

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ  
№ 11 с. Первомайское



(Середин П.В.)

« 02 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерное десятидневное льготное меню  
питания учащихся 1-4 классов  
МКОУ СОШ №11 с.Первомайское**

Средняя каллораж за день составил:

Б- #####

#ССЫЛКА!

Ж- #ССЫЛКА!

или 1568,63 к или 1400к

У- #####

**Перечень блюд:**

### **Первые блюда**

- 1 Щи из свежей капусты с картофелем.
- 2 Суп картофельный с макаронными изделиями.
- 3 Суп из овощей.
- 4 Суп картофельный с бобовыми.
- 5 Борщ с капустой и картофелем.
- 6 Суп картофельный с рыбной консервой.
- 7 Суп картофельный с рисовой крупой.
- 8 Суп картофельный с клёцками.
- 9 Борщ с фасолью и картофелем.
- 10 Суп молочный с макаронными изделиями.
- 11 Суп молочный с кукурузной крупой.

### **Вторые блюда (мясные, гарниры).**

- 1 Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом.
- 2 Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом.
- 3 Рыба тушеная в томате с овощами с пюре картофельным или картофелем отварным.
- 4 Макароны отварные с сыром.

### **Напитки. Соки. Фрукты.**

- 1 Чай с сахаром.
- 2 Чай с лимоном.
- 3 Кофейный напиток со сгущенным молоком.
- 4 Компот из свежих плодов.
- 5 Кисель из повидла.
- 6 Сок фруктовый.
- 7 Фрукты свежие.
- 8 Какао со сгущённым молоком
- 9 Компот из чернослива сушёного.
- 10 Компот из смеси сухофруктов.
- 11 Какао с молоком
- 12 Чай с молоком.
- 13 Ряженка 2,5%
- 14 Кофейный напиток с молоком.

### **Овощные блюда.**

- 1 Соус сметанный с томатом.
- 2 Икра свекольная.

- 5 Котлета мясная с макаронами отварными.
- 6 Плов из мяса птицы.
- 7 Пельмени мясные отварные п/ф с маслом сливочным.
- 8 Колбаса вареная отварная с кашей рисовой рассыпчатой с маслом
- 9 Тефтели мясные с кашей рассыпчатой из перловой крупы с маслом.
- 10 Птица отварная с картофелем тушёным с луком.
- 11 Котлета, рубленая из бройлер-цыплят с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 12 Рагу из птицы.
- 13 Плов сладкий.
- 14 Макароны отварные с маслом и сосиской отварной.
- 15 Птица, тушеная с овощами.
- 16 Мясо тушёное с кашей рассыпчатой из гречневой крупы.
- 17 Фрикаделька из мяса птицы с кашей рассыпчатой из перловой крупы с маслом.
- 18 Птица, тушеная в соусе с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 19 Биточки мясные с пюре картофельным.
- 20 Вареники с картофелем п\ф отварные со сливочным маслом.
- 21 Котлета мясная с пюре картофельным.
- 22 Рыба тушёная в томате с овощами с кашей гречневой рассыпчатой.
- 23 Фрикаделька из мяса птицы с макаронными изделиями отварными.

- 3 Овощи свежие (нарезка).
- 4 Кабачки, тушённые в сметане.
- 5 Соус молочный.
- 6 Икра кабачковая
- 7 Горох овощной отварной.
- 8 Морковь, припущенная с маслом
- 9 Салат из свежих огурцов.

### **Выпечка.**

- 1 Оладьи на молоке с повидлом.
- 2 Запеканка из творога со сгущенным молоком.
- 3 Пудинг из творога с йогуртом (запечённый)
- 4 Булочка сдобная

- 24 Овощи, припущенные в молочном соусе с сосиской отварной.
- 25 Котлета, рубленая из бройлер-цыплят с рисом отварным.
- 26 Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром
- 27 Гуляш с макаронными изделиями отварными.
  
- 28 Сосиски отварные с кашей пшеничной рассыпчатой.
- 29 Птица отварная с пюре картофельным.

#### МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»

«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев 2002г., Москва

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.





| № рец | Наименование блюд          | Выход (гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг)  |        |       |                | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------|----------------------------|------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------------|--------|-------|----------------|---------------------------|---------|---------|-------|
|       |                            |            | Б                | Ж     | У      |                              | В <sub>1</sub> | С      | А     | В <sub>2</sub> | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1     | 2                          | 3          | 6                | 7     | 8      | 9                            | 10             | 11     | 12    | 13             | 14                        | 15      | 16      | 17    |
|       | Сахар                      | 2          | 2                |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Лавровый лист              | 0,01       | 0,01             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
| 312   | Пюре картофельное          | 1/150      | 3,12             | 5,1   | 18,57  | 132,6                        | 0,167          | 21,793 | 30,6  | 0,133          | 44,37                     | 103,914 | 33,3    | 1,211 |
|       |                            | Брутто     | Нетто            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Картофель                  | 171        | 128,2            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Молоко свежее              | 23,7       | 22,5             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Масло сливочное            | 5,25       | 5,25             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
| 70    | Овощи солёные или свежие   | 1/60       | 0,72             | 0,12  | 1,92   | 15,6                         | 0,055          | 10,25  |       | 0,043          | 23,2                      | 44,97   | 20,75   | 0,75  |
|       |                            | Брутто     | Нетто            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Помидоры солёные           | 65         | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Огурцы солёные             | 65         | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | или свежие (нарезка)       | 60         | 0,6              | 0,12  | 2,16   | 9,6                          | 0,055          | 10,25  |       | 0,043          |                           |         |         |       |
| 71    | Помидоры свежие            | 69         | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Огурцы свежие              | 62,6       | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
| 377   | Чай с лимоном              | 1/200/15/7 | 0,2              | 0     | 16     | 65                           | 0              | 3,144  | 0     | 0              | 14,222                    | 4,444   | 2,444   | 0,355 |
|       |                            | Брутто     | Нетто            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Чай высшего или I-го сорта | 0,5        | 0,5              |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Вода                       | 54         | 54               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Сахар                      | 15         | 15               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Вода                       | 150        | 150              |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Лимон свежий               | 8          | 7                |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Хлеб ржаной                | 1/30       | 1,95             | 0,3   | 12     | 58,5                         | 0,14           | -      | -     | 0,05           | 20,7                      | 78,3    | 29,7    | 1,8   |
|       | Хлеб пшеничный             | 1/30       | 2,4              | 0,4   | 12,6   | 63,48                        | 0,068          | -      | -     | 0,027          | 16                        | 65      | 19,2    | 1,63  |
| 410   | Ватрушка с повидлом        | 1/80       | 14,07            | 4,2   | 48,5   | 288                          | 0,09           | -      | -     | 0,02           | 12,8                      | 52      | 38,4    | 1,11  |
|       | <b>ИТОГО:</b>              | 652        | 40,64            | 38,92 | 120,36 | 837,98                       | 0,625          | 48,037 | 51,85 | 0,399          | 214,172                   | 488,398 | 190,294 | 7,669 |
|       |                            |            |                  |       |        | День 4                       |                |        |       |                |                           |         |         |       |
| 291   | Плов из мяса птицы         | 1/90/180   | 26,28            | 30,42 | 43,02  | 550                          | 0,33           | 0,69   | 81    | 0,13           | 50,96                     | 263,41  | 57,7    | 2,44  |
|       |                            | Брутто     | Нетто            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Бройлер-цыпленок           | 173        | 122              |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Лук репчатый               | 14,4       | 12,6             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Морковь                    | 18         | 14,4             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Томатное пюре              | 9          | 9                |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Крупа рисовая              | 63         | 63               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Масло растительное         | 12,6       | 12,6             |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Лавровый лист              | 5          | 5                |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Соль                       | 5          | 5                |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
| 70    | Овощи солёные или свежие   | 1/60       | 0,72             | 0,12  | 1,92   | 15,6                         | 0,055          | 10,25  |       | 0,043          | 23,2                      | 44,97   | 20,75   | 0,75  |
|       |                            | Брутто     | Нетто            |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Помидоры солёные           | 65         | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | Огурцы солёные             | 65         | 60               |       |        |                              |                |        |       |                |                           |         |         |       |
|       | или свежие (нарезка)       | 60         | 0,6              | 0,12  | 2,16   | 9,6                          | 0,055          | 10,25  |       | 0,043          |                           |         |         |       |

