СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник территориального Директор муниципального казённого

отдела федеральной службы общеобразовательного учреждения

по надзору в сфере защиты «Александровская средняя школа»

прав потребителей и благополучия Жирновского муниципального района

человека в г. Камышине, Камышинском, Волгоградской области

Котовском, Жирновском и Руднянском

районах по Волгоградской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Ю. Облекова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Шевчнко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Александровскя средняя школа»**

 **Жирновского муниципального района**

**Волгоградской области**

|  |
| --- |
| **Десятидневная раскладка продуктов** |
|  | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Всего  | Среднее дневное |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Хлеб пшеничный | 0,09 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,088 | 0,088 | 0,736 | 0,0736 |
| Мясо говядина | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 0,05 | - | 0,05 | - | 0,05 | 0,44 | 0,044 |
| Печень говяжья |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |  | 0,06 | 0,006 |
| Рыба свежемороженая |  |  |  |  |  |  | 0,07 |  |  |  | 0,07 | 0,007 |
| Масло сливочное | 0,011 | 0,012 | 0,008 | 0,005 | 0,01 | 0,011 | 0,005 | 0,01 | 0,015 | 0,01 | 0,097 | 0,0097 |
| Масло растительное | 0,002 | 0,002 | 0,007 | 0,004 |  | 0,01 | 0,01 |  | 0,006 |  | 0,041 | 0,0041 |
| Молоко стерелизованное концентрированное | 0,06 | 0,015 |  | 0,06 |  | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,385 | 0,0385 |
| Сыр  |  |  |  |  |  | 0,015 |  |  |  |  | 0,015 | 0,0015 |
| Яйцо  |  | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 | 0,001 |
| Томат (паста) | 0,025 | 0,003 | 0,004 | 0,003 |  | 0,025 | 0,05 | 0,005 | 0,025 | 0,025 | 0,165 | 0,0165 |
| Мука пшеничная | 0,001 |  |  |  |  | 0,001 |  |  | 0,001 | 0,001 | 0,004 | 0,0004 |
| Макаронные изделия | 0,02 |  | 0,04 |  |  | 0,035 |  |  | 0,035 |  | 0,13 | 0,013 |
| Крупа рисовая |  |  |  |  |  | 0,005 | 0,04 | 0,035 | 0,028 | 0,035 | 0,143 | 0,0143 |
| Крупа гречневая | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  | 0,04 |  | 0,08 | 0,008 |
| Крупа манная |  | 0,023 |  |  | 0,22 |  |  |  |  |  | 0,045 | 0,0045 |
| Крупа ячневая |  |  |  | 0,022 |  |  |  |  |  |  | 0,022 | 0,0022 |
| Бобовые  |  |  |  |  | 0,02 |  |  |  |  | 0,06 | 0,08 | 0,008 |
| Сахар  | 0,03 | 0,021 | 0,03 | 0,045 | 0,04 | 0,03 | 0,032 | 0,035 | 0,041 | 0,035 | 0,339 | 0,0339 |
| Соль  | 0,01 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 0,01 | 0,01 | 0,008 | 0,01 | 0,008 | 0,088 | 0,0088 |
| Чай  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,009 | 0,0009 |
| Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  | 0,008 |  |  |  | 0,008 | 0,0008 |
| Смесь сухофруктов  | 0,013 | 0,018 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,026 | 0,013 | 0,148 | 0,0148 |
| Картофель  |  | 0,04 |  | 0,11 | 0,07 | 0,18 |  | 0,07 |  |  | 0,47 | 0,047 |
| Морковь  | 0,004 | 0,015 | 0,008 |  | 0,013 | 0,005 | 0,023 | 0,013 | 0,004 | 0,004 | 0,089 | 0,0089 |
| Лук репчатый  | 0,012 | 0,012 | 0,006 | 0,012 | 0,012 | 0,015 | 0,01 | 0,012 | 0,006 | 0,006 | 0,103 | 0,0103 |
| Капуста белокочанная  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 | 0,006 |
| Свекла  |  |  |  |  |  |  |  | 0,05 |  |  | 0,05 | 0,005 |
| Лимонная кислота | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,01 | 0001 |
| Сметана |  | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,002 | 0,0002 |
| Сосиски |  |  |  |  |  |  | 0,05 |  |  |  | 0,05 | 0,005 |

**Калараж продуктов за 10 дней**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| 1 | 35,94 | 32,32 | 135.19 | 983 |
| 2 | 14,58 | 12,65 | 102,99 | 641 |
| 3 | 17,5 | 19,2 | 113,5 | 766 |
| 4 | 18,8 | 12,5 | 91,9 | 623 |
| 5 | 15 | 11,2 | 103,2 | 638 |
| 6 | 15.7 | 23 | 63,5 | 592 |
| 7 | 31,8 | 33,85 | 91,85 | 896 |
| 8 | 12,2 | 10.83 | 97,37 | 608 |
| 9 | 33,1 | 31,9 | 139,2 | 1038 |
| 10 | 45,52 | 19.82 | 151,9 | 993 |
| Всего | 239,32 | 207,27 | 1090,6 | 7778 |
| Среднее  | 23,93 | 20,73 | 109.06 | 777,8 |

