

«Утверждаю»

Директор

МОУ «Золотецкая ООШ»

Аникиева Е.С.

30.08.2024г



Муниципальное общеобразовательное учреждение Беломорского муниципального района «Золотецкая основная общеобразовательная школа»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от /7-11 лет

ОБЕД

Прием пищи	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	Капуста свежая	50	46	0,9	0,1	2,4	14,0	4,79	№ 52
		Морковь	16	14,72	0,2	0	1,1	5,6		
		Картофель	60	56,4	1,2	0,2	9,8	46,2		
		Лук репчатый	8	6,4	0,1	0	0,7	3,3		
		Масло сливочное	2	2	0	1,7	0	15,0		
		сметана	10	10	0,3	1,5	0,4	16,2		
					2,7	3,5	14,4	100,3		
Гуляш с рисом	90/150	Мясо(грудка куриная)	90	87,3	17,6	1,7	0,4	101,7	0,5	№ 93
		Лук	5	4	0,1	0	0,4	2,1		
		Морковь	10	8,3	0,1	0	0,7	3,5		
		Мука пшеничная	2	2	0,2	0	1,4	6,9		
		Рис	45	45	3,1	0,5	32,5	146,3		
		Масло сливочное	3	3	0	2,5	0	22,4		
					21,7	4,7	35,4	282,9		
Компот из кураги	180	Курага	12	11	0,6	0	6,1	27,8	0,32	№ 278
		сахар	15	15	0	0	15,0	60,0		
					0,6	0	21,10	87,8		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
					5,8	2,6	34,0	207,2		
ИТОГО					30,8	10,8	104,9	678,2	5,61	
ВТОРОЙ ДЕНЬ	Вес	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	

	блюда									
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Масло растите Томат-паста Сметана	65 40 10 10 3 2 10	59,8 37,6 8,3 8 3 2 10	1,0 0,8 0,1 0,1 0 0 0,3	0,1 0,2 0 0 3,0 0 1,5	4,4 6,5 0,7 0,8 0 0,3 0,4	28,0 30,8 4,1 4,1 27,0 1,3 15,2	2,78	№ 55
					2,3	4,8	13,1	110,5		
Котлета мясная с гречей	90/150	Мясо(грудка куриная) Яйцо Масло раст Лук репчатый Греча Масло сливочное	90 0,1 5 15 45 5	76,5 4 5 15 45 5	17,6 0,48 0 0,2 5,7 -	3,7 0,44 4,1 0 1,2 4,1	0,3 - 0 1,2 30,6 -	104,4 6,280 37,4 6,1 148,1 37,4	0,9	№ 99, № 165
					23,98	13,54	32,10	339,68		
Компот из свежих груш	180	Груша сахар	25 15	22 15	0,1 0	0,1 0	2,6 15,0	11,8 60,0	1,6	№ 279
					0,1	0,1	17,6	71,80		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
					5,8	2,6	34,0	207,2		
ИТОГО					32,18	31,04	96,8	729,18	5,28	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ		Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Вит С	

Суп гороховый на мясном бульоне	200	Горох сухой	25	25	5,1	0,5	12,4	74,5	3,4	№ 63
		Морковь	16	13,28	0,2	0	1,1	5,6		
		Картофель	40	37,6	0,8	0,2	6,5	30,8		
		Лук репчатый	8	6,4	0,1	0	0,7	3,3		
		Масло растите	3	3	0	3,0	0	27,0		
		зелень	3	1,8	0	-	0,06	0,5		
					6,2	3,7	20,76	141,7		
Картофельное пюре	150	Картофель	150	138	3,0	0,6	24,5	115,5	5,2	№ 131
		Молоко	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0		
		Масло сливочное	5	5	-	4,1	-	37,4		
					4,5	6	26,9	179,9		
Рыба тушенная в т/с с овощами	90	Рыба св.морож.	90	84						№38
		Морковь	20	14						
		Лук репчатый	8	6						
		Томатная паста	8	8						
		Масло растит.	4	4						
		Сахар	1	1						
		Вода	15	15						
		Лавровый лист	0,012	0,012						
					11,48	4,02	4,63	103,35	3,24	
Компот из свежих яблок	180	Яблоки свежие	25	22	0,1	0,1	2,5	11,8	1,6	№ 279
		сахар	15	15	0	0	15,0	60,0		
					0,1	0,1	17,5	71,8		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№1
					5,8	2,6	34,0	207,2		
ИТОГО					28,08	16,42	103,79	703,95	13,44	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	

Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Огурец соленый Масло растительн Сметана	60 5 12 6 17 3 10	56,4 5 9,96 4,8 15 3 10	1,2 0,54 0,2 0,1 0,1 0 0,3	0,2 0,1 0 0 0 3,0 1,5	9,8 3,1 0,8 0,5 0,3 0 0,4	46,2 17,6 4,2 2,3 2,2 27,0 16,2	8,4	№ 57
					2,44	4,8	14,9	115,7		
Тефтели с рисом	90/150	Мясо(грудка куриная) Яйцо Масло сливочное Лук репчатый Рис	90 4 5 15 45	79,2 4 5 13 45	17,6 0,48 0 0,2 3,1	3,7 0,44 4,1 0 0,5	0,3 - 0 1,2 32,5	104,4 6,280 37,4 6,1 146,3	9,7	№ 105,169
					21,38	8,74	34,0	300,48		
Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты сахар	12 15	11 15	0,5 0	0 0	7,1 15,0	34,1 60,0	0,3	№ 278
					0,5	0	22,1	94,1		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
					5,8	2,6	34,0	207,2		
ИТОГО					30,12	16,14	105	717,48	18,4	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	

Рыбный суп	240	Рыба треска Картофель Перловка Лук Морковь Масло растительное	60 60 10 8 16 3	49,2 56,4 10 6,4 13,28 3	9,6 1,2 1,0 0,1 0,2 0	0,4 0,2 0,1 0 0 3,0	0 9,8 6,2 0,7 1,1 0 -	41,4 46,2 35,2 3,3 5,6 27,0	1,3	№ 70
					12,1	3,7	17,8	158,7		
Овощное рагу	200	Картофель Капуста свежая Морковь Зеленый горошек Масло растит.	100 80 80 30 6	83 63,2 73,6 18 6	2,2 1,4 1,0 0,9 0	0,4 0,1 0,1 0,1 6,0	16,3 3,8 5,5 2,2 0	88,0 22,9 28,0 17,4 54,0	14,56	№ 144
					5,5	6,7	27,8	220,8		
Компот из изюма	180	Изюм сахар	15 15	14 15	0,3 0	0,1 0	10,6 15,0	41,4 60,0	0,5	№ 278
					0,3	0,1	25,6	101,4		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
					5,8	2,6	34,0	207,2		
Итого					23,7	13,1	105,2	677,6	16,36	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Суп картофельный с фрикадельками	200	Мясо(грудка куриная) Яйцо Лук Картофель Морковь Мука Масло сливоч Масло растите	75 4 10 60 5 5 5 3	72,75 4 8 56,4 4,15 5 5 3	14,7 0,48 0,1 1,2 0,1 0,3 0 0	3,1 0,44 0 0,2 0 0,1 4,1 3,0	0,2 - 0,8 9,8 0,3 3,5 0 0	87,0 6,28 4,1 46,2 1,8 16,7 37,4 27,0	7,7	№ 58 , 109

					16,88	10,94	14,6	226,48		
Мясо птицы порционное припущенное Макароны отварные	90 150	Мясо(грудка куриная) Макароны Масло сливочное	90 45 2	87,3 45 2	17,6 1,6 0	3,7 0,7 1,7	0,3 35,3 0	104,4 169,0 15,0	3,92	№ 120, № 202
					19,2	6,1	35,6	288,4		
Компот из свежих яблок и апельсинов	180	Яблоки свежие Апельсины сахар	12 15 15	10 12 15	0 0,1 0	0 0 0	1,2 1,2 15,0	5,6 6,5 60,0	1,6	№ 279
					0,1	0	17,4	72,1		№ 1
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		
					5,8	2,6	34,0	207,2		
ИТОГО					41,98	19,64	101,6	794,18	13,22	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Суп рисовый на мясном бульоне	220	Картофель Рис Морковь Лук репчатый Масло растительное	60 10 5 10 3	56,4 10 4,15 8 3	0,88 0,7 0,1 0,1 0	0 0,1 0 0 3,0	8,36 7,2 0,3 0,8 0	36,32 32,5 1,8 4,1 27,0	4,2	№ 61
					1,78	3,1	16,66	111,52		