| № рец   | Наименование блюд                               | Выход (гр)    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг)  |               |                |                | Минеральные вещества (мг) |                |                |             |
|---------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------|
|         |   |               | Б                | Ж            | У             |                              | В <sub>1</sub> | С             | А              | В <sub>2</sub> | Са                        | Р              | Mg             | Fe          |
| 1       | 2   | 3             | 6                | 7            | 8             | 9                            | 10             | 11            | 12             | 13             | 14                        | 15             | 16             | 17          |
| 71      | Помидоры свежие                                 | 69            | 60               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Огурцы свежие                                   | 62,6          | 60               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 383/382 | Какао с молоком или (со сгущенным молоком )     | 1/200         | 3,7              | 3,94         | 26,2          | 155,2                        | 0,027          | 0,373         | 9,333          | 0,078          | 127,33                    | 85,466         | 12,667         | 0,08        |
|         |   | <b>Брутто</b> | <b>Нетто</b>     |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 382     | Какао порошок                                   | 4             | 4                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Молоко  | 100           | 100              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Сахар   | 20            | 20               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Вода  | 110           | 110              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 383     | Какао порошок                                   | 4             | 4                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Молоко сгущенное                                | 38            | 38               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Сахар   | 3             | 3                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Вода  | 200           | 200              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 3       | Бутерброд с сыром                               | 30/5/15       | 5,9              | 8,5          | 14,2          | 157                          | 0              | 0,105         | 39             | 0,045          | 132                       | 75             | 5,25           | 0,15        |
|         |   | <b>Брутто</b> | <b>Нетто</b>     |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Сыр «Российский»                                | 16            | 15               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Масло сливочное                                 | 5             | 5                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Хлеб пшеничный 1 сорт                           | 30            | 30               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Хлеб ржаной                                     | 1/20          | 1,3              | 0,2          | 8             | 39                           | 0,0096         | -             | -              | 0,036          | 13,8                      | 52,2           | 19,8           | 1,2         |
|         | Хлеб пшеничный                                  | 1/30          | 2,4              | 0,4          | 12,6          | 63,48                        | 0,068          | -             | -              | 0,027          | 16                        | 65             | 19,2           | 1,63        |
|         | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>630</b>    | <b>40,3</b>      | <b>43,58</b> | <b>105,94</b> | <b>989,88</b>                | <b>0,5446</b>  | <b>21,668</b> | <b>129,333</b> | <b>0,402</b>   | <b>363,29</b>             | <b>586,046</b> | <b>135,367</b> | <b>6,25</b> |
|         |   |               |                  |              |               | <b>День 5</b>                |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 260     | Гуляш ( из говядины)                            | 1/90/50       | 21,56            | 8,96         | 5,18          | 188                          | 0,02           | 0,15          | 20,8           | 0,032          | 12,88                     | 33,6           | 7,72           | 0,34        |
|         |   | <b>Брутто</b> | <b>Нетто</b>     |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Говядина или свинина                            | 193           | 142              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Масло растительное                              | 156,6         | 133              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Мука пшеничная                                  | 9             | 9                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Лук репчатый                                    | 2,4           | 2,4              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Томатное пюре                                   | 9,6           | 8                |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Томатное пюре                                   | 6,4           | 6,4              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Масса тушеного мяса                             |               | 40               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Масса соуса                                     |               | 40               |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Соль  | 1,6           | 1,6              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 302     | Каша рассыпчатая гречневая                      | 1/150/5       | 7,5              | 6,3          | 40,73         | 249,6                        | 0,092          | 0             | 21             | 0,037          | 39,23                     | 164,4          | 23,75          | 0,87        |
|         |   | <b>Брутто</b> | <b>Нетто</b>     |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Крупа гречневая                                 | 62,6          | 62,6             |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Масло сливочное                                 | 5,25          | 5,25             |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Соль  | 3,6           | 3,6              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
|         | Вода  | 285           | 285              |              |               |                              |                |               |                |                |                           |                |                |             |
| 70/131  | Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или | 1/60          | 0,72             | 0,12         | 1,92          | 15,6                         | 0,055          | 10,25         | -              | 0,043          | 23,2                      | 44,97          | 20,75          | 0,75        |









