

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Новобайдарская основная

общеобразовательная школа»
 Н.В. Перфильева

« 22 » июля 20 22



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Новобайдарская основная общеобразовательная школа"»

Весенне-летнее

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК														
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11			5,13
ОБЕД														
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,10	8,36	84,85	0,06	4,750			25,65			0,67
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750						
	Масло	5	5,00		44,95									
	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

	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	Каша гречневая	100	5,7	5,23	24,73	168,8	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130				115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728				73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300				121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158				362,86		5,69
	ОБЕД													
1	Винегрет	100	1,25	10,17	7,34	126,69	0,07	8,650	0,66	0,02		20,50		0,68
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94		4,400						
	Свекла	15	0,23	0,02	1,32	6,30		0,750						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90		1,500						
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15		1,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332				33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105				159,20		0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767				72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611				0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483				341,91		5,41
	ОБЕД													
32	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,58	5,27	11,11	98,89	0,08	16,50	1,80			0,06	22,96	0,81
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000						

	категории)												
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27		1,10
283	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80	-	-						10
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20		10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00		15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650				62,36		0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	ОБЕД													
233	Икра морковная	100	1,32	3,86	7,18	69,58	0,03	6,180				15,67		0,60
	Морковь	38	0,57	0,04	3,34	15,96		1,900						
	Лук репчатый	9	0,13	0,02	0,74	3,69		0,900						
	Томат – паста	13	0,62		2,47	13,26		3,380						
	Масло растительное	3,800		3,80		34,16								
	Сахар – песок	0,630			0,63	2,51								
62	Щи из свежей капусты	200	1,93	4,68	6,64	77,68	0,04	32,332				44,68		0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						

	Каша гречневая	100	5,7	5,23	24,73	168,8	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2 Неделя													
7 день вторник													
	ЗАВТРАК												
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75							
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72							
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020					
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070					
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21							
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728					
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
	Сахар -песок	20			19,96	79,80							
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67							
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300					
	Сахар –песок	20			19,96	79,80							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158			362,86		5,69
	ОБЕД												
1	Винегрет	100	1,25	10,17	7,34	126,69	0,07	8,650	0,66	0,02	20,50		0,68
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94		4,400					
	Свекла	15	0,23	0,02	1,32	6,30		0,750					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90		1,500					
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15		1,500					
	Масло растительное	10		9,99		89,90							
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332			33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600					
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Масло растительное	4		4,00		35,96							
	Сахар - песок	2			2,00	7,98							

	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	2,87	13,64	16,97	202,00	0,09	3,000			31,70		0,71
	Крупа ячневая	25	2,40	0,33	15,04	72,69							
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
	Лук репчатый	30	0,42	0,06	1,85	9,60	3,000						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,76							
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,15	7,23	6,34	143,77	0,12	8,050			39,83		4,64
	Минтай	85	12,24	0,41		52,63		0,850					
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,400					
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74		1,400					
	Томат – пюре	9	0,32		1,06	5,94		3,150					
	Масло растительное	7,500		6,74		60,69							
	Сахар – песок	2,500			2,00	7,98							
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5,000			8,60		1,16
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	23,50		5,000					
	Лимоны	7	0,06	0,01	0,21	2,38							
	Сахар - песок	20			19,96	79,80							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88										
	Итого ОБЕД:	1060	36,00	39,00	178,00	1218,00	0,67	59,790	2,25	0,08	189,81		13,19
	Фрукт мандарин	100	0,40		9,8	47							
	Всего за день:	1730	64,00	58,00	339,00	2146,00	1,00	62,00	2,00	0,16	553,00		19,00
	Соотношение	Б:Ж:У											
		1.: 1:5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
8 день Среда														

	ЗАВТРАК												
376	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20		0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105					
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00							
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71		0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29							
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767					
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98							
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70							
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	80,09		0,611			0,47		1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02							
	Сахар - песок	13			12,97	51,87							
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611					
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	27,00	17,00	157,00	889,00	0,40	1,483			341,91		5,41
	ОБЕД												
32	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,58	5,27	11,11	98,89	0,08	16,50	1,80		0,06	22,96	0,81
	Картофель	60	1,20	0,24	9,78	46,20		12,000					
	Лук репчатый	11	0,14	0,01	0,35	2,20		3,300					
	Огурцы соленые	13	0,10	0,01	0,22	1,69		0,650					
	Морковь	11	0,14	0,01	0,76	3,85		0,550					
	Масло растительное	5		5,00		44,95							
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08	25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000					
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65							
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500					
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500					
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95		0,750					

379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715			134,11			5,13
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,10	8,36	84,85	0,06	4,750			25,65			0,67
	Свекла	95	1,43	0,10	8,36	39,90		4,750						
	Масло	5	5,00		44,95									
	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												
	Лук репчатый	4												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	4												
	Бульон	180												
	Петрушка корень	2												
	Плов из отварной птицы	210	16,05	15,85	37,92	358,72	0,17	4,29	497,4	0,72	31,42	417,5	198,12	2,39
193	Птица (1 категории)	132	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10
283	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Фрукт (яблоко)	100	0,40		9,80	-	-							10
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00			15,00

	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63			0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48
	Макаронные изделия	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,65	18,60	96,50	0,03	0,650			62,36			0,25
	Кофейный напиток	2	0,27	0,05	1,28	6,65								
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00		0,650						
	Сахар - песок	15			14,97	59,85								
	ОБЕД													
233	Икра морковная	100	1,32	3,86	7,18	69,58	0,03	6,180			15,67			0,60
	Морковь	38	0,57	0,04	3,34	15,96		1,900						
	Лук репчатый	9	0,13	0,02	0,74	3,69		0,900						
	Томат – паста	13	0,62		2,47	13,26		3,380						
	Масло растительное	3,800		3,80		34,16								
	Сахар – песок	0,630			0,63	2,51								
62	Щи из свежей капусты	200	1,93	4,68	6,64	77,68	0,04	32,332			44,68			0,70
	Капуста белокочанная	56	1,01	0,06	2,63	15,68		25,200						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Петрушка корень	4	0,06	0,02	0,40	2,04		1,40						
	Помидоры или томатная паста	18	0,20	0,04	0,68	4,32		4,500						
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92								
	Мука	2	0,22	0,03	1,40	6,68								
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,032						
	Каша гречневая	100	5,7	5,23	24,73	168,8	0,20		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	46												
	Вода	68												
	Масло сл.	45												
213	Птица тушенная	80	10,92	11,04		143,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	60												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
275	Кисель из	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46

	повидла													
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,30	10,3	47		5						
	Итого ОБЕД:	829	23,53	28,8	102,06	709,94	0,43	81,63	350,86	5,42	180,13	586,59	118,58	4,83