Наименование учреждения:

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю: 01.09.2022г

Директор Воложанина Е.Н.

Меню десятидневное (для детей с диабетом 2 типа)

Для детей с 6-ти часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Сезон: без учета сезонности

Меню составлено на основании сборников рецептур:

1. **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	14,6	15,2	10,5	339,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	189,3	186,7				
СОЛЬ	1,9	1,9				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	13,3	13,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			19,3	**16,4**	**40,5**	**491,9**
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (ОГУРЦЫ, КАПУСТА БЕЛОКОЧ., ТОМАТЫ)		100	1,5	10,1	4,4	115,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,6	5,1	16,9	126,3
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12,12	12				
МОРКОВЬ	31,25	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	25,51	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
СОЛЬ	8	8				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		280	11,2	23,6	38,2	470,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	210	168				

ГОВЯДИНА Б/К	116,7	105				
КРУПА РИСОВАЯ	40,1	39,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			23,0	**41,2**	**102,7**	**951,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**42,3**	**57,6**	**143,2**	**1 442,9**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ КРУП ПЕРЛОВОЙ И ОВСЯНОЙ С ИЗЮМОМ		205	7,2	12,4	30,5	263,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9,09	9				
КРУПА ОВСЯНАЯ	33,5	33				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			12,9	**13,9**	**63,3**	**433,8**
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	10,1	7,6	128,1
КАРТОФЕЛЬ	27,13	21,7				
СВЕКЛА	25	20				
МОРКОВЬ	18,75	15				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	20,41	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,85	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		250	9,3	8,9	23,7	213,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	33,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240,9	240,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7				
МОРКОВЬ	2,2	1,7				
СОЛЬ	1,7	1,7				
ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	20,3	20,3				
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50				
МОРКОВЬ	13,3	10				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ	0,8	0,8				
РЫБА ОТВАРНАЯ		120	0,3	8,7	1,0	83,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	154,7	133,1				
МОРКОВЬ	8,8	6,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,3				
СОЛЬ	4,3	4,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,9	10,9				
ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ		180	15,7	8,7	36,8	294,1
ФАСОЛЬ	72,7	72,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,6	181,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	18	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9	9				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	9,4	55,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			34,9	**39,1**	**116,4**	**989,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**47,8**	**53,0**	**179,7**	**1 423,4**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРОМ СВЕЖИМ		200	4,4	11,0	5,4	163,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,4	3,4				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	101,03	100				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ		200	6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			14,8	**14,2**	**42,8**	**392,8**
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		100	1,0	10,2	5,0	116,9
ЯБЛОКИ	31	20				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2				
БОРЩ С МЯСОМ		250	5,0	12,1	15,2	211,4
ГОВЯДИНА Б/К	47,69	40,25				
СВЕКЛА	51,61	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8				
МОРКОВЬ	21,67	16,25				
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25				
СОЛЬ	2	2				

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		100	14,9	16,2	7,4	235,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,9	73,3				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	18,3	18,3				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,4	7,2	12,8	135,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256,5	205,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,2	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8				
МОРКОВЬ	6	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	1,8	1,8				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			33,2	**48,1**	**78,9**	**918,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**48,0**	**62,3**	**121,7**	**1 311,6**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ		200	4,7	7,5	22,4	175,5
КРУПА ОВСЯНАЯ	38,7	38,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,6	162,6				
СОЛЬ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,5	6,5				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			10,6	**9,4**	**53,4**	**342,9**
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ		100	5,3	22,7	3,5	255,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	47,3	43				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,78	38				
ЯБЛОКИ	7,95	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
УХА РЫБАЦКАЯ		250	1,1	2,2	7,0	51,8
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	81,4	70				
КАРТОФЕЛЬ	57,7	37,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	275	275				
УКРОП	2,7	2				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		120	15,1	11,7	1,4	190,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	91,6	85,2				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	3,6	3,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,7	2,7				
МОРКОВЬ	4,6	3,6				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,9	0,9				
СОЛЬ	0,6	0,6				
СОЛЬ	3,6	3,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ		180	8,7	6,4	39,6	251,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	64,6	64,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,9	96,9				
СОЛЬ	1,4	1,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,4	5,4				
МОРКОВЬ	26,6	20				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,9	20				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**37,9**	**45,4**	**94,7**	**988,1**
			48,5	**54,8**	**148,1**	**1 331,0**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ		200	7,0	5,2	33,1	208,7
ПШЕНО	40,4	40				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64				
ЯБЛОКИ	22,7	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	4	4				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			12,7	**6,7**	**65,9**	**379,3**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		100	1,2	6,1	3,8	76,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15	12				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	30,67	23				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	1,7	5,1	9,7	92,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30				
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,54	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		280	11,9	20,7	17,7	647,8
ГОВЯДИНА Б/К	153,2	129,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	44,4	37,3				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	26,7	26,7				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,2	46,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	245,88	196,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,2	11,2				
МОРКОВЬ	9,3	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	14,9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	18,7	18,7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,2	2,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0,1	3	65
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			22,8	**34,4**	**72,1**	**1 097,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**35,5**	**41,1**	**138,0**	**1 476,6**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200	13,5	12,8	11,6	423,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	202	200				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	26	26				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4				
СОЛЬ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ		200	6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			23,9	**16,0**	**49,0**	**652,1**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		100	4,6	9,3	6,9	129,7
СВЕКЛА	104,5	81				
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ		250	10,2	15,5	16,4	278,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	119,6	83,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3				
МОРКОВЬ	5,7	4,3				
СОЛЬ	1,3	1,3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,6	2,5				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	46,9	46,9				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		120	3,0	5,5	6,3	86,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	94,9	81,6				
МОРКОВЬ	33,6	24				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	9,6	9,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	12	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8				
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		180	6,3	4,5	40,5	230,5

ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	60,3	60,3				
СОЛЬ	3,1	3,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	362,3	362,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			32,0	**37,2**	**108,6**	**944,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**55,9**	**53,2**	**157,6**	**1 596,9**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ОВСЯНОЙ С МОРКОВЬЮ		205	5,0	9,9	23,6	203,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,12	12				
КРУПА ОВСЯНАЯ	25,38	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
МОРКОВЬ	48	36				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			10,9	**11,8**	**54,6**	**371,0**
Обед						
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ		100	1,4	6,1	3,4	75,3
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	12,5	10				
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	64,03	33,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,61	30				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23,23	23				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	2,4	5,3	12,8	111,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1				
СВЕКЛА	92,5	74				
МОРКОВЬ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,4				
КАРТОФЕЛЬ	30,67	23				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,4	3,4				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	12,4	15,3	16,6	456,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,7	116,7				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12,5	12,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	127,5	102				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40				
КАБАЧКИ	111,73	83,8				
МОРКОВЬ	51,4	41,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,1	30,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9,1	9,1				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	1,5	1,5				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			23,9	**29,1**	**76,0**	**882,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**34,8**	**40,9**	**130,6**	**1 253,1**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ		200	4,1	10,9	4,1	154,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,4	3,4				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	102,04	100				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			9,8	**12,4**	**36,9**	**324,6**
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		100	1,7	3,3	5,0	57,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105	84				
МОРКОВЬ	22,2	16,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ		250	7,5	5,6	17,9	154,3
ФАСОЛЬ	35	35				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		120	1,5	8,2	3,7	94,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	113,49	97,6				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	40	40				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24				

СОЛЬ	3,2	3,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОХЛАЖДЕННЫЙ		180	3,4	7,6	28,0	194,3
КАРТОФЕЛЬ	252,2	176,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,6	8,6				
СОЛЬ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	9,4	55,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			22,4	**27,4**	**101,9**	**771,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**32,2**	**39,8**	**138,8**	**1 096,0**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю
Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ		200	3,7	11,1	14,3	246,1
ЯБЛОКИ	132,6	116,7				
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ		200	6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			14,1	**14,3**	**51,7**	**475,2**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	1,0	3,1	3,8	48,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	48,49	48				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,78	38				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,28	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		250	1,9	5,0	6,5	79,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	6,0	14,0	7,0	213,0
ГОВЯДИНА Б/К	83,3	70				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	13,3	13,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	33,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3				
ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		180	4,2	6,4	37,3	284,6

ЧЕЧЕВИЦА	82,7	82,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	206,7	206,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,6	6,6				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			21,0	**30,9**	**93,1**	**844,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**35,1**	**45,2**	**144,8**	**1 320,1**

МОУ Новочарская СОШ №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Утверждаю

Директор
Воложанина Е.Н.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ КРУП ПЕРЛОВОЙ И ОВСЯНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ		205	5,0	6,0	38,8	231,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,07	7				
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,46	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			10,9	**7,9**	**69,8**	**399,1**
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		100	1,0	10,2	5,0	116,9
ЯБЛОКИ	31	20				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2				
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ)		250	14,6	10,1	15,0	211,4
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	74,33	52,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,5	266,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20				
КАРТОФЕЛЬ	38,5	25				

МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ		100	3,4	17,4	0,6	251,3
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК	160,87	148				
МОРКОВЬ	5,3	4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
СОЛЬ	6	6				
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ		180	5,1	0,6	8,6	61,8
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	406,7	211,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,1	0,9				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**31,8**	**40,7**	**72,4**	**880,8**
			42,7	**48,6**	**142,2**	**1 279,9**