| № рец   | Наименование блюд                                    | Выход (гр)    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | Витамины (мг)  |               |           |                | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|---------------|-----------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|         |  |               | Б                | Ж            | У            |                              | В <sub>1</sub> | С             | А         | В <sub>2</sub> | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1       | 2  | 3             | 6                | 7            | 8            | 9                            | 10             | 11            | 12        | 13             | 14                        | 15            | 16            | 17          |
|         |  |               |                  |              |              |                              |                | День 9        |           |                |                           |               |               |             |
| 290/331 | Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом | 1/90/50       | 26,2             | 29,6         | 6,6          | 388                          | 0,033          |               | 20        | 0,133          | 39                        | 143           | 20            | 1,8         |
|         |  | <i>Брутто</i> | <i>Нетто</i>     |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | бройлер-цыпленок                                     | 178           | 128              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | масло растительное                                   | 2             | 2                |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | соус №330, 331                                       |               |                  |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
| 203     | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 1/150/7,5     | 5,4              | 6,3          | 36,6         | 225                          | 0,049          | 0,099         | 51        | 0,05           | 75,08                     | 86,7          | 22,74         | 1,1         |
|         |  | <i>Брутто</i> | <i>Нетто</i>     |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Макаронные изделия                                   | 52,5          | 52,5             |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Масло сливочное                                      | 7,5           | 7,5              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Соль   | 2             | 2                |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Вода   | 315           | 315              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
| 71 /47  | Овощи свежие или соленые( нарезка)                   | 60/60         | 0,72             | 0,12         | 1,92         | 15,6                         | 0,055          | 10,25         | -         | 0,043          | 23,2                      | 44,97         | 20,75         | 0,75        |
|         |  | <i>Брутто</i> | <i>Нетто</i>     |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Помидоры солёные                                     | 65            | 60               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Огурцы солёные                                       | 65            | 60               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | или свежие (нарезка)                                 | 60            | 0,6              | 0,12         | 2,16         | 9,6                          | 0,055          | 10,25         |           | 0,043          |                           |               |               |             |
| 71      | Помидоры свежие                                      | 69            | 60               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Огурцы свежие  | 62,6          | 60               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
| 349/355 | Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги     | 1/200         | 0,08             | 0            | 21,82        | 87,6                         | 0,008          | 1,27          | -         | 0,006          | 10,28                     | 3,5           | 3,2           | 0,72        |
|         |  | 1/200         | 1,04             | 0            | 41,24        | 169,2                        |                |               |           |                |                           |               |               |             |
| 349     | Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.        | 20            | 20               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Вода   | 200           | 200              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Сахар  | 20            | 20               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Лимонная кислота                                     | 0,2           | 0,2              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
| 355     | Курага   | 20            | 20               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Сахар песок  | 20            | 20               |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Крахмал картофельный                                 | 9             | 9                |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Кислота лимонная                                     | 0,2           | 0,2              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Вода   | 220           | 220              |              |              |                              |                |               |           |                |                           |               |               |             |
|         | Хлеб ржаной  | 1/20          | 1,3              | 0,2          | 8            | 39                           | 0,0096         | -             | -         | 0,036          | 13,8                      | 52,2          | 19,8          | 1,2         |
|         | Хлеб пшеничный                                       | 1/30          | 2,4              | 0,4          | 12,6         | 63,48                        | 0,068          | -             | -         | 0,027          | 16                        | 65            | 19,2          | 1,63        |
|         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>607,5</b>  | <b>36,1</b>      | <b>36,62</b> | <b>87,78</b> | <b>997,48</b>                | <b>0,2776</b>  | <b>21,869</b> | <b>71</b> | <b>0,338</b>   | <b>177,36</b>             | <b>395,37</b> | <b>105,69</b> | <b>2,83</b> |
|         |  |               |                  |              |              |                              |                | День 10       |           |                |                           |               |               |             |