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **Выход** | **Наименование блюда** | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141 | ***250*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | ***160*** |
|  | 9,9 | 8,88 | 56,4 | 283 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |
|  | 14,7 | 10,9 | 8,1 | 191 | ***100*** | ***Биточки из говядины*** | ***466*** |
|  | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | ***50*** | ***Соус томатный*** | ***587*** |
|  | 5,64 | 9,74 | 27,59 | 222 | ***50*** | ***Гарнир: каша гречневая рассыпчатая*** |  | ***508*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |
|  | 26,04 | 23,44 | 78,79 | 700 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 35,94 | 32,32 | 135,19 | 983 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 4,74 | 8,09 | 27,36 | 201 | ***150*** | ***Запеканка манная с изюмом и сливочным маслом*** | ***313*** |
|  | 4,94 | 8,09 | 42,36 | 259 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 5,24 | 4,16 | 21,73 | 139 | ***250/25*** | ***Щи из свежей капусты с говядиной*** |  | ***124*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 9,64 | 4,56 | 60,63 | 382 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14,58 | 12,65 | 102,99 | 641 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 3 | 8,2 | 20 | 172 | ***200*** | ***Каша ячневаямолочная вязкая с маслом*** | ***302*** |
|  | 5,9 | 9,3 | 52 | 314 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 7,2 | 9,5 | 22,7 | 209 | ***150*** | ***Плов по-узбекски*** |  | ***444*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 11,6 | 9,9 | 61,6 | 452 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 17,5 | 19,2 | 113,6 | 766 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 5,3 | 7,2 | 27,2 | 197 | ***130*** | ***Макаронник*** |  | ***336*** |
|  | 5,5 | 7,2 | 42,2 | 255 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 8,9 | 4,9 | 10,8 | 125 | ***200*** | ***Жаркое по-домашнему*** |  | ***436*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 13,3 | 5,3 | 49,7 | 368 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 18,8 | 12,5 | 91,9 | 623 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 1,5 | 4,1 | 10 | 86 | ***200*** | ***Каша манная молочная вязкая с маслом*** | ***302*** |
|  | 4,4 | 5,2 | 42 | 228 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | ***250/25*** | ***Суп картофельный с бобовыми с говядиной*** | ***139*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 10,6 | 6 | 61,2 | 410 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | 11,2 | 103,2 | 638 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 5,4 | 6,17 | 21,3 | 167 | ***150/20*** | ***Макароны с сыром*** |  | ***333*** |
|  | 5,6 | 6,17 | 36,3 | 225 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9,2 | 18,1 | 10 | 240 | ***80/30*** | ***Тефтеля из говядины с рисом в томатном соусе*** | ***463*** |
|  | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 | ***150*** | ***Гарнир: пюре картофельное*** |  | ***520*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 15,7 | 23 | 63,5 | 592 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 21,3 | 29,17 | 99,8 | 817 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 2,4 | 4 | 18,4 | 156 | ***200*** | ***Кофейный напиток с молоком*** |  | ***692*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 8,58 | 18,65 | 1,25 | 207 | ***50*** | ***Сосиска отварная*** |  | ***413*** |
|  | 13,68 | 23,75 | 36,65 | 447 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | ***200*** | ***Рыба тушеная с овощами (минтай)*** |  | ***374*** |
|  | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 | ***150*** | ***Гарнир: рис припущенный рассыпчатый*** | ***511*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 17,5 | 10,1 | 55,2 | 449 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 31,18 | 33,85 | 91,85 | 896 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 3 | 4,1 | 16,6 | 119 | ***200*** | ***Каша рисовая молочная с маслом*** | ***311*** |
|  | 5,9 | 5,2 | 48,6 | 261 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1,8 | 5,23 | 9,87 | 104 | ***250/25*** | ***Борщ с картофелем с говядиной*** |  | ***110*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 6,2 | 5,63 | 48,77 | 347 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12,1 | 10,83 | 97,37 | 608 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0,2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 2,2 | 6,8 | 33,7 | 203 | ***200*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с молоком*** | ***297*** |
|  | 5,1 | 7,9 | 65,7 | 345 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 18,8 | 17,1 | 6,9 | 259 | ***155*** | ***Оладьи печеночные*** |  | ***468*** |
|  | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | ***50*** | ***Соус томатный*** |  | ***587*** |
|  | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147 | ***150*** | ***Гарнир: отварные макаронные изделия*** | ***516*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 28 | 24 | 73,5 | 693 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 33,1 | 31,9 | 139,2 | 1038 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** |  | **Выход** | **Наименование блюда** |  | **Рецепт №** |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |  |  |  | **Сборник рецептур В.Т. Лапшиной** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 0,2 | 0 | 15 | 58 | ***200/15*** | ***Чай с сахаром*** |  | ***685*** |
|  | 2,7 | 1,1 | 17, | 84 | ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** |  |  |
|  | 4,4 | 2,4 | 17,4 | 112 | ***200/10*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом, сахаром и изюмом*** | ***300*** |
|  | 7,3 | 3,5 | 49,4 | 254 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 210 | ***100*** | ***Котлета из говядины*** |  | ***451*** |
|  | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | ***50*** | ***Соус томатный*** |  | ***587*** |
|  | 19,6 | 2 | 46,6 | 286 | ***150*** | ***Гарнир: бобовые отварные (горох)*** | ***514*** |
|  | 0,6 | 0 | 14,6 | 124 | ***200*** | ***Компот из сухофруктов с вит."С"*** | ***639*** |
|  | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 119 | ***30/50*** | ***Хлеб ржаной/пшеничный***  |  |  |
|  | 38,02 | 16,32 | 102,5 | 739 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 45,32 | 19,82 | 151,9 | 993 |  | **ИТОГО** |  |  |
|  |  |  |  | *Повар* |  | *Дубровина И.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |