

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Е.Ф.Остапчук

« 20 » января 2025 г.

Приказ № 3-о



МБОУ «Гореловская ООШ»

# Меню

основного (организованного) питания

для возрастной категории 7-11 лет

для общеобразовательных организаций

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021г.)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

| № тех. карты | Наименование блюда                                           | Выход<br>гр. | Белки<br>гр. | Жиры<br>гр.  | Углеводы<br>гр. | Са            | Р             | Мg            | Fe          | В1          | Витамины,<br>мг. | А             | Е            | С            | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|---------------|--------------|--------------|------------------------------|
|              |                                                              |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
|              | <b>1-ый день</b>                                             |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
| 384          | каша манная вязкая или                                       | 200\5        | 3,52         | 2,07         | 35,46           | 8,6           | 29,4          | 5,9           | 0,36        | 0,03        | 20               | 0             | 0            | 0            | 197                          |
| 384          | каша пшеничная вязкая                                        | 200\5        | 5,92         | 9,84         | 25,36           | 8,6           | 29,4          | 5,9           | 0,36        | 0,03        | 20               | 0             | 0            | 0            | 197                          |
| 943          | чай с сахаром                                                | 200\15       | 0,2          | 0            | 14              | 6             | 0             | 0             | 0,4         | 0           | 0                | 0             | 0            | 0            | 28                           |
| 3            | бутерброд с сыром или                                        | 30\15        | 3,48         | 4,43         | 0,39            | 132           | 75            | 5,25          | 0,15        | 0,01        | 39               | 0,11          | 0,11         | 0,11         | 124,74                       |
| 878          | хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,46         | 0,42         | 0,39            | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33        | 0,03        | 0                | 0,39          | 0            | 0            | 70,14                        |
| доп          | булочка с повидлом или                                       | 100          | 7,56         | 6,23         | 18,2            | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 1           | 0,08        | 0,03             | 1,12          | 2,13         | 2,13         | 140                          |
| доп          | печенье                                                      | 100          | 5            | 9,3          | 23              | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0           | 0           | 0                | 0             | 0            | 2,13         | 140                          |
| 847          | фрукт: яблоко или                                            | 100          | 0,46         | 0,4          | 7               | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3         | 0,05        | 0                | 0,3           | 0,05         | 0,05         | 65,5                         |
| 847          | груша или                                                    | 100          | 0,3          | 0,23         | 7,73            | 14,25         | 12            | 9             | 1,73        | 0,02        | 0                | 0,3           | 3,75         | 3,75         | 40,38                        |
| 847          | банан или                                                    | 100          | 2,26         | 0,76         | 31,5            | 12            | 42            | 63            | 0,9         | 0,06        | 9,5              | 0,6           | 15           | 15           | 141,96                       |
| 847          | апельсин                                                     | 100          | 0,96         | 0,21         | 8,68            | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32        | 0,04        | 0                | 0,21          | 64,29        | 64,29        | 40,5                         |
|              | <b>всего</b>                                                 |              | <b>42,3</b>  | <b>44,93</b> | <b>119,11</b>   | <b>279,44</b> | <b>281,44</b> | <b>150,92</b> | <b>8,85</b> | <b>0,35</b> | <b>88,53</b>     | <b>3,03</b>   | <b>87,46</b> | <b>87,46</b> | <b>1185,22</b>               |
|              |                                                              |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
|              | <b>2-ой день</b>                                             |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
| 679          | каша гречневая рассыпчатая или                               | 200\5        | 7,94         | 4,67         | 30,4            | 15,57         | 250,2         | 81            | 4,73        | 0,22        | 0,02             | 0,03          | 0            | 0            | 276,53                       |
| 694          | пюре картофельное                                            | 200\5        | 4,08         | 5,4          | 27,26           | 44,37         | 103,91        | 33,3          | 1,21        | 0,16        | 30,6             | 20,8          | 21,8         | 21,8         | 183                          |
| 759          | соус красный основной                                        | 35           | 0,48         | 1,37         | 2,16            | 2,5           | 8,07          | 4,55          | 0,17        | 0,01        | 10,38            | 0,46          | 1,8          | 1,8          | 21,7                         |
| 636          | голубцы с мясом и рисом или                                  | 120          | 7,29         | 7,26         | 14,9            | 57,8          | 141,4         | 28,4          | 1,27        | 0,07        | 51               | 2,13          | 1,13         | 1,13         | 223                          |
| 618          | тефтели мясные                                               | 120          | 7,29         | 9,26         | 14,9            | 43,9          | 21,6          | 106,7         | 0,96        | 0,06        | 39               | 1,065         | 0,85         | 0,85         | 223                          |
