«Утверждаю»



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

/Копылова М.М./

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

**Примерное десятидневное меню для питания детей 1 – 4 классов**

**в МКОУ Нежитинская СОШ**

**Макарьевского муниципального района Костромской области**

**на 2024-2025 уч. год**

**1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **60** | **0,44** | **5,05** | **1,44** | **53,0** |
| Огурцы свежие | 58,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,3 |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | **200/25** | **7,42** | **4,76** | **20,00** | **156** |
| Треска-филе (промышленное) | 34,8 |  |  |  |  |
| Картофель  | 150,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Морковь  | 12,5 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 12,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,25 |  |  |  |  |
| Вода  | 175,0 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **35,51** | **35,33** | **171,77** | **1143,97** |

**2 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидоров с р/м** | **60** | **0,65** | **5,08** | **2,76** | **60** |
| Помидоры свежие | 51,7 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 14,3 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль | 0,6 |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с мясом говядины** | **200/15** | **2,6** | **4,2** | **15,01** | **114** |
| Мясо говядина | 32,4 |  |  |  |  |
| Бульон или вода | 150 |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 48 |  |  |  |  |
| Картофель | 80 |  |  |  |  |
| Свежая морковь | 16 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |
| Зелень | 3 |  |  |  |  |
| Сметана | 5 |  |  |  |  |
| **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** | **150/5** | **5,47** | **4,98** | **34,88** | **211,5** |
| Макароны  | 50,9 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |
| Соль  | 7,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **37,93** | **28,23** | **72,82** | **776,07** |

**3 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с маслом раст** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,34** |
| Свекла  | 70,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,6 |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский** | **200/15** | **2,16** | **5,76** | **10,68** | **99,12** |
| Картофель  | 80 |  |  |  |  |
| Крупа (перловая, рисовая) | 4 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10,4 |  |  |  |  |
| Лук  | 6,4 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 13,6 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |
| Говядина бескостная | 16 |  |  |  |  |
| Вода  | 225 |  |  |  |  |
| Соль  | 1,6 |  |  |  |  |
| **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** | **150** | **5,71** | **9,15** | **57,91** | **342** |
| Крупа рисовая | 54.0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6.75 |  |  |  |  |
| Соль | 7,5 |  |  |  |  |
| вода | 32,4 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **20,48** | **36,13** | **125,15** | **908,83** |

**4 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из тертой моркови с яблоком** | **60** | **0.49** | **5,12** | **4,61** | **66** |
| Морковь  | 37,5 |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 35,7 |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 5,0 |  |  |  |  |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **4,52** | **4,72** | **16,85** | **128,8** |
| Молоко 3,2% | 100 |  |  |  |  |
| Вода  | 84 |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 16 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 1,2 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,2 |  |  |  |  |
| **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** | **150/5** | **5,62** | **10,8** | **32,85** | **234** |
| Картофель | 171.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 23,7 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль | 7,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **27,84** | **28,13** | **94,66** | **729,81** |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Винегрет овощной** | **60** | **0,74** | **6,07** | **4,48** | **76** |
| Картофель  | 17,34 |  |  |  |  |
| Свекла  | 11,46 |  |  |  |  |
| Морковь  | 7,56 |  |  |  |  |
| Огурцы консервированные ( без уксуса) | 22,6 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10,74 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6,0 |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной** | **200** | **2,6** | **4,2** | **15,01** | **114** |
| Мясо курицы | 52,0 |  |  |  |  |
| Бульон или вода | 150,0 |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 48 |  |  |  |  |
| Картофель | 80 |  |  |  |  |
| Свежая морковь | 16 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |
| Зелень | 3 |  |  |  |  |
| Сметана | 5 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **150/5** | **5,47** | **4,98** | **34,88** | **211,5** |
| Макароны  | 50,9 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |
| Соль  | 7,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **21,71** | **31,13** | **103,04** | **788,07** |

