09	3,59	0,03	0,13	11,37	58,80	18,55	0,83
	Макаронные изделия	51\51												-
	Масло сливочное	7\7												+
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	9,6	15,6	11,38	221,8	0,07	2,49	20,00		51,26	81,00	10,00	1,56
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	55\40												
	Крупа рисовая	5\5					1							1
	Лук репчатый	22\18,9					1							
	Масло сливочное	3,6\3,6					1							1
	Вода	6\6												
	Мука	4,5\4,5												
	Соус молочный для запекания)													
	Молоко	2,7\2,7					<u> </u>			1				†
	Масло сливочное	2,2\2,2					<u> </u>			1				†
	Мука	2,2\2,2					<u> </u>			1				†
294	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,7	56,03	0,03	3,3	0,18	1,68	13,50	44,53	32,03	0,58
	Чай	0,2\0,2	-,	-,	3-		2,32	- 7-	-,	-,,,,	,		,	1 .,20
	Лимоны	6\6					<u> </u>							+

еничный аной банан) <i>БЕД</i> :	14\14 140\140 45 24 100 849 Macca	3,42 1,46 2	0,36 0,29 1	22,14 9,58 21	105,75 46,75	0,05 0,04		0,45	0,63 0,31	9,00 6,96	39,15 37,92	14,85 11,28	0,50 0,86
еничный аной банан) <i>БЕД:</i> ищи,	45 24 100 849	1,46	0,29	9,58	46,75			0,45					
аной банан) <i>БЕД:</i> ищи,	24 100 849	1,46	0,29	9,58	46,75			0,45					
<i>БЕД:</i> ищи,	849	2	1	2.1			1		- ,	0,50	· · · · -	11,20	0,00
ищи,				-1	96		10						
ищи,		23,7	25,56	117,29	792,22	0,39	53,16	30,86	3,67	133,16	349,72	115,86	5,56
	i viacca		ые вещесті		Энергетическая		ины, мг		- , -		льные веп		
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	_	B1	C	A	E	Са	P	Mg	Fe
	г брутто\ нетто	200	<i>3</i> 444, 244	0111020,252	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,								
				1	<u> </u>		l.		- !!			-1	
таминный	60	0,69	6,08	6,4	83,87	0,15	10,65	101,3	1,15	14,8	14,5	8,7	0,44
	30\24				·								
нная													
	17\12												
	19\16												
стительное	6\6												
есок	3\3												
я кислота	0,06\0,0 6												
разведения	3\3												
свежей	200	1,37	5,29	7,64	84,16	0,04	14,33	0,48	0,02	33,04	243,37	49,7	0,52
	40\32												
	30\24												
нная													
	10\8												
а корень													
атый													
стительное	4\4												
есок													
ли вода													
ль й		2,9	7,54	18,98	155, 39	0,17	29,8	3,0	0,72	16,58	217,5	78,12	1,36
	149\149												
IЬ	8\8												
a a c e n n	нная корень ктый стительное есок кимонная и вода	40\32 30\24 нная 10\8 корень 2,6\2 птый 10\8 стительное 4\4 есок 2\2 пимонная 0,2\0,2 пи вода 160\160 8\8	40\32 30\24 нная 10\8 1 корень 2,6\2 птый 10\8 стительное 4\4 есок 2\2 пимонная 0,2\0,2 пи вода 160\160 8\8 пь 150 2,9	40\32 30\24 нная 10\8 корень 2,6\2 нтый 10\8 стительное 4\4 есок 2\2 нимонная 0,2\0,2 ни вода 160\160 8\8 пь 150 2,9 7,54	40\32 30\24 10\8 10\8	40\32 30\24 10\8	40\32 30\24 10\8	40\32 30\24 10\8	40\32 30\24 10\8	40\32 30\24 за корень 2,6\2 а корень 2,6\2 атый 10\8 стительное 4\4 эсок 2\2 за вода 160\160 в кув 155, 39 о,17 29,8 3,0 0,72	40\32	40\32	40/32

