

Меню и пищевая ценность питания в МБОУ Сеченовского муниципального округа на 2023-2024 учебный год
(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М П Москва 2015 г.)

Наименование блюда и полупродуктов	№ рецептуры	Выход блюда (гн)	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						
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК													
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		2,3	2,9	11,1	60,3	30		3,9	3,9	11,2	82,5
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,96	0,50	18,05	136,9
Фрукты	338	75		0,40	0,30	6,75	33,30	75		0,40	0,30	6,75	33,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				17,90	20,47	92,96	627,64			22,54	24,52	107,03	738,91
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты с морковью	21	100		1,86	3,22	7,87	71,90	100		1,86	3,22	7,87	71,90

Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	90,13	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	173,08	120		26,00	16,00	0	228,00
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	200	200		6,42	7,24	41,20	216,81
Морковь			30						45				
Масло сливочное			3,5						6				
картофель			120						155				
Лук			15						20				
кисель	352	200		0,24	0,12	35,76	125,08	200		0,24	0,12	35,76	125,08
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	25,64	127,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				34,39	27,45	119,65	790,64			42,82	32,93	141,80	970,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				59,95	45,04	223,11	1406,92			72,31	552,50	253,33	1703,94
ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	210	50\50		11,50	8,57	2,90	134,70	70\50		15,7	10,40	9,30	174,10
яйцо		80	2шт					80	2шт				

молоко		30						30					
Масло сливочное		5						5					
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	65,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				15,16	19,70	53,14	434,50			18,70	31,10	74,25	651,72
ОБЕД													
Салат из свежей капусты с яблоком	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Капуста			78,6						78,6				
яблоко			10						10				
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				
Сок яблочный		200		1,00	0,20	20,20	86,60	200		1,00	0,20	20,20	86,60
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				26,25	20,77	112,54	741,36			37,03	25,63	144,06	950,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46,83	45,56	204,8	1319,06			60,8	55,42	260,95	1646,58
ДЕНЬ 3													
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,16	11,41	72,42	465,02			20,43	13,21	84,55	538,90
ОБЕД													
Салат из свеклы отвар с огурцами солёными	55	100		1,31	5,16	12,11	100,11	100		1,31	5,16	12,11	100,11
Свекла			60						60				
Огурцы солёные			20						20				
Лук репчатый			5						5				
Зелёный горошек консервированный			10						10				
Масло растительное			6						6				

Щи из свежей капусты с картофелем	88	250		1,80	4,98	8,13	84,48	300		2,16	5,97	9,75	101,37
Капуста белокочанная			62,5						75				
Картофель			40						48				
Морковь			12,5						15				
Мясо гов			20						25				
Лук репчатый			12						14,4				
Томатное пюре			2,5						3				
Масло растительное			5,6						6				
Бульон или вода			200						240				
Биточки или котлеты	268	80		9,87	17,33	8,80	230,67	100		12,33	21,67	11,00	288,33
говядина			50						70				
Хлеб пшеничный			9						12				
молоко			12						15				
сухари			5						8				
Масло растительное			3						5				
Масло сливочное			5						7				
Пюре картофельное	312	250		3,08	2,33	19,13	109,73	250		3,08	2,33	19,13	109,73
картофель			145						195				
Масло сливочное			5						7				
Компот из свежих ягод	345	200		0,52	0,18	24,84	102,90	200		0,52	0,18	24,84	102,90
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				19,68	29,82	96,7	733,83			25,41	35,67	123,13	915,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				37,82	41,23	169,12	1198,85			45,84	48,88	207,68	1454,04
ДЕНЬ 4													
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				15,28	23,07	76,00	572,71			16,07	23,17	80,83	596,49
ОБЕД													
Икра кабачковая или баклажанная	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				
Мясо кур			20						25				
Масло растительное			5						6				
Котлеты рубленые 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				
Макароньы отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,50	201,90	200		15,20	13,80	38,00	269,20

Макароны 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
ИТОГО ЗА ОБЕД				25,19	26,68	117,55	810,86			15,28	23,07	76,00	572,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				40,46	49,74	193,55	1383,57			49,27	58,01	236,56	1665,58
ДЕНЬ5													
ЗАВТРАК													
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
Итого за завтрак				10,01	11,52	62,79	394,88			10,01	11,52	62,87	394,88
ОБЕД													
Овощи натуральные соленые или свежие	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				
Консервы рыбные			50						60				
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 масса			6						6				