| 867          | компот из плодов и ягод сушеных или                          | 200\20       | 0,04         | 0            | 24,76           | 6,4           | 3,6           | 0             | 0,18        | 0,01        | 1,08             | 0             | 1,08         | 1,08         | 94,2                         |
|              | сок                                                          | 200          | 1            | 0,2          | 20,2            | 14            | 14            | 8             | 2,8         | 0,02        |                  | 0,2           | 4            | 4            | 86,6                         |
| 79           | салат из белокочанной капусты или                            | 60\3         | 0,85         | 3,05         | 5,41            | 26,8          | 14,83         | 7,9           | 0,32        | 0,01        | 20,97            | 0             | 0,01         | 0,01         | 51,54                        |
| 59           | салат из свежих огурцов и помидоров или                      | 60\3         | 0,59         | 3,69         | 2,24            | 11,21         | 20,77         | 9,76          | 0,44        | 0,03        | 10,06            | 0             | 10,06        | 10,06        | 44,52                        |
| 63           | салат из сырых овощей                                        | 60\3         | 0,46         | 3,65         | 1,43            | 13,11         | 24,01         | 7,98          | 0,34        | 0,02        | 0                | 0             | 9,5          | 9,5          | 40,38                        |
| 878          | хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,46         | 0,42         | 0,39            | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33        | 0,03        | 0                | 0,39          | 0            | 0            | 70,14                        |
|              |                                                              |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
|              | <b>ВСЕГО:</b>                                                |              | <b>22,64</b> | <b>23,91</b> | <b>104,57</b>   | <b>175,87</b> | <b>318,68</b> | <b>190,85</b> | <b>6,92</b> | <b>0,36</b> | <b>132,06</b>    | <b>25,045</b> | <b>30,66</b> | <b>30,66</b> | <b>1275,69</b>               |
|              |                                                              |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
|              | <b>3-ий день</b>                                             |              |              |              |                 |               |               |               |             |             |                  |               |              |              |                              |
| 197          | суп рассольник петербургский или                             | 200\10       | 2,4          | 5,91         | 6,79            | 21,16         | 57,56         | 20,72         | 0,78        | 0,08        | 0                | 0             | 6,03         | 6,03         | 96,6                         |
| 187          | щи из свежей капусты с картофелем                            | 200\10       | 1,4          | 3,91         | 6,79            | 34,66         | 38,1          | 17,8          | 0,64        | 0,05        | 0                | 0,05          | 14,77        | 14,77        | 67,8                         |
| 883          | кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или | 200          | 0,2          | 0            | 32,6            | 18            | 4,29          | 0             | 0,6         | 0           | 0                | 0             | 0            | 0            | 395                          |
| 959          | какао с молоком                                              | 200\20       | 3,52         | 3,72         | 25,49           | 122           | 90            | 14            | 0,56        | 0,04        | 1,3              | 0,01          | 1,3          | 1,3          | 145,2                        |
| 3            | бутерброд с сыром или                                        | 30\15        | 3,48         | 4,43         | 0,36            | 132           | 75            | 5,25          | 0,15        | 0,01        | 39               | 0,11          | 0,11         | 0,11         | 124,74                       |
| 878          | хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,46         | 0,42         | 0,39            | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33        | 0,03        | 0                | 0,39          | 0            | 0            | 70,14                        |
| 847          | фрукт: яблоко или                                            | 100          | 0,46         | 0,4          | 7               | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3         | 0,05        | 0                | 0,3           | 0,05         | 0,05         | 65,5                         |
| 847          | груша или                                                    | 100          | 0,3          | 0,23         | 7,73            | 14,25         | 12            | 9             | 1,73        | 0,02        | 0                | 0,3           | 3,75         | 3,75         | 40,38                        |
| 847          | банан или                                                    | 100          | 2,26         | 0,76         | 31,5            | 12            | 42            | 63            | 0,9         | 0,06        | 9,5              | 0,6           | 15           | 15           | 141,96                       |
| 847          | апельсин                                                     | 100          | 0,96         | 0,21         | 8,68            | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32        | 0,04        | 0                | 0,21          | 64,29        | 64,29        | 40,5                         |
| доп          | печень фасованное                                            | 100          | 10,5         | 10,14        | 26              | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0           | 0           | 0                | 0             | 2,13         | 2,13         | 140                          |
|              | <b>ВСЕГО:</b>                                                |              | <b>36,1</b>  | <b>42,3</b>  | <b>176,99</b>   | <b>510,59</b> | <b>609,73</b> | <b>258,52</b> | <b>9,98</b> | <b>0,57</b> | <b>172,36</b>    | <b>25,605</b> | <b>52,87</b> | <b>52,87</b> | <b>1327,82</b>               |