Капуста, тушенная с мясом	200	Лук репчатый Морковь Сахарный песок Мука пшеничная Говядина Томатная паста Капуста белок Масло сливочное Масло подсол.	13,4 6,6 4,0 1,6 70,0 8,0 191,0 10,0 0,5	10,7 5,3 4,0 1,6 62,5 8,0 152,8 10,0 0,5	0,1 0,1 0,0 0,2 6,4 0,3 2,6 0,1 0,0	0,0 0,0 0,0 0,0 10,0 0,0 0,1 7,3 0,4	0,8 0,3 3,6 1,0 0,0 0,9 6,5 0,1 0,0	3,9 1,6 14,5 4,9 140,2 4,5 37,7 65,9 4,0		54-10м-2020
					9,8	17,8	13,2	280,5		
Компот из груш	200	Груша сахар	25 15	22 15	0,1 0	0,1 0	2,6 15,0	11,8 60,0	1,6	№ 279
					0,1	0,1	17,6	71,8		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
					5,8	2,6	34,0	207,2	5,8	
ИТОГО					17,48	23,6	81,46	671,02	11,6	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
суп овощной со сметаной на мясном бульоне	200	Картофель Капуста Морковь Лук репчатый Масло растительное Зелёный горошек Сметана	60 20 15 10 3 10 10	56,4 18,4 12,45 8 3 10 10	1,2 0,4 0,2 0,1 0 0,3 0,3	0,2 0 0 0 3,0 0 1,5	9,8 0,9 1,0 0,8 0 0,7 0,4	46,2 5,6 5,3 4,1 27,0 3,8 16,2	3,6	№ 67

					2,5	4,7	9,6	108,2		№ 77
Рыба запеченная	90	Рыба свежая Масло растительное	90 10	81 10	14,4 0	0,5 10,0	0 0	62,1 89,9	0,3	
					14,4	10,5	0	152,0		№ 131
Пюре картофельное с маслом сливочным	145/5	Картофель свежий Масло сливочное молоко	145 5 50	133,4 5 50	2,3 0 1,5	0,6 4,1 1,3	23,6 0 2,4	111,7 37,4 27,0	5,2	
					3,8	6,0	26,0	178,1		
Компот из кураги	180	Курага Сахар	12 15	11 15	0,6 0	0 0	6,1 15,0	27,8 60,0	1,6	№ 278
					0,6	0	21,1	87,8		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
ИТОГО					27,1	23,8	90,7	733,3	10,7	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Суп фасолевый на мясном бульоне	220	Фасоль сухая Морковь Картофель Лук репчатый Масло сливочное	30 16 40 8 3	30 13 37,6 6,4 3	6,85 0,2 0,8 0,1 0	0,6 0 0,2 0 2,5	18,6 1,1 6,5 0,7 0	105,0 5,6 30,8 3,3 22,4	3,5	№ 63
					7,95	3,3	26,9	167,1		
Запеканка картофельная с мясом	200	Мясо(грудка куриная) Масло растительное Картофель Лук	100 3 140	97 3 116,2	19,6 0 2,8	4,1 3,0 0,6	0,3 0 22,8	116,0 27,0 107,8	12,5	№ 112

		морковь	18 8	9 7,96	0,3 0,1	0 0	1,3 0,6	7,4 2,8		
					22,8	7,7	25,0	261,0		
Компот из изюма	200	Изюм сахар	15 15	14 15	0,3 0	0,1 0	10,6 15,0	41,4 60,0	1,6	№ 278
					0,3	0,1	25,6	101,4		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	6,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
ИТОГО					37,85	13,7	111,5	736,7	17,6	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	Свекла Капуста Морковь Картофель Лук репчатый Томат-паста Масло растительное сметана	50 40 10 20 10 5 3 10	46 36,8 8,3 18,8 8 5 3 10	0,8 0,7 0,1 0,4 0,1 0,2 0 0,3	0,1 0 0 0,1 0 0 3,0 1,5	4,4 1,9 0,7 3,3 0,8 1,0 0 0,4	21,0 11,2 3,5 15,4 4,1 5,1 27,0 16,2	8,1	№ 54
					2,3	4,7	12,50	103,5		
Котлета мясная с макаронами	90/145/5	Мясо(грудка куриная) Хлеб пшеничный	90 15	79,2 15	21,2 1,6	1,7 0,7	0,4 6,5	101,7 41,1	0,9	№ 99, № 202

