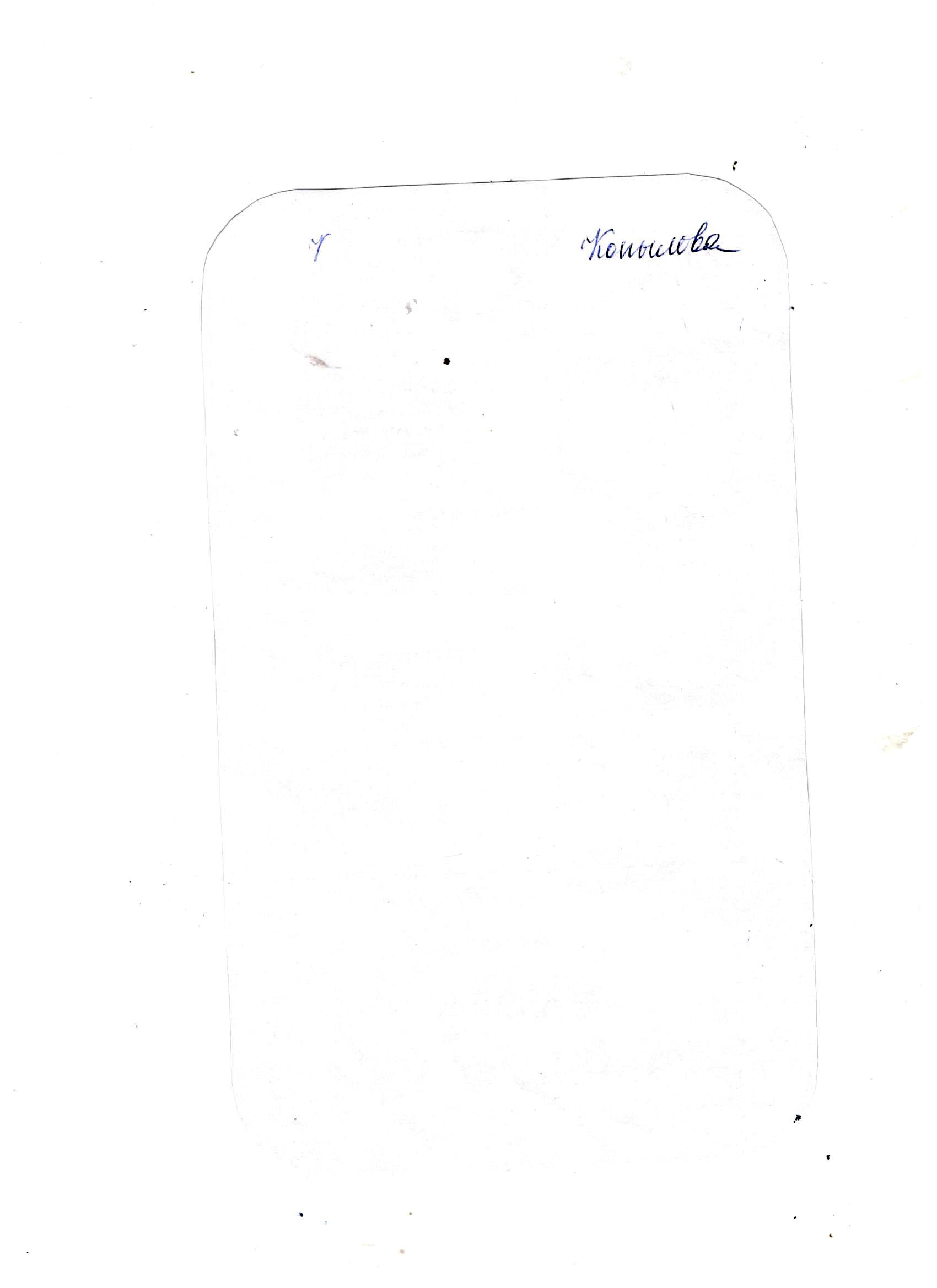
«Утверждаю»



Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Копылова М.М./

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2024г.