|     |                                          |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
|-----|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|     | <b>4-ый день</b>                         |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
| 645 | плов из птицы или                        | 180\80 | 10,75        | 13,2         | 29,91         | 45,1          | 199,3         | 47,5          | 2,19         | 0,06        | 1,01          | 48             | 1,01          | 471,25         |
| 642 | рагу из птицы                            | 180\80 | 12,75        | 13,2         | 29,91         | 23,9          | 61,8          | 27,8          | 0,98         | 0,07        | 8,67          | 31             | 8,67          | 199,2          |
|     | сок или                                  | 200    | 1            | 0,2          | 20,2          | 14            | 14            | 8             | 2,8          | 0,02        |               | 0,2            | 4             | 86,6           |
| 868 | компот из смеси сухофруктов              | 200\20 | 0,04         | 0            | 24,76         | 6,4           | 3,6           | 0             | 0,18         | 0,01        | 0             | 1,08           | 1,08          | 94,2           |
| 878 | хлеб пшеничный                           | 30     | 2,46         | 0,42         | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39           | 0             | 70,14          |
| 79  | салат из белокочанной капусты или        | 60\3   | 0,85         | 3,05         | 5,19          | 26,8          | 14,83         | 7,9           | 0,32         | 0,01        | 20,97         | 0              | 0,01          | 51,54          |
| 711 | свекла тушеная или                       | 75     | 2,35         | 4,6          | 12,33         | 38,24         | 60,79         | 29,63         | 1,77         | 0,03        | 0             | 6,2            | 6,72          | 54,4           |
| 63  | салат из сырых овощей                    | 60\3   | 0,46         | 3,65         | 1,43          | 13,11         | 24,01         | 7,98          | 0,34         | 0,02        | 0             | 0              | 5,7           | 40,38          |
|     | шоколадный батончик                      | 50     | 3,5          | 4,2          | 16,5          | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0            | 0           | 0             | 0              | 2,13          | 100            |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                            |        | <b>63,1</b>  | <b>69,32</b> | <b>282,16</b> | <b>606,89</b> | <b>914,53</b> | <b>351,72</b> | <b>16,46</b> | <b>0,76</b> | <b>182,04</b> | <b>106,275</b> | <b>67,63</b>  | <b>1067,71</b> |
|     |                                          |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
|     | <b>5-ый день</b>                         |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
| 210 | суп с рыбными консервами или             | 200    | 6,89         | 7,72         | 4,57          | 36,24         | 141,22        | 37,88         | 1,01         | 0,08        | 7,29          | 12             | 7,26          | 145,69         |
| 209 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 200\20 | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 25,52         | 103,97        | 32,01         | 1,29         | 0,12        | 9,87          | 3,96           | 9,5           | 118,8          |
| 943 | чай с сахаром                            | 200\15 | 0,2          | 0            | 14            | 6             | 0             | 0             | 0,4          | 0           | 0             | 0              | 0             | 28             |
| 878 | хлеб пшеничный                           | 30     | 2,46         | 0,42         | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39           | 0             | 70,14          |
| 847 | фрукт: яблоко или                        | 100    | 0,6          | 0,6          | 13,5          | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3          | 0,05        | 0             | 0,3            | 0,05          | 65,5           |
| 847 | груша или                                | 100    | 0,3          | 0,23         | 7,73          | 14,25         | 12            | 9             | 1,73         | 0,02        | 0             | 0,3            | 3,75          | 40,38          |
| 847 | банан или                                | 100    | 3,46         | 0,76         | 31,5          | 12            | 42            | 63            | 0,9          | 0,06        | 9,5           | 0,6            | 15            | 141,96         |
