

Меню и пищевая ценность питания в МБОУ Сеченовского муниципального района на 2022-2023 учебный год  
(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М П Москва 2015 г.)

Наименование блюда и полуфруктов	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Кол-во в	Химический состав			Калории	Выход блюда	Кол-во в	Химический состав			Калории
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
7-10 лет							11-18 лет						
<b>ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>													
Каша вязкая на молоке(из овсяных хлопьев)	173	200\10\10		6,10	4,00	36,96	208,24	250\15\15		7,63	5,00	46,20	260,30
геркулес			44						66				
молоко			100						125				
Масло сливочное			10						15				
вода питьевая			60						90				
сахар			10						15				
Соль йодированная			0,5						0,8				
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,60	2,67	29,20	155,20	200		3,60	2,67	29,20,,	155,20
Кофейный напиток			5						5				
сахар			20						20				
молоко			100						100				
вода			120						120				
Сыр порциями	15	20		4,64	5,90	0	71,66	30		6,96	8,85	107,49	
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,96	0,50	24,15	116,90
Фрукты	338	75		0,30	0,30	6,75	33,30	75		0,30	0,30	6,75	33,30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>17,90</b>	<b>20,47</b>	<b>92,96</b>	<b>627,64</b>			<b>22,54</b>	<b>24,52</b>	<b>107,03</b>	<b>738,91</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови с яблоками	59	100		0,86	5,22	7,87	81,90	100		0,86	5,22	7,87	81,90
Морковь			75						75				
Яблоки			25						25				
сахар			0,1						0,1				
Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	100,13	300		3,57	3,39	18,84	120,15

Вермишель			20						24				
морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14,4				
Мясо кур			20						25				
Масло растительное			5						6				
Томатное пюре			1,5						1,8				
бульон			237,5						285,0				
Курица отварная	288	100		21,67	13,33	0	206,67	120		26,00	16,00	0	248,00
курица			72						92				
Лук репчатый			2						4				
петрушка			0,1						0,2				
соус	331	30						30					
сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
вода			22,5						22,5				
Томатное пюре			0,1						0,1				
Картофель и овощи тушеные	316	150		4,82	5,43	30,90	191,73	200		6,42	7,24	41,20	255,64
Морковь			30						45				
Масло сливочное			3,5						6				
картофель			120						155				
Лук			15						20				
кисель	352	200		0,24	0,12	35,76	145,08	200		0,24	0,12	35,76	145,08
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				34,39	27,45	119,65	864,23			42,82	32,93	147,80	1058,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				52,29	47,92	212,611	1461,87			65,36	57,45	254,83	1797,73
ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
Печень тушеная в соусе	261	50\50		13,50	9,20	8,60	171,20	70\50		15,7	10,40	9,30	174,10
Печень говяжья			71						82				
мука пшеничная			3						4				
Масло растительное			5						7				
соус	331	50						50					

сметана			12,5						12,5				
Мука пшеничная			3,7						3,7				
вода			30,5						30,5				
Томатное пюре			5						5				
Капуста тушеная	321	150		4,35	12,0	33,21	258,24	200		5,80	16,00	44,28	344,32
Капуста белокочанная			215						287				
Морковь			3,8						5				
Лук репчатый			7,2						9,6				
Масло сливочное			5,2						7				
Томатное пюре			9						13,4				
Мука пшеничная			1,8						3				
сахар			4,0						6				
фрукты			100	0,30	0,30	6,75	33,30		100	0,30	0,30	6,75	33,30
Чай с лимоном	377	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		40		1,58	0,20	9,66	46,76	50		3,16	0,40	19,32	93,52
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>11,16</b>	<b>19,70</b>	<b>53,14</b>	<b>434,50</b>			<b>18,70</b>	<b>31,10</b>	<b>74,25</b>	<b>651,72</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из квашеной( или свежей) капусты с морковью	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Капуста			78,6						78,6				
Морковь			12,5						12,5				
Сахар			5						5				
Масло растительное			5						5				
Суп картофельный с горохом	102	250		4,90	5,33	19,23	144,43	300		5,88	6,39	23,07	173,31
Картофель			66,7						80				
Горох			20						24				
Лук репчатый			10						12				
Морковь			12						14				
Зелень			2						4				
Масло растительное			5						7				
Бульон костный	80												
Кости пищевые			62,5						75,0				
Морковь			2						4				