192	Печень говяжья по	90	15,47	10,7	4,1	191, 1	0,32	34,7	0,48	0,1	129,45	210,0	30,2	3,14
	- строгановски													
	Печень говяжья	100\84												
	Масло растительное	7\7												
	Соус сметанный	33\33												
	мука	0,8\0,8												
	Масло сливочное	0,8\0,8												
	Сметана	20\20												
293	Сок	180	1		25,4	110	0,02	4		0,20	14	14,0	8,0	2,8
	Сок	180												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80			10						
	Итого ОБЕД:	849	26,71	30,26	104,04	777,02	0,79	103,48	105,71	3,13	223,83	776,44	200,85	9,62

No	Прием пищи,	Ірием пищи, Масса Пищевые вещества, г. Энергетическая Витамины, мг									Минеральные вещества, мг					
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто\нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2 Неделя																
7 день Втор	ник															
	ОБЕД															
246	Нарезка из свежих огурцов	60	0,9	0,1	2,85	17,5	0,07	10	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75		
60	Щи из свежей капусты	200	1,93	8,66	6,65	114,64	0,05	32,33	269,2	2,19	44,68	197,6	36	0,69		
	Капуста белокочанная	70\56														
	Морковь	10\8														
	Лук репчатый	10\8														
	Петрушка корень	5\4														
	Помидоры	21\18														
	Масло раст.	4\4														
	Мука	2\2														
	Овощной отвар или бульон	160\160														
	Сметана	8\8														
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,5	16,3	136,43	0,16	26,9	4,53	0,15	43	87,5	28,5	1,2		
	Картофель	170\125,6														
	Молоко	24\22,5														
	Масло сливочное	6,6\6,6														
213	Птица тушеная	90	12,29	12,42		161,78	0,05	1,35	70,18	2,02	11,1	190,98	23,01	0,79		
	Птица (1 кат) отварной	75\68	ŕ	Í		,	Í	ĺ	Í	Í		Í				

	Соль	0,45\0,45												
	Бульон	9\9												
	coyc	45\45												
278	Компот из	200	0,48	0,2	26,14	111,1	0,03	27	0,5		19	8,24	4,4	0,84
	апельсинов с													
	яблоками													
	Апельсины	59\40												
	Яблоки	42\30												
	Сахар –песок	20\20												
	Вода	120\120												
	Хлеб	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	пшеничный													
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	Итого ОБЕД:	869	24,08	28,83	93,96	740,95	0,46	101,78	350,86	5,42	152.24	578,33	126,1	5,63

№	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества, г.			Энергетическая	Витам	ины, мг			Минеральные вещества, мг				
рецептуры	наименование	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	блюда	Γ		-											
2 Неделя															
8 день Сред	a														
	ОБЕД														
246	Нарезка из помидоров	60	0,9	0,15	2,85	15,5	0,07	16	7,98	0,32	15,5	15,6	0,84	0,7	
56	Суп –лапша	200	2,88	4,05	15,12	83,46	0,05	1,5	100	4,6	12,77	31,2	5,1	0,46	
	домашняя														
	Лапша	18\18													
	Лук репчатый	5\44													
	Морковь	10\8													
	Масло сливочное	4\4													
	Бульон	180\180													
	Петрушка корень	2,6\2													
189	Котлеты,	90	9,87	15,43	12,49	230,01	0,1	0,3	4,67		44,53	140	26,67	1,87	
	биточки, шницели														
	Говядина 1 кат	104\77													
	(котлетное мясо)														
	Хлеб пшеничный	17\17													
	Сухари панировочные	10\10													
	Молоко или вода	20\20													
	Масло сливочное	7\7													
	Coyc	27\27													
221	Каша пшеничная	150	6,33	6,26	24,02	206,01	0,07		6,25		5,12	100,75	56,25	2,73	
	рассыпчатая														
	Крупа пшеничная	54\54													

	Масло сливочное	7\7												
	Вода	70\70												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,1	20,07	94,68	0,05	1,04	10		109,8	40	6	0,27
	Яблоки	50\45												
	Лимоны	14\6												
	Вода	162\162												
	Сахар - песок	18\18												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,5	38		38						
	Итого ОБЕД:	849	25,86	26,84	113,77	820,:	1,06	56,84	129,35	5,86	203,68	404,62	120,99	7,39