**Примерное десятидневное меню для питания детей (многодетные)**

**5-11 класс**

**в МКОУ Нежитинская СОШ**

**Макарьевского муниципального района Костромской области**

**на 2024-2025 уч. год**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **100** | **0,73** | **8,42** | **2,4** | **88,3** |
| Огурцы свежие | 97,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 0,5 |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | **250/25** | **9,28** | **5,95** | **25** | **195** |
| Треска-филе (промышленное) | 34,8 |  |  |  |  |
| Картофель | 187,5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6,25 |  |  |  |  |
| Морковь | 15,6 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 15,0 |  |  |  |  |
| Соль | 0,3 |  |  |  |  |
| Вода | 219,0 |  |  |  |  |
| **Оладьи со сгущенным молоком** | **200/30** | **20,24** | **20,54** | **120,74** | **748,00** |
| Мука пшеничная в/с | 112,8 |  |  |  |  |
| Яйцо (гр) | 5,4 |  |  |  |  |
| Молоко | 112,8 |  |  |  |  |
| Дрожжи (прессованные) | 3,2 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 4 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| Масло сливочное (для жарки) | 12 |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | 30 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Яйцо вареное** | **40** | **5.1** | **4.6** | **0.3** | **55** |
| Яйцо | 1 шт |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **37,66** | **39,89** | **177,73** | **1218,27** |
| **Завтрак+Обед** |  | **43,85** | **51,85** | **230,92** | **1562,14** |

**2 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидоров с р/м** | **100** | **1,08** | **8,47** | **4,6** | **100** |
| Помидоры свежие | 86,17 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с мясом говядины** | **250/15** | **3,25** | **5,25** | **18,76** | **142,5** |
| Мясо говядина | 40,5 |  |  |  |  |
| Бульон или вода | 187,5 |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 60,0 |  |  |  |  |
| Картофель | 100,0 |  |  |  |  |
| Свежая морковь | 20,0 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |
| Зелень | 3,75 |  |  |  |  |
| Сметана | 6,25 |  |  |  |  |
| **Кура отварная** | **80** | **24,45** | **9,44** | **0,90** | **187,20** |
| Куры 2 категории | 166,4 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3,2 |  |  |  |  |
| Соль | 0,96 |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/5** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** |  |  | **9,98** | **104** |
| Сухофрукты | 24.0 |  |  |  |  |
| Вода | 200.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10.0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0.2 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Сыр порционный** | **15** | **3.45** | **4.35** | **0.00** | **54** |
| Сыр сычужных твердых сортов ( Российский) | 16,0 |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак+Обед** |  |  |  |  |  |

**3 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с маслом раст** | **100** | **1,43** | **6,09** | **8,36** | **93,9** |
| Свекла | 121,6 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский** | **250/15** | **2,7** | **7,2** | **13,35** | **123,9** |
| Картофель | 100 |  |  |  |  |
| Крупа (перловая, рисовая) | 5 |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |
| Лук | 8 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 17 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |
| Говядина бескостная | 20 |  |  |  |  |
| Вода | 225 |  |  |  |  |
| Соль | 2 |  |  |  |  |
| **тефтели школьные** | **80/100** | **9,84** | **16,94** | **17,44** | **262** |
| Говядина (котлетное мясо) | 74 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 12 |  |  |  |  |
| Лук | 16 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Соль | 0,7 |  |  |  |  |
| Маринад овощной с томатом: |  |  |  |  |  |
| Морковь | 75 |  |  |  |  |
| Лук | 17,9 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 6 |  |  |  |  |
| Масло раст | 10 |  |  |  |  |
| Лимонная к-та | 0,9 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 2,5 |  |  |  |  |
| Вода или бульон | 12 |  |  |  |  |
| соль | 0,3 |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **200** | **7,62** | **12,2** | **77,22** | **456** |
| Крупа рисовая | 72 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 9 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| вода | 43,2 |  |  |  |  |
| **Чай** | **200** | **0,20** | **0,05** | **15,01** | **57** |
| Чай | 1.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 15 |  |  |  |  |
| Вода | 200,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт яблоко свежее** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Итого:** |  | **23,5** | **43,06** | **150,47** | **1085,17** |
| **Завтрак+Обед** |  | **41,96** | **60,92** | **234,24** | **1740,04** |