| 847 | апельсин                                 | 100    | 0,96         | 0,21         | 8,68          | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32         | 0,04        | 0             | 0,21           | 64,29         | 40,5           |
| доп | вафли фасованные                         | 100    | 3,4          | 7,49         | 28            | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0            | 0           | 0             | 0              | 2,13          | 140            |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                            |        | <b>31,91</b> | <b>37,74</b> | <b>156,11</b> | <b>176,67</b> | <b>389,63</b> | <b>191,49</b> | <b>9,28</b>  | <b>0,4</b>  | <b>26,66</b>  | <b>17,76</b>   | <b>101,98</b> | <b>779,08</b>  |
|     |                                          |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
|     | <b>6-ой день</b>                         |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
|     |                                          |        |              |              |               | Ca            | P             | Mg            | Fe           | B1          | A             | E              | C             |                |
| 384 | каша пшеничная вязкая или                | 200\5  | 5,92         | 9,84         | 26,36         | 4,7           | 50,6          | 16,4          | 0,36         | 0,02        | 20            | 0              | 0             | 197            |
| 384 | каша вязкая кукурузная                   | 200\5  | 3,09         | 4,07         | 36,98         | 9,85          | 29,4          | 5,9           | 1,33         | 0,06        | 20            | 0              | 1,09          | 197            |
| 943 | чай с сахаром                            | 200\15 | 0,2          | 0            | 14            | 6             | 0             | 0             | 0,4          | 0           | 0             | 0              | 0             | 28             |
| 3   | бутерброд с сыром или                    | 30\15  | 3,48         | 4,43         | 0,39          | 132           | 75            | 5,25          | 0,15         | 0,01        | 39            | 0,11           | 0,11          | 124,74         |
| 878 | хлеб пшеничный                           | 30     | 2,46         | 0,42         | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39           | 0             | 70,14          |
| доп | булочка с повидлом или                   | 100    | 7,56         | 6,23         | 18,2          | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 1            | 0,08        | 0,03          | 1,12           | 2,13          | 140            |
| доп | печенье                                  | 100    | 12,5         | 24           | 26            | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0            | 0           | 0             | 0              | 2,13          | 140            |
| 847 | фрукт: яблоко или                        | 100    | 0,46         | 0,4          | 7             | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3          | 0,05        | 0             | 0,3            | 0,05          | 65,5           |
| 847 | груша или                                | 100    | 0,3          | 0,23         | 7,73          | 14,25         | 12            | 9             | 1,73         | 0,02        | 0             | 0,3            | 3,75          | 40,38          |
| 847 | банан или                                | 100    | 2,26         | 0,76         | 31,5          | 12            | 42            | 63            | 0,9          | 0,06        | 9,5           | 0,6            | 15            | 141,96         |
| 847 | апельсин                                 | 100    | 0,96         | 0,21         | 8,68          | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32         | 0,04        | 0             | 0,21           | 64,29         | 40,5           |
|     |                                          |        |              |              |               |               |               |               |              |             |               |                |               |                |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                            |        | <b>23,27</b> | <b>25,96</b> | <b>142,16</b> | <b>218,13</b> | <b>248,70</b> | <b>125,32</b> | <b>9,17</b>  | <b>0,3</b>  | <b>88,53</b>  | <b>2,43</b>    | <b>22,13</b>  | <b>934,58</b>  |