Лук			2						4				
Рыба (треска), тушённая в томате с овощами	229	100		12,13	2,93	1,50	80,93	120		18,20	4,40	2,25	121,40
треска			61						81				
Вода или бульон			23	0,4	0,1	0	0,25		19	0,6	0,3	0	0,32
морковь			18						21				
зелень			4						5				
Лук репчатый			8						10				
Томатное пюре			10						12				
Масло растительное			5						7				
сахар			2,5						2,5				
Гвоздика, лавровый лист, корица			0,1						0,1				
Рис отварной	304	150		3,67	5,42	36,67	210,11	200		4,89	7,23	48,89	280,15
Крупа рисовая			54						72				
Масло сливочное			6,7						9				
Напиток из плодов шиповника	388	200		0,40	0,27	17,20	72,80	200		0,40	0,27	17,20	72,80
Хлеб пшеничный		30		1,58	0,20	9,66	46,76	40		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				26,65	20,77	112,54	741,36			37,03	25,63	144,06	950,18
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				37,81	40,77	165,68	1175,86			55,73	56,73	218,31	1601,90
<b>ДЕНЬ 3</b>													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200\10		6,00	6,80	29,20	202,00	250\12		7,50	8,50	36,50	252,50
Греча-ядрица			40						50				
молоко			140						150				
вода			30						40				
сахар			6						8				
Масло сливочное			10						12				
сыр		20		7,50	4,00	5,75	89	20		7,50	4,00	5,75	89
Чай с сахаром	376	200\15		0,53	0	9,47	40	200\15		0,53	0	9,47	40
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
фрукты	338	75		0,95	0,21	8,68	40,50	75		0,95	0,21	8,68	40,50
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				18,16	11,41	72,42	465,02			20,43	13,21	84,55	538,90



Каша из пшена и риса молочная(вязкая)	175	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40
Крупа рисовая			14						14				
Крупа пшено			19						19				
молоко			100						100				
вода			65						65				
сахар			6						6				
Масло сливочное			10						10				
Сыр порциями	15	20		4,64	5,90	0	71,66	20		4,64	5,90	0	71,66
Масло сливочное		10		0,10	7,20	0,13	65,72			0,10	7,20	0,13	65,72
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	26,00	125,11	200		3,78	0,67	26,00	125,11
Какао порошок			4						4				
Молоко			100						100				
Вода			110						110				
сахар			20						20				
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Фрукты свежие	338	75		0,30	0,30	7,35	33,30	75		0,30	0,30	7,35	33,30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>15,28</b>	<b>23,07</b>	<b>76,00</b>	<b>572,71</b>			<b>15,28</b>	<b>23,07</b>	<b>76,00</b>	<b>572,71</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свеж или солён огурцов	20	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп из овощей	99	250		2,28	2,33	10,80	75,03	300		2,73	2,79	13,50	90,03
Капуста белокочанная			25						30				
Картофель			66,7						80				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14				
Горошек зелен консерв			8,2						9				
Мясо кур			20						25				
Масло растительное			5						6				
бульон			187,5						225				
Котлеты рубленные из птицы	295	50\30		12,16	10,88	10,80	189,76	70\30		15,20	13,60	13,50	237,30
Бройлер-цыплёнок			85						105				
Хлеб пшеничный			8						10				

Молоко			12						15				
Сухари			5						7				
Масло растительное			3						4				
соус	330		30						30				
Сметана			8,3						8,3				
Мука пшеничная			2,5						2,5				
вода			25						25				
Макаронны отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,50	201,90	200		15,20	13,80	38,00	269,20
Макаронны отварные			52,5						70				
Масло сливочное			5,2						7				
Компот из сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный		30		1,58	0,20	9,66	46,76	40		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
фрукты	338	75		0,30	0,30	7,35	33,30	75		0,30	0,30	7,35	33,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>25,19</b>	<b>26,68</b>	<b>117,55</b>	<b>810,86</b>			<b>15,28</b>	<b>23,07</b>	<b>76,00</b>	<b>572,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>40,46</b>	<b>49,74</b>	<b>193,55</b>	<b>1383,57</b>			<b>49,27</b>	<b>58,01</b>	<b>236,56</b>	<b>1665,58</b>
<b>ДЕНЬ5</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет натуральный	210	120		9,48	11,52	52,92	353,28	120		9,48	11,52	52,92	353,28
яйцо		2шт	80					2 шт	80				
молоко			30						30				
Масло сливочное			5						5				
фрукты		100						100					
Чай с лимоном	377	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60
<b>Итого за завтрак</b>				<b>10,01</b>	<b>11,52</b>	<b>62,79</b>	<b>394,88</b>			<b>10,01</b>	<b>11,52</b>	<b>62,87</b>	<b>394,88</b>
<b>ОБЕД</b>													
Овощи натуральные соленые или (св огурец)	70	100		0,96	0,1	0,15	17	100		0,96	0,1	0,15	17
Помидоры сол (свежие)			50						50				
Огурцы сол (свежие)			50						50				
Суп картофельный с рыбными консервами	106	250		8,45	8,28	13,13	160,78	300		10,14	9,93	15,75	192,93
Картофель			133						160				
Морковь			12,5						15				