**4 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из тертой моркови с яблоком** | **100** | **0,82** | **8,53** | **7,68** | **110** |
| Морковь | 62,5 |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 59,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | **250** | **5,65** | **5,91** | **21,06** | **161** |
| Молоко 3,2% | 125,0 |  |  |  |  |
| Вода | 105,0 |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 20,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 1,5 |  |  |  |  |
| Соль | 0,25 |  |  |  |  |
| **Рыба отварная с маслом** | **80** | **13,60** | **5,69** | **0,65** | **107,64** |
| Филе рыбы( промышленное) | 101,6 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4,32 |  |  |  |  |
| Соль | 0,8 |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с маслом сливочным** | **200/5** | **7,5** | **14,4** | **43,8** | **312** |
| Картофель | 228,0 |  |  |  |  |
| Молоко | 31,6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **1.4** | **1.6** | **22.31** | **105** |
| Кофейный напиток | 8.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 20.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 180,0 |  |  |  |  |
| Вода | 20,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт мандарин** | **100** | **0,90** | **0,02** | **8,10** | **43,00** |
| **Итого:** |  | **31,18** | **36,33** | **112,89** | **884,01** |
| **Завтрак +Обед** |  | **43,96** | **53,64** | **176,19** | **1341,88** |

**5 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Винегрет овощной** | **100** | **1,23** | **10,12** | **7,47** | **126,67** |
| Картофель | 28,9 |  |  |  |  |
| Свекла | 19,1 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,6 |  |  |  |  |
| Огурцы консервированные  ( без уксуса) | 37,67 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 17,9 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 10 |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной** | **250** | **3,25** | **5,25** | **18,76** | **142,5** |
| Мясо курицы | 65 |  |  |  |  |
| Бульон или вода | 187,5 |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 60 |  |  |  |  |
| Картофель | 100 |  |  |  |  |
| Свежая морковь | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |
| Зелень | 3,75 |  |  |  |  |
| Сметана | 6,25 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/5** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Кисель плодовый** | **200** | **0** | **0** | **29** | **125** |
| Кисель из концентрата | 24 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10,0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,2 |  |  |  |  |
| Вода | 190,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт груша** | **100** | **0,39** | **0,3** | **10,3** | **44** |
| **Итого:** |  | **24,68** | **37,89** | **121,4** | **937,74** |
| **Завтрак+Обед** |  | **34,08** | **60,39** | **179,27** | **1412,21** |

**6 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом** | **100** | **1,5** | **8,4** | **11,52** | **123** |
| Капуста белокочанная свежая | 52,08 |  |  |  |  |
| Морковь | 10,42 |  |  |  |  |
| Соль | 1,67 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,17 |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 26,25 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8,3 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 8,3 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый** | **250** | **5,48** | **4,74** | **19,74** | **146** |
| Картофель | 66,75 |  |  |  |  |
| Горох | 20,25 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Лук | 12,0 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 |  |  |  |  |
| Соль | 0,25 |  |  |  |  |
| Вода | 175,0 |  |  |  |  |
| Зелень | 3,4 |  |  |  |  |
| **Котлета мясная рубленая** | **80** | **12,56** | **10,42** | **12,62** | **196,8** |
| Говядина (котлетное мясо) | 80,0 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 14,4 |  |  |  |  |
| Вода | 19,2 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4,8 |  |  |  |  |
| Соль | 0,8 |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с маслом сливочным** | **200/5** | **7,5** | **14,4** | **43,8** | **312** |
| Картофель | 228,0 |  |  |  |  |
| Молоко | 31,6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **4,01** | **4,07** | **6,09** | **128,56** |
| Какао-порошок | 4 |  |  |  |  |
| Сахар | 20 |  |  |  |  |
| Молоко | 100 |  |  |  |  |
| Вода | 100 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт яблоко свежее** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Итого:** |  | **32,76** | **42,61** | **112,86** | **998,73** |
| **Завтрак+Обед** |  | **42,4** | **58,92** | **166,05** | **1396,6** |

**7 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Фруктовый салат с йогуртом** | **100** | **1,49** | **0,81** | **5,83** | **78** |
| Йогурт 3,2 % жирности | 23,0 |  |  |  |  |
| Яблоки | 19,8 |  |  |  |  |
| Апельсины | 13,8 |  |  |  |  |
| Бананы | 23,1 |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **250/20** | **6,67** | **6,99** | **18,45** | **167** |
| Картофель | 150,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12,0 |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2,5 |  |  |  |  |
| Говядина (котлетное мясо) | 31 |  |  |  |  |
| Яйцо | 1,6 |  |  |  |  |
| Вода | 175,0 |  |  |  |  |
| Соль | 0,25 |  |  |  |  |
| **Запеканка творожная со сгущенным молоком** | **200/30** | **38,5** | **29,56** | **64,5** | **678** |
| Творог | 188,0 |  |  |  |  |
| Крупа манная | 13,34 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 13,34 |  |  |  |  |
| Яйцо | 5,34 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 7 |  |  |  |  |
| Сметана | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное | 30 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **0,57** | **0,06** | **3,50** | **17,32** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **0,24** | **0,05** | **2,31** | **11** |
| **Сыр порционный** | **15** | **3.45** | **4.35** | **0.00** | **54** |
| Сыр сычужных твердых сортов ( Российский) | 16,0 |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **51,92** | **42,02** | **114,59** | **1091,92** |
| **Завтрак+Обед** |  | **58,88** | **62,18** | **161,5** | **1568,79** |