№	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещесті	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минеральные вещества, мг				
рецептуры	наименование блюда	порции, г брутто,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		нентто													
2 Неделя															
9 день Четв				1	1	1	1			1	1				
	ОБЕД	60	0.65	(10	2.01	7 2.0	0.02	1605	10.1	0.1	10.50	27.10	11.14		
6	Салат из	60	0,65	6,12	3,81	73,9	0,02	16,35	10,1	0,1	18,72	25,18	11,14	0,7	
	белокочанной														
	капусты с яблоками														
	Капуста	38\31													
	белокочанная	30\31													
	Яблоки	34\24													
	Масло растительное	6\6													
	Лимонная кислота	0,06\0,06													
	Вода для кислоты	3\3													
60	Щи из квашеной	200	1,6	7,9	4,7	107,4	0,03	21,33	2,25	0,06	50,12	201,3	38,4	0,61	
	капусты		,	,			ĺ				,				
	Капуста квашеная	71\50,4													
	Морковь	10\8													
	Петрушка корень	2,6\2													
	Лук репчатый	9,6\8													
	Масло растительное	5\5													
	Мука	2\2												1	
	Бульон или вода	160\160													
	Сметана	10\10													
219	Каша гречневая	150	8,55	5,8	27,1	213,02	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09	

	рассыпчатая													
	Крупа гречневая	69\69												
	Вода	102\102												
	Масло сливочное	8\8												
204	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9,9	10,71	6,76	161,68	0,05	0,35	9	3,5	39,8	120	18	1,43
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	66\47												
	Хлеб пшеничный	9,5\9,5												
	Вода	16/16												
	Масло сливочное	1,8\1,8												
	Молоко	2,7\2,7												
	Мука	2,2/2.2												
	Масло сливочное	2,2\2,2												
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	37,04	147,78	0,02				8,6	7,0	1,5	1,16
	Чай	0,23\0,23												
	Вода	180\180												
	Сахар –песок	13,5\13.5												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22.14	105,75	0,01			0,63	9	8,7	3,3	0,20
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,8	47								
	Итого ОБЕД:	869	26,18	31,58	120,93	741	,6 0,41	38,09	56,76	5,25	133,95	452,8	220,03	7,96

№	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещесті	ва, г.	Энергетическая	Витам	ины, мг			Минера	альные ве	щества, мі	 [
рецептуры	наименование	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	блюда	Γ												
		брутто∖												
		нетто												
2 Неделя														
10 день Пят	гница													
	ОБЕД													
247	Помидоры	60	0,9	0,1	2,6	16,5	0,06	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,75
	соленые													
44	Суп из овощей	200	1,77	9,07	9,21	126,26	0,06	17,03	0,24	0,40	27,51	69,82	29,09	0,64
	Капуста	20\18												
	белокочанная													
	Картофель	53\40												
	Морковь	10\8												
	Лук репчатый	9\8												

	Горошек	9\5,7												
	консервированный	4) 4												
	Масло сливочное	4\4												
	или растительное	1.701.1.70												
	Бульон или вода	150\150												
	Сметана	10\10												
227	Макаронные изделия отварные	150	5,53	0,92	28,82	145,73	0,09	3,59	0,03	0,13	11,37	58,80	18,55	0,83
	Макаронные	51\51												
	изделия	,												
	Масло сливочное	7\7												
202	Тефтели из	90	9,6	15,6	11,38	221,8	0,07	2,49	20,00		51,26	81,00	10,00	1,56
	говядины с рисом		'			,						,	,	
	(ежики)													
	Говядина 1 кат	55\40												
	(котлетное мясо)	,												
	Крупа рисовая	5\5												
	Лук репчатый	22\18,9												
	Масло сливочное	3,6\3,6												
	Вода	6,6\6,6												
	Мука	4,5\4,5												
	Соус молочный													
	для запекания)													
	Молоко	2,7\2,7												
	Масло сливочное	2,2\2,2												
	Мука	2,2\2,2												
294	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,7	56,03	0,03	3,3	0,18	1,68	13,50	44,53	32,03	0,58
	Чай	0,2\0,2												
	Лимоны	6\6												
	Сахар –песок	14/14												
	Вода	140\140												
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,63	9,00	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Фрукт (банан)	100	2	1	21	96		10						
	Итого ОБЕД:	849	23,7	25,56	117,29	792,22	0,39	53,16	30,86	3,67	133,16	349,72	115,86	5,56