| № рец   | Наименование<br>блюда  | Выход (гр)   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность Ккал | Витамины (мг)  |               |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|---------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|         |  |              | Б                | Ж            | У            |                                 | В <sub>1</sub> | С             | А             | В <sub>2</sub> | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| 1       | 2  | 3            | 6                | 7            | 8            | 9                               | 10             | 11            | 12            | 13             | 14                        | 15             | 16             | 17           |
| 268/269 | Биточки мясные с<br>маслом   | 1/100/5      | 15,83            | 13,7         | 16,97        | 321/355                         | 0,1            | 0,15          | 30            | 0,12           | 43,5                      | 98,438         | 19,575         | 1,001        |
|         |  | Брутто       | Нетто            |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Свинина  | 86           | 74               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | или Говядина   | 100          | 74               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Вода или молоко  | 24           | 24               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Хлеб пшеничный   | 18           | 18               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Масло растительное   | 6            | 6                |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Сухари панировочные  | 10           | 10               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Соль   | 0,86         | 0,86             |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
| 171     | Каша пшеничная   | 1/100/6,7    | 3,1              | 4            | 19           | 124                             | 0,209          | -             | 21            | 0,113          | 14,82                     | 203,925        | 135,83         | 4,5          |
|         |  | Брутто       | Нетто            |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Крупа пшеничная  | 40           | 40               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Вода   | 80           | 80               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Масло сливочное  | 6,7          | 6,7              |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Соль   | 2,5          | 2,5              |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
| 47      | Салат из квашенной<br>капусты или овощи<br>свежие (огурец,<br>помидор) | 1/100        | 1,6              | 4,9          | 11           | 95                              | 0,55           | 10,25         |               | 0,07           | 23,3                      | 43,33          | 33,33          | 1,5          |
|         |  | Брутто       | Нетто            |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Капуста квашенная  | 69,4         | 48,6             |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Лук репчатый   | 7,14         | 6                |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Сахар  | 3            | 3                |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Масло растительное   | 3            | 3                |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | овощи свежие (нарезка)   | 1/60         | 0,6              | 0,12         | 2,16         | 9,6                             | 0,055          | 10,25         |               | 0,043          |                           |                |                |              |
| 71      | Помидоры свежие  | 69           | 60               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Огурцы свежие  | 62,6         | 60               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
| 376     | чай с сахаром  | 1/200/15     | 0,1              | 0            | 15           | 60                              | 0,027          | 0,373         | 9,333         | 0,078          | 127,33                    | 85,466         | 12,667         | 0,08         |
|         |  | Брутто       | Нетто            |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
| 376     | Чай высшего или 1-го   | 0,5          | 0,5              |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Вода   | 54           | 54               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Вода   | 150          | 150              |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Сахар  | 15           | 15               |              |              |                                 |                |               |               |                |                           |                |                |              |
|         | Хлеб ржаной  | 1/30         | 1,95             | 0,3          | 12           | 58,5                            | 0,14           | -             | -             | 0,05           | 20,7                      | 78,3           | 29,7           | 1,8          |
|         | Хлеб пшеничный   | 1/30         | 2,4              | 0,4          | 12,6         | 63,48                           | 0,068          | -             | -             | 0,027          | 16                        | 65             | 19,2           | 1,63         |
|         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>541,7</b> | <b>23,98</b>     | <b>23,42</b> | <b>77,73</b> | <b>731/765</b>                  | <b>1,149</b>   | <b>21,023</b> | <b>60,333</b> | <b>0,501</b>   | <b>245,65</b>             | <b>574,459</b> | <b>250,302</b> | <b>8,881</b> |