**8 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **100** | **0,73** | **8,42** | **2,4** | **88,3** |
| Огурцы свежие | 97,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 0,5 |  |  |  |  |
| **Суп молочный с овощами** | **250** | **5,16** | **6,33** | **17,5** | **149** |
| Молоко стерил. | 125,0 |  |  |  |  |
| Вода | 62,5 |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | 18,75 |  |  |  |  |
| Картофель | 83,25 |  |  |  |  |
| Масло сл | 2,5 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 |  |  |  |  |
| Соль | 0,25 |  |  |  |  |
| **Гуляш из говядины** | **80/100** | **25,84** | **11,23** | **7,66** | **235,2** |
| Говядина | 171,2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 4,8 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 5,33 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Соль | 0,7 |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **200** | **7,62** | **12,2** | **77,22** | **456** |
| Крупа рисовая | 72 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 9 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| вода | 43,2 |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **-** | **-** | **9,98** | **104** |
| Сухофрукты | 24.0 |  |  |  |  |
| Вода | 200.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10.0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0.2 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт мандарин** | **100** | **0,90** | **0,02** | **8,10** | **43,00** |
| **Итого:** |  | **41,56** | **38,38** | **132,15** | **1120,87** |
| **Завтрак+Обед** |  | **66,76** | **63,1** | **264,81** | **2026,3** |

**9 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с растительным маслом** | **100** | **1,53** | **5,01** | **9,03** | **87** |
| Капуста белокочанная свежая | 98,6 |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 12,5 |  |  |  |  |
| Соль | 1,7 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,3 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 5 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый** | **250** | **5,48** | **4,74** | **19,74** | **146** |
| Картофель | 66,75 |  |  |  |  |
| Горох | 20,25 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Лук | 12,0 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 |  |  |  |  |
| Соль | 0,25 |  |  |  |  |
| Вода | 175,0 |  |  |  |  |
| Зелень | 3,4 |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная** | **80** | **10,88** | **7,89** | **13,54** | **169,6** |
| Треска тушка б/г потрошенная | 71,2 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 14,4 |  |  |  |  |
| Молоко | 20 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6,4 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 1,6 |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/5** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **1.4** | **1.6** | **22.31** | **105** |
| Кофейный напиток | 8.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 20.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 180,0 |  |  |  |  |
| Вода | 20,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Яйцо вареное** | **40** | **5.1** | **4.6** | **0.3** | **55** |
| Яйцо | 1 шт |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **33,0** | **30,66** | **120,71** | **889,97** |
| **Завтрак+Обед** |  | **43,52** | **47,21** | **174,92** | **1295,84** |

**10 день:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидор с растительным маслом** | **100** | **1,08** | **8,47** | **4,6** | **100** |
| Помидоры свежие | 86,17 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| **Рассольник с мясом говядины** | **250/30** | **6.71** | **6,31** | **14,29** | **144** |
| Говядина ( лопатка. грудинка) | 26,0 |  |  |  |  |
| Вода | 187,5 |  |  |  |  |
| Картофель | 100 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 25 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |
| Морковь | 12,5 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12,0 |  |  |  |  |
| Сметана | 5 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (свежая)** | **200** | **4,74** | **6,04** | **20,12** | **154** |
| Капуста белокочанная свежая | 229,2 |  |  |  |  |
| Морковь | 4,0 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8,0 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 3,6 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,18 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2,4 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 2 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт яблоко свежее** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Итого:** |  | **26,44** | **37,0** | **78,18** | **749,17** |
| **Завтрак+Обед** |  | **34,5** | **41,32** | **136,24** | **1048,04** |