		Яйцо	0,1	4	0,5	0,44	0,03	6,07		
		Масло растительное	3	3		2,36	-	26,97		
		Макароны			0	3,0	0	27,0		
		Масло сливочное	45	45	1,6	0,7	35,3	169,0		
			5	5	0	4,1	0	37,4		
					24,9	13,0	42,23	409,24		
Компот из апельсин	180	Апельсины	25	22	0,2	0,1	2,0	10,8	1,6	№ 279
		сахар	15	15	0	0	15,0	60,0		
					0,2	0,1	17,0	70,8		
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	80	5,8	2,6	34,0	207,2		№ 1
ИТОГО					33,2	20,4	105,73	790,74	10,6	
				ИТОГО ЗА 10 дней	302,49	188,65	1008,15	7232,35	123,03	

«Утверждаю»

Директор

МОУ «Золотецкая ООШ»

Аникиева Е. С.

30.08.2024г



Муниципальное общеобразовательное учреждение Беломорского муниципального района «Золотецкая основная общеобразовательная школа»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от /7-11 лет

ЗАВТРАК

Прием пищи	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		N рецептуры
Первый день			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Меню на 15.03.2024 год	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Макароны отварные с сыром	185/10/5	Макароны Сыр Масло сливочное	50 10 5	50 10 5	6,5 2,5 0	1,3 2,7 4,1	28,5 0 0	275,0 54,0 37,4	1,2	№ 204
					9,0	8,1	28,5	366,4,		
Салат из свежей капусты	100	Капуста свежая Морковь Сахар Масло растительное	100 12 1 2	80 9,6 1 2	1,8 0,1 0 0	0,2 0 0 2,0	4,7 0,8 1 0	48,0 4,9 4,0 48,0	13,6	№ 6
					1,9	2,2	6,5	104,9		
Чай с сахаром	180/20	Чай-заварка сахар вода	1 20 180	1 20 180	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
		ИТОГО			11,1	10,4	53,0	552,5	14,8	
ВТОРОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Каша пшённая молочная	195/5	Вода Пшено Молоко Сахар Масло сливочное	100 45 130 7 5	100 45 123,5 7 5	0,5 3,8 0 0	1,3 3,3 0 4,1	29,7 6,2 7,0 -	127,5 70,2 27,9 36,5	0,3	№ 185

					4,3	8,7	42,9	252,1		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай-заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Печенье	100	печенье	100	100	5,6	7,4	43,8	295,8		
			ИТОГО:		10,1	16,2	104,7	629,1	0,3	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Блины со сгущенным молоком	170/30	Мука пшеничная Яйцо Молоко Сахар Масло растит Молоко сгущенное	50 0,1 60 5 3 30	50 4 57 5 3 30	3,4 0,48 1,7 0 0 2,62	0,7 0,44 1,5 0 3,0 2,6	35 - 2,9 5 0 16,8	167 6,28 32,4 20,0 27,0 99,0		№ 231
					8,2	8,24	59,7	351,68		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Груша	100	груша	100	100	0,6	0,5	15,5	70,5	8,5	№ 368
			ИТОГО:		8,58	8,84	93,2	503,38	8,5	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Каша гречневая	140	Крупа греча	45	45	6	1,5	32,2	154,4	9,07	№ 165

рассыпчатая		Масло сливочное	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8		
					6,1	9,8	32,3	229,2		
Курица отварная	60	Лук репчатый Куриная грудка вода	2,7 60,0 216,0	2,4 56,4 216,0	0,0 19,2 0,0	0,0 1,4 0,0	0,2 0,3 0,0	0,9 90,9 0,0		№54-21м2020
					19,2	1,4	0,5	91,8		
Салат из свеклы	100	Свекла Масло растительное	100 5	100 5	1,8 0	0,3 5,0	6,3 0	33,0 45,0		№ 25
					1,8	5,3	6,3	78,0		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
			ИТОГО:		27,3	16,6	57,1	480,2	9,07	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Каша манная молочная	150/5	вода Крупа манная Молоко Сахар Масло сливочное	100 45 130 7 5	100 45 123,5 7 5	4,5 3,8 0 0	0,5 3,3 0 4,1	31,8 6,2 7,0 0	149,9 70,2 27,9 37,4	0,46	№ 270
					5,9	8,0	34,03	236,78		

Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Печенье	45	печенье	45	45	5,6	7,4	41,8	284,04		
Апельсины	100	Апельсины	100	100	1,1	0,2	9,7	51,6	51	№ 368
			ИТОГО:		12,8	15,7	103,53	653,62	51,46	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Омлет натуральный	150	Яйцо Молоко Мука пшеничная Масло сливочное	1 60 1 5	1 57 1 5	6,5 1,7 0,1 0	5,2 1,5 0 4,1	0,4 2,9 0,7 0	76,0 32,4 3,3 37,4	0,01	№ 209
					8,3	10,4	4,0	149,1		
Булочка молочная	50	Мука Сахар Яйцо Масло сливочное Молоко дрожжи	50 7 0,2 5 50 0,2	50 7 8 5 47,5 0,2	5,4 0 0,96 0 1,5 0,36	0,7 0 0,88 4,1 1,3 0,06	35 7,0 - 0 2,4 -	167,0 27,9 12,56 37,4 27,0 2,25	0,2	№ 262
					8,22	7,04	44,4	274,11		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Яблоко свежее	100	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	8,5	№ 368

			ИТОГО:		17,12	17,94	76,2	551,41	8,8	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Каша геркулесовая молочная	155/5	Крупа геркулес Молоко Сахар Масло сливочное	45 130 7 5	45 123,5 7 5	5,5 3,8 0 0	2,8 3,3 0 4,1	27,8 6,2 7,0 0	153,3 70,2 27,9 37,4	0,25	№ 174
					9,3	10,2	41,0	288,8		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Печенье	40	печенье	40	40	5,6	7,4	43,8	212,8		
Апельсины	100	Апельсины	100	100	1,1	0,2	9,7	51,6	51	№ 368
			ИТОГО:		16,2	17,90	112,5	694,4	51,25	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Гуляш с макаронами	90/110	Мясо(грудка куриная) Лук репчатый Мука пшеничная Макароны Масло сливочное Масло растит	90 10 5 50 5 5	97,3 8 5 50 5 5	21,2 0,1 0,5 6,5 0 0	1,7 0 0,1 1,3 4,1 5	0,4 0,8 3,5 28,5 0 0	101,7 4,1 16,70 175,0 37,4 45,0	0,9	№ 92, 202
					28,30	12,2	33,2	379,9		

Салат из свежей капусты	100	Капуста свежая Морковь Сахар Масло растите	100 12 1 2	100 9,6 1 2	1,5 0,1 0 0	1,7 0 0 2,0	7,2 0,7 1,0 0	50,2 4,1 4,0 18,0	22,7	№ 6
					1,6	3,7	8,9	76,3		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2 0	0,1 0	0 18,0	1,4 79,8		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
			ИТОГО:		29,7	14,4	55,7	504,0	23,6	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	
Блины со сметанным соусом	180/20	Мука пшеничная Яйцо Молоко Сахар Масло растительное сметана	50 0,1 60 5 3 20	50 4 57 5 3 20	5,4 0,48 1,7 0 0 0,5	0,7 0,44 1,5 0 5,0 4	35 - 2,9 5,0 0 0,7	167,0 6,28 32,4 20,0 45,0 41,2		№ 224, 231
					8,08	11,64	43,6	311,88		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2	0,1	18,0	81,2		№ 268
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Груша	100	груша	100	100	0,5	0,4	12,4	56,4	8,5	№ 368
ИТОГО					8,78	12,14	74,00	449,48	8,5	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Вес блюда	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С	

Каша рисовая молочная	195/5	Вода Крупа рис Масло сливочное Молоко сахар	100 45 5 130 6	100 45 5 123,5 6	3,1 0 3,8 0	0,5 4,1 3,3 0	32,5 0 6,2 6,0	146,3 37,4 70,2 23,9		№ 173
					6,9	7,9	44,7	277,8		
Чай с сахаром	180/20	Вода Чай – заварка сахар	180 1 20	180 1 20	0,2	0,1	18,0	81,2		№ 278
					0,2	0,1	18,0	81,2		
Печенье	100	печенье	100	100	5,6	7,4	43,8	312,8		
			ИТОГО:		12,7	15,4	106,5	671,8		
			ИТОГО ЗА 10 дней		154,38	145,52	836,43	5689,89	176,28	