|     |                                         |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
|-----|-----------------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
|     | <b>7-ой день</b>                        |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
| 688 | макаронные изделия отварные или         | 200\5  | 7,36         | 4,02          | 31,26         | 5,83          | 44,6          | 25,34         | 1,33         | 0,07        | 25,2          | 22           | 0            | 224,6          |
| 645 | плов из птицы                           | 180\80 | 12,75        | 13,2          | 29,91         | 45,1          | 199,3         | 47,5          | 2,19         | 0,06        | 1,01          | 48           | 1,01         | 471,25         |
| 759 | соус красный основной                   | 35     | 0,48         | 1,95          | 3,09          | 2,5           | 8,07          | 4,55          | 0,17         | 0,01        | 10,38         | 0,46         | 1,8          | 21,7           |
| 611 | котлеты домашние или                    | 120    | 7,29         | 9,26          | 14,19         | 35            | 133,1         | 25,7          | 1,2          | 0,08        | 23            | 0,12         | 0,12         | 228,75         |
| 486 | рыба, тушенная в томате с овощами       | 120    | 13,87        | 7,85          | 6,53          | 52,11         | 238,46        | 59,77         | 0,96         | 0,1         | 0,01          | 3,35         | 3,35         | 150            |
| 867 | компот из плодов и ягод сушеных или     | 200\20 | 0,04         | 0             | 24,76         | 6,4           | 3,6           | 0             | 0,18         | 0,01        | 1,08          | 0            | 1,08         | 94,2           |
|     | сок                                     | 200    | 1            | 0,2           | 20,2          | 14            | 14            | 8             | 2,8          | 0,02        |               | 0,2          | 4            | 86,6           |
| 59  | салат из свежих огурцов и помидоров или | 60\3   | 0,59         | 3,69          | 2,24          | 11,21         | 20,77         | 9,76          | 0,44         | 0,03        | 10,06         | 0            | 10,06        | 44,52          |
| 79  | салат из белокочанной капусты или       | 60\3   | 0,85         | 3,05          | 5,41          | 26,8          | 14,83         | 7,9           | 0,32         | 0,01        | 20,97         | 0            | 0,01         | 51,54          |
| 63  | салат из сырых овощей                   | 60\3   | 0,46         | 3,65          | 1,43          | 13,11         | 24,01         | 7,98          | 0,34         | 0,02        | 0             | 0            | 5,7          | 40,38          |
| 878 | хлеб пшеничный                          | 30     | 2,46         | 0,42          | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39         | 0            | 70,14          |
|     |                                         |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                           |        | <b>26,58</b> | <b>26,42</b>  | <b>76,81</b>  | <b>154,92</b> | <b>458,93</b> | <b>125,58</b> | <b>6,4</b>   | <b>0,29</b> | <b>65,5</b>   | <b>4,52</b>  | <b>20,42</b> | <b>747,45</b>  |
|     |                                         |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
|     | <b>8-ой день</b>                        |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
| 206 | суп картофельный с бобовыми или         | 200    | 1,45         | 4,93          | 11,56         | 30,46         | 69,74         | 28,24         | 1,62         | 0,18        | 0             | 4,65         | 4,65         | 112,8          |
| 170 | борщ с капустой и картофелем            | 200\10 | 1,45         | 3,93          | 11,56         | 35,5          | 42,58         | 21            | 0,95         | 0,04        | 0             | 3,2          | 8,23         | 102,5          |
| 959 | какао с молоком или                     | 200\20 | 3,52         | 3,72          | 25,49         | 122           | 90            | 14            | 0,56         | 0,04        | 1,3           | 0,01         | 1,3          | 145,2          |
| 943 | чай с сахаром                           | 200\15 | 0,2          | 0             | 14            | 6             | 0             | 0             | 0,4          | 0           | 0             | 0            | 0            | 28             |
| 3   | бутерброд с сыром или                   | 30\15  | 3,46         | 3,42          | 9,45          | 132           | 75            | 5,25          | 0,15         | 0,01        | 39            | 0,11         | 0,11         | 124,74         |
| 878 | хлеб пшеничный                          | 30     | 2,46         | 0,42          | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39         | 0            | 70,14          |