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,72	19,22	54,62	478,22			25,46	23,46	60,03	552,94
ОБЕД													
Сельдь слабосоленая с луком	76	50		2,40	7,37	0,92	184,39	50		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 свеж или квашен			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 клоква, 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				
Молоко сгущенное		20		0,08	0,06	13,64	55,42	20		0,08	0,06	13,64	55,42
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
ИТОГО ЗА ОБЕД				22,43	17,83	124,83	749,41			24,34	18,15	139,54	821,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				81,87	55,19	271,22	2491,39			83,79	55,51	285,93	2564,05
ДЕНЬ 8													
Каша рисовая с изюмом	177	200		8,19	11,90	6,84	326	250		8,85	12,08	7,08	349
Крупа рисовая			42						52,2				
Молоко			100						125				
Вода			55						69				
Сахар			6						7				
Изюм			10						12				
Масло сливочное			10						10				
сыр порциями (рос)	15	20		4,64	5,90	0	71,66	20		4,64	5,90	0	71,66
Изделия кондитерские		20		1,70	2,26	13,94	82,90	20		1,70	2,26	13,94	82,90
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				32,04	18,41	95,14	674,37			35,61	20,43	103,99	742,23
ОБЕД													
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	42	100		1,74	6,18	0,78	99,5	100		1,74	6,18	0,78	99,5
Картофель			49						49				
Горошек зелен консерв			17						17				
Огурцы соленые			24						24				
Лук репчатый			5						5				
Масло растительное			6						6				
Суп гороховый	119	250		7,50	3,25	17,25	128,25	300		9,00	3,90	20,70	153,90

Горох лущеный			35						42				
Морковь			10						12				
Лук репчатый			15						18				
Масло растительное			5						6				
Мясо гов			20						25				
Бульон или вода			200						240				
Гренки из хлеба пшеничного	371	15		1,67	0,18	11,16	52,93	15		1,67	0,18	11,16	52,93
Бефстроганов из отварной говядины	245	80		9,67	9,87	2,27	136,53	100		12,08	12,33	2,83	170,37
Говядина			81						101				
Морковь			10						15				
Лук репчатый			5						10				
Соус	330	30						30					
Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			25,5						25,5				
Макароньы отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,20	201,90	200		6,80	10,0	38,00	269,20
Макароньы			52,5						70				
Масло сливочное			5,2						7				
Сок яблочный	389	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				30,5	27,82	109,28	844,43			38,02	33,75	137,80	1040,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				62,54	46,23	204,42	1518,8			73,63	54,18	241,79	1782,81
ДЕНЬ 9													
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				

Масса готовых блинов			150						150				
Молоко сгущенное			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	41,6	200		0,53		9,87	41,6
Фрукты	338	75		0,40	0,30	6,75	33,30	75		0,40	0,30	6,75	33,30
Итого за завтрак				21,43	21,11	59,32	665,11			22,82	31,31	63,50	711,28
ОБЕД													
Салат из овощей	44	100		1,74	1,12	0,28	66,10	100		1,74	1,12	0,28	66,10
Морковь			35						35				
Яблоки свежие			20						20				
капуста			45						45				
Масло растительное			5						5				
Суп из овощей	99	250		2,28	2,23	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,50	90,03
Капуста белокочанная			25						30				
Картофель			66,7						80				
Мясо гов			25						25				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14				
Горошек зеленый консер			11,5						13,8				
Масло растительное			5						6				
Бульон или вода			187,5						225				
Курица отварная	288	100		21,67	13,33	0	173,08	120		26,00	16,00	0	228,00
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				
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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				49,25	37,87	244,24	1507,90			58,71	50,52	224,69	1715,72
ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
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
ОБЕД													
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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				42,69	66,07	238,04	1542,81			55,34	61,9	270,28	1859,55

РАЗРАБОТАНО ТЕХНОЛОГОМ РУО Горбуновой Н А для МБОУ Мурзицкой СШ, телефон 52-4-52