**6 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом** | **60** | **0,63** | **5,04** | **6,91** | **74** |
| Капуста белокочанная свежая | 31,25 |  |  |  |  |
| Морковь | 6,25 |  |  |  |  |
| Соль | 1,0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,1 |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 15,75 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 5,0 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый** | **200** | **4,38** | **3,79** | **15,79** | **116,8** |
| Картофель  | 53,4 |  |  |  |  |
| Горох  | 16,2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Лук  | 9,6 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,2 |  |  |  |  |
| Вода  | 140,0 |  |  |  |  |
| Зелень  | 2,72 |  |  |  |  |
| **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** | **150/5** | **5,62** | **10,8** | **32,85** | **234** |
| Картофель | 171.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 23,7 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль | 7,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **28,91** | **34,7** | **93,35** | **842,53** |

**7 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Фруктовый салат с йогуртом** | **60** | **0,89** | **0,49** | **3,5** | **46,8** |
| Йогурт 3,2 % жирности | 13,8 |  |  |  |  |
| Яблоки  | 11,88 |  |  |  |  |
| Апельсины  | 8,28 |  |  |  |  |
| Бананы  | 13,86 |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **5,34** | **5,59** | **14,76** | **133,6** |
| Картофель  | 120,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 9,6 |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |
| Говядина (котлетное мясо) | 24,8 |  |  |  |  |
| Яйцо  | 1,28 |  |  |  |  |
| Вода  | 140,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,2 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **49,99** | **40,3** | **108,57** | **1027,32** |

**8 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **60** | **0,44** | **5,05** | **1,44** | **53,0** |
| Огурцы свежие | 58,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,3 |  |  |  |  |
| **Суп молочный с овощами** | **200** | **4,12** | **5,06** | **14** | **119,2** |
| Молоко стерил. | 100 |  |  |  |  |
| Вода  | 50,0 |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | 15 |  |  |  |  |
| Картофель  | 67 |  |  |  |  |
| Масло сл | 2 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,2 |  |  |  |  |
| **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** | **150** | **5,71** | **9,15** | **57,91** | **342** |
| Крупа рисовая | 54.0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6.75 |  |  |  |  |
| Соль | 7,5 |  |  |  |  |
| вода | 32,4 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **38,32** | **30,69** | **108,38** | **941,77** |

**9 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с растительным маслом** | **60** | **0,92** | **3,04** | **5,42** | **52** |
| Капуста белокочанная свежая | 59,16 |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 7,5 |  |  |  |  |
| Соль  | 1 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,18 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3,0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 3,0 |  |  |  |  |
| **Суп гороховый** | **200** | **4,38** | **3,79** | **15,79** | **116,8** |
| Картофель  | 53,4 |  |  |  |  |
| Горох  | 16,2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Лук  | 9,6 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,2 |  |  |  |  |
| Вода  | 140,0 |  |  |  |  |
| Зелень  | 2,72 |  |  |  |  |
| **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** | **150/5** | **5,47** | **4,98** | **34,88** | **211,5** |
| Макароны  | 50,9 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |
| Соль  | 7,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **29,46** | **26,08** | **101,53** | **755,27** |

**10 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидор с растительным маслом** | **60** | **0,65** | **5,08** | **2,76** | **60** |
| Помидоры свежие | 51,7 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 14,3 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |
| Соль | 0,6 |  |  |  |  |
| **Рассольник с мясом говядины** | **200/30** | **6.71** | **6,31** | **14,29** | **144** |
| Говядина ( лопатка. грудинка) | 26 |  |  |  |  |
| Вода  | 150,0 |  |  |  |  |
| Картофель  | 80 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые | 20 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 4 |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 9,6 |  |  |  |  |
| Сметана 20% жирности | 4 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (свежая)** | **150** | **3.56** | **4.53** | **15.09** | **115.5** |
| Капуста белокочанная свежая | 215 |  |  |  |  |
| Морковь  | 3,75 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7,2 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 2,7 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,13 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 1,8 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 4,5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |
| Соль  | 1,5 |  |  |  |  |
| **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:** |  | **24,83** | **32,1** | **71,31** | **670,67** |