Лук репчатый			12,5						15				
Вода			175						210				
Консервы рыбные			50						60				
с													
Жаркое по-домашнему из говядины	259	175		21,92	24,08	18,26	377,47	175		33,35	36,65	27,79	574,41
Говядина			107						107				
Картофель			133						133				
Лук репчатый			12						12				
Томатное пюре			6						6				
Масло растительное			6						6				
Масса тушеного мяса			50						50				
Масса готовых овощей			125						125				
Сок яблочный		200		1,00	0,20	20,20	86,60	200		1,00	0,20	20,20	86,60
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				36,15	33,3	81,16	780,57			51,18	47,84	108,02	1079,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,16	44,82	143,95	1175,45			61,19	59,36	170,89	1473,90
ДЕНЬ 6 завтрак													
Котлета мясная натуральная рубленая	268	50\30		11,77	16,56	2,30	205,34	100\30		14,72	20,70	2,88	256,68
Говядина			50						100				
Хлеб пшеничный			9						18				
Молоко			12						24				
Сухари			5						10				
Масло растительное			3						6				
Соус	331												
Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			22,5						22,2				
Томатная паста			3						3				
Пюре картофельное	312	150						200					
Картофель			171						228				
Молоко			23,7						31,6				
Масло сливочное			5,2						7				
Йогурт 1,5% жирности		125		5,13	1,88	7,38	66,88	125		5,13	1,88	7,38	66,88

Чай с лимоном	377	200		0,53	0	9,87	41,60	200		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Бананы	338	75		1,13	0,38	15,75	70,88	75		1,13	0,38	15,75	70,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>21,72</b>	<b>19,22</b>	<b>54,62</b>	<b>478,22</b>			<b>25,46</b>	<b>23,46</b>	<b>60,03</b>	<b>552,94</b>
<b>ОБЕД</b>													
Сельдь слабосоленая с луком	76	50		2,40	7,37	0,92	184,39	70		2,40	7,37	0,92	184,39
Борщ с капустой и картофелем	82	250\5		1,83	4,90	11,75	98,40	300\5		2,19	5,88	14,10	118,08
Свекла			50						60				
Капуста свежая или кваш			25						30				
Картофель			26,7						32				
Морковь			12,5						15				
Зелень			3,2						4,5				
Мясо гов			25						25				
Лук репчатый			12						14				
Томатное пюре			7,5						9				
Масло растительное			5,0						6				
Сахар			2,5						3				
Сметана			5						5				
Бульон или вода			200						240				
Плов из отварной говядины	244	150		15,30	14,33	24,38	297	150		15,30	14,33	24,38	297
Говядина			110						110				
Крупа рисовая			34						34				
Масло растительное			5						5				
Лук репчатый			6						6				
Морковь			10						10				
Вода			80						80				
Масса отварного мяса			50						50				
Масса гарнира			100						100				
Кисель из плодов или ягод свежих	350	200		0,44	0,07	34,28	139,51	200		0,44	0,07	34,28	139,51
Черная смородина или клюква, крыжовник			20						20				
Вода			186						186				

Песок			20						20				
Крахмал картофельный			9						9				
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	60		35,84	7,04	316,16	1471,36
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,79	27,31	100,75	858,03			58,54	34,99	404,33	2280,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,51	46,53	155,37	1336,25			84,00	58,45	464,36	2833,42
ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
Сырники из творога	219	150\20		25,12	17,28	50,50	458,00	150\20		25,12	17,28	50,50	458,00
Творог			150						150				
Мука пшеничная			21						21				
Яйца			6						6				
Масло растительное			9						9				
Варенье			20						20				
Компот из плодов или ягод сушеных	348	200		1,65	0,08	0	590	200		1,65	0,08	0	590
Яблоки			15						15				
Сахар			20						20				
Кислота лимонная			0,2						0,2				
фрукты	338	75		32,67	20,00	95,89	694,28	75		32,67	20,00	95,89	694,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				59,44	37,36	146,39	1742,28			59,44	37,36	146,39	1742,28
ОБЕД													
Винегрет овощной	67	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Рассольник ленинградский	96	250		2,20	5,20	15,58	117,90	250		2,20	5,20	15,58	117,90
Картофель			75						75				
Крупа перловая			5						5				
Морковь			10						10				
Лук репчатый			6						6				
Огурцы соленые			16,7						16,7				
Масло растительное			5						5				
Мясо гов			20						25				
Бульон			188,7						188,7				
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	234	100		10,70	3,50	7,50	104,30	100		10,70	3,50	7,50	104,30
Минтай			66						66				