| 847 | фрукт: яблоко или                       | 100    | 0,46         | 0,4           | 7             | 24            | 16,5          | 13,5          | 3,3          | 0,05        | 0             | 0,3          | 0,05         | 65,5           |
| 847 | груша или                               | 100    | 0,3          | 0,23          | 7,73          | 14,25         | 12            | 9             | 1,73         | 0,02        | 0             | 0,3          | 3,75         | 40,38          |
| 847 | банан или                               | 100    | 2,26         | 0,76          | 31,5          | 12            | 42            | 63            | 0,9          | 0,06        | 9,5           | 0,6          | 15           | 141,96         |
| 847 | апельсин                                | 100    | 0,96         | 0,21          | 8,68          | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32         | 0,04        | 0             | 0,21         | 64,29        | 40,5           |
| доп | печенье фасованное                      | 100    | 10,5         | 10,14         | 26            | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 0            | 0           | 0             | 0            | 2,13         | 140            |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                           |        | <b>32,03</b> | <b>442,76</b> | <b>268,8</b>  | <b>434,87</b> | <b>423,76</b> | <b>190,09</b> | <b>10,26</b> | <b>0,47</b> | <b>49,8</b>   | <b>9,77</b>  | <b>99,51</b> | <b>1006,72</b> |
|     |                                         |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
|     | <b>9-ый день</b>                        |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
| 694 | пюре картофельное или                   | 200\5  | 6,08         | 6,4           | 27,26         | 44,37         | 103,91        | 33,3          | 1,21         | 0,16        | 30,6          | 20,8         | 21,8         | 183            |
| 679 | каша гречневая рассыпчатая              | 200\5  | 7,94         | 4,67          | 31,4          | 15,57         | 250,2         | 81            | 4,73         | 0,22        | 0,02          | 0,03         | 0            | 276,53         |
| 759 | соус красный основной                   | 35     | 0,48         | 1,95          | 3,09          | 2,5           | 8,07          | 4,55          | 0,17         | 0,01        | 10,38         | 0,46         | 1,8          | 21,7           |
| 636 | голубцы с мясом и рисом или             | 120    | 7,29         | 7,26          | 14,9          | 57,8          | 141,4         | 28,4          | 1,27         | 0,07        | 51            | 2,13         | 1,13         | 223            |
| 618 | тефтели мясные                          | 120    | 7,29         | 9,26          | 14,9          | 43,9          | 21,6          | 106,7         | 0,96         | 0,06        | 39            | 1,065        | 0,85         | 223            |
| 711 | свекла тушенная или                     | 75     | 2,35         | 4,6           | 12,33         | 38,24         | 60,79         | 29,63         | 1,77         | 0,03        | 0             | 6,2          | 6,72         | 54,4           |
| 79  | салат из белокочанной капусты или       | 60\3   | 0,85         | 3,05          | 5,19          | 26,8          | 14,83         | 7,9           | 0,32         | 0,01        | 20,97         | 0            | 0,01         | 51,54          |
| 63  | салат из сырых овощей                   | 60\3   | 0,46         | 3,65          | 1,43          | 13,11         | 7,98          | 24,01         | 0,34         | 0,02        | 0             | 0            | 5,7          | 40,38          |
| 878 | хлеб пшеничный                          | 30     | 2,46         | 0,42          | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         | 0,03        | 0             | 0,39         | 0            | 70,14          |
| 868 | компот из смеси сухофруктов или         | 200\20 | 0,04         | 0             | 24,76         | 6,4           | 3,6           | 0             | 0,18         | 0,01        | 0             | 1,08         | 1,08         | 94,2           |
|     | сок                                     | 200    | 1            | 0,2           | 20,2          | 14            | 14            | 8             | 2,8          | 0,02        |               | 0,2          | 4            | 86,6           |
|     |                                         |        |              |               |               |               |               |               |              |             |               |              |              |                |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                           |        | <b>27,35</b> | <b>26,81</b>  | <b>114,83</b> | <b>173,87</b> | <b>479,8</b>  | <b>246,45</b> | <b>10,76</b> | <b>0,43</b> | <b>121,37</b> | <b>5,355</b> | <b>8,87</b>  | <b>1046,71</b> |

|        | 10-ый день                                   |        |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |        |        |
|--------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| 208    | суп картофельный с макаронными изделиями или | 200    | 2,15  | 8,21  | 3,71   | 19,68  | 53,32  | 21,6   | 0,87 | 0,09 | 0     | 5,2   | 6,6    | 138,8  |
| 209    | суп картофельный с мясными фрикадельками     | 200\25 | 5,83  | 4,56  | 13,59  | 25,52  | 103,97 | 32,01  | 1,29 | 0,12 | 9,87  | 3,96  | 9,5    | 118,8  |
| 943    | чай с сахаром                                | 200\15 | 0,2   | 0     | 14     | 6      | 0      | 0      | 0,4  | 0    | 0     | 0     | 0      | 28     |
| 3      | бутерброд с сыром или                        | 30\15  | 3,46  | 3,42  | 9,45   | 132    | 75     | 5,25   | 0,15 | 0,01 | 39    | 0,11  | 0,11   | 124,74 |
| 878    | хлеб пшеничный                               | 30     | 2,46  | 0,42  | 0,39   | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,33 | 0,03 | 0     | 0,39  | 0      | 70,14  |
| доп    | вафли фасованные                             | 100    | 3,4   | 7,49  | 28     | 15,33  | 23,2   | 12,27  | 0    | 0    | 0     | 0     | 2,13   | 140    |
| 847    | фрукт: яблоко или                            | 100    | 0,46  | 0,4   | 7      | 24     | 16,5   | 13,5   | 3,3  | 0,05 | 0     | 0,3   | 0,05   | 65,5   |
| 847    | груша или                                    | 100    | 0,3   | 0,23  | 7,73   | 14,25  | 12     | 9      | 1,73 | 0,02 | 0     | 0,3   | 3,75   | 40,38  |
| 847    | апельсин или                                 | 100    | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 36,43  | 24,64  | 13,93  | 0,32 | 0,04 | 0     | 0,21  | 64,29  | 40,5   |
| 847    | банан                                        | 100    | 2,26  | 0,76  | 31,5   | 12     | 42     | 63     | 0,9  | 0,06 | 9,5   | 0,6   | 15     | 141,96 |
| ВСЕГО: |                                              |        | 30,65 | 28,45 | 158,35 | 292,11 | 376,73 | 179,46 | 9,29 | 0,42 | 58,37 | 11,07 | 101,43 | 908,82 |