Хлеб пшеничный			18						18				
Молоко			26						26				
Сухари			10						10				
Масло растительное			10						10				
Пюре картофельное	312	250		3,08	2,33	19,13	109,73	250		3,08	2,33	19,13	109,73
Картофель			213						213				
Молоко			37,5						37,5				
Масло сливочное			8,7						8,7				
Компот из кураги	348	200		1,30	0,08	44,68	184,64	200		1,30	0,08	44,68	187,64
Курага			20						20				
Сахар			20						20				
лимонная кислота			0,2						0,2				
Хлеб пшеничный		30		1,58	0,20	9,66	46,76	40		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>22,43</b>	<b>17,83</b>	<b>124,83</b>	<b>749,41</b>			<b>24,34</b>	<b>18,15</b>	<b>139,54</b>	<b>821,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>81,87</b>	<b>55,19</b>	<b>271,22</b>	<b>2491,39</b>			<b>83,79</b>	<b>55,51</b>	<b>285,93</b>	<b>2564,05</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>													
Пудинг из творога, запечённый	222	150		25,02	17,28	36,18	400,32	200		27,80	19,20	40,20	444,80
Творог			114						152				
Крупа манная			12						16				
сахар			12						16				
Яйцо			6,0						8,0				
Изюм			15						20				
Масло сливочное			6						8				
Ванилин			0,03						0,04				
сухари			6						8				
Сметана			6						8				
Молоко сгущенное		20		0,08	0,06	13,64	55,42	20		0,08	0,06	13,64	55,42
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	26,00	125,11	200		3,78	0,67	26,00	125,11
Какао порошок			4						4				
молоко			100						100				
вода			110						110				
Сахар			15						15				
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	40		3,95	0,50	24,15	116,90





Сметана			12,5						12,5				
Мука пшеничная			3,75						3,75				
Вода			37,5						37,5				
Каша гречневая рассыпчатая	302	150		8,90	4,10	93,84	231,86	200		11,87	5,47	53,12	309,15
Греча			70						95				
Масло сливочное			5,2						7				
Компот из смеси сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				27,82	16,76	184,92	842,79			35,89	19,21	161,19	1004,44
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				49,25	37,87	244,24	1507,90			58,71	50,52	224,69	1715,72
<b>ДЕНЬ 10</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет натуральный с зеленым горошком	210	60\10		14,72	20,70	2,88	256,88	120\10		14,72	20,70	2,88	256,88
Яйцо			40						80				
Молоко			30						60				
Масса омлетной смеси			55						110				
Масло сливочное			2						4				
Масса готового омлета			53						105				
Масло сливочное			5						5				
Горошек зел консервир			10						10				
Кисломолочный продукт или йогурт питьевой	386	125						125					
Чай с сахаром	376	200		0,53		9,47	40,00	200		0,53		9,47	40,00
Чай			2						2				
Сахар			3						3				
Хлеб пшеничный		40		1,58	0,20	9,66	46,76	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак				16,3	20,9	12,54	303,64			18,67	21,2	27,03	373,78
<b>ОБЕД</b>													
Сельдь слабосоленая с зеленым горошком	77	52\20		1,01	4,85	5,39	69,26	52\20		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп крестьянский с крупой(перловой)	98	250		2,70	2,78	14,58	90,68	300		3,24	3,33	17,49	108,81

Капуста свежая			37,5						45				
Картофель			33,25						40				
Крупа перловая			10						3				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14,4				
Мясо гов			20						25				
Масло растительное			5						6				
Бульон или вода			212,5						255,2				
Гуляш из отварной говядины	246	100		13,36	14,08	3,27	164	100		13,36	14,08	3,27	164
Говядина			81						81				
Морковь			3						3				
Лук репчатый			2,5						2,5				
Масса отварного мяса			50						50				
Морковь			12,5						12,5				
Масло растительное			5						5				
Лук репчатый			12						12				
Мука пшеничная			2						2				
Помидоры			10						10				
Масса соуса			50						50				
Пюре картофельное	312	150		3,08	2,33	19,13	109,73	200		4,10	3,10	25,50	146,30
Картофель			128						171				
Молоко			23,72						31				
Масло сливочное			5,2						7				
Кисель	350	200		0,16	0,08	27,50	111,36	200		0,16	0,08	27,50	111,36
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,73	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого ЗА ОБЕД				24,13	24,76	99,50	683,75			27,60	26,50	123,28	807,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,43	45,66	112,04	987,39			46,27	47,70	150,31	1181,59
ДЕНЬ 11													
ЗАВТРАК													
Блины	396	150\20		12,34	9,18	3,01	407	150\20		12,34	9,18	3,01	407
Мука пшеничная			75						75				
Сахар			3						3				
Молоко или вода			118						118				
Дрожжи			3						3				

Соль			1,5						1,5				
Масса теста			195						195				
Масло растительное			5						5				
Масло готовых блинов			150						150				
Молоко сгущенное с сахаром			20						20				
Ряженка	386	125		3,63	4,00	5,00	73,75	125		3,63	4,00	5,00	73,75
Чай с лимоном	377	200		0,53		9,87	41,60	200		0,53		9,87	41,60
Яблоки свежие	338	75		0,30	0,30	7,35	33,30			0,30	0,30	7,35	33,30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>16,80</b>	<b>13,48</b>	<b>25,23</b>	<b>555,65</b>			<b>16,80</b>	<b>13,48</b>	<b>25,23</b>	<b>555,65</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат картофельный с кукурузой и морковью(отварная)	39	100		0,86	5,22	7,87	81,90	100		0,86	5,22	7,87	81,90
Морковь			25							75			
кукуруза			25							11			
картофель			25							10			
Масло растительное			5										
Огурцы св			20							5			
Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	100,13	300		3,57	3,39	18,84	120,15
Фигурные изделия			20							24			
Морковь			12,5							15			
Лук репчатый			12							14,4			
Масло растительное			5							6			
Мясо гов			20							25			
Томатное пюре			1,5							1,8			
Бульон или вода			237,5							285,2			
Котлеты рубленые	273	80		12,72	11,52	12,8	208,8	100		15,9	14,4	16,0	264
Говядина			80							100			
Хлеб пшеничный			14,4							18			
Молоко			19							24			
Масло сливочное			4,8							6,5			
Соль			2							6			
Капуста тушеная	321	150		4,35	12,0	33,21	258,24	200		2	5,80	16,0	44,28
Капуста белокочанная (или квашеная)			215							286			

Масло сливочное			5,2						7				
Морковь			3,75						5				
Лук репчатый			7,2						9,6				
Томатное пюре			9						12				
Раствор лимонной кислоты 3%-ный			4,5						6				
Мука пшеничная			1,8						2,4				
Сахар			4						6				
Перец черный горошком			0,03						0,04				
Лавровый лист			0,01						0,02				
Компот из смеси сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,28
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм..			20						20				
Песок			20						20				
Кислота лимонная			0,2						0,2				
Вода			200						200				
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед													
Всего за день													
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>ДЕНЬ 12</b>													
Тефтели мясные паровые	278	60\50		6,93	7,50	11,07	138	100\50		8,67	9,33	13,83	174,00
Говядина			52						92				
Хлеб пшеничный			8						10				
Молоко			12						15				
Лук репчатый			20						25				
Масло растительное			3						5				
Мука пшеничная			4						6				
Масло растительное			3						5				
Соус	331	50						50					
Сметана			12,5						12,5				
Мука пшеничная			3,7						3,7				
Вода			37,5						37,5				



Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			22,5						22,5				
Картофель отварной	310	150		3,60	2,67	29,20	155,20	200		4,10	3,10	25,50	146,30
Картофель			150						200				
Масло сливочное			4,5						7				
Кисель	350	200		0,24	0,12	35,76	145,08	200		0,24	0,12	35,76	145,08
Смородина черная			20,4						20,4				
Вода			186						186				
Сахар			20						20				
Крахмал картофельный		20	9						9				
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>23,11</b>	<b>41,29</b>	<b>121,82</b>	<b>773,05</b>			<b>29,01</b>	<b>25,42</b>	<b>137,78</b>	<b>895,95</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>42,69</b>	<b>66,07</b>	<b>238,04</b>	<b>1542,81</b>			<b>55,34</b>	<b>61,9</b>	<b>270,28</b>	<b>1859,55</b>

РАЗРАБОТАНО ТЕХНОЛОГОМ РУО Горбуновой Н А для следующих школ района : МБОУ В-Талызинской СШ, МБОУ Мурзицкой СШ, МБОУ Сеченовской СШ,

МБОУ Теплостанской ОШ, МБОУ Мамлейской ОШ, МБОУ Липовской ОШ, МБОУ Васильевской ОШ, МБОУ Болтинской ОШ, телефон 52-4-52