

Утверждаю: БУ 7
Врио директора
МБОУ Кутуликская СОШ
Будымуев А.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутуликская средняя общеобразовательная школа
669452, Иркутская область, Аларский район, пос.Кутулик, ул.Матвеева, 47
Тел.8(395)64-37-174, факс 8(395)64-37-174. E-mail:kutulik@list.ru
ОКПО -41781506, ОГРН-102850056709, ИНН/КПП 8501000373/850101001

Примерное меню на 2023-2024 учебный год **(сезон : осенне - зимний)** **МБОУ Кутуликская СОШ** **с 6 до 12 лет**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
4. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Москва - 2021г

П. Кутулик 2023г

меню-раскладка осенне-зимний период 2023-2024 уч год с 6 до 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.Цен.ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	Завтрак							
181	Каша молочная манная			200	5,8	10,7	27,9	231,1
	Крупа манная	29,5	29,5					
	Молоко	95	95					
	Вода питьевая	71,25	71,25					
	Сахар	5,7	5,7					
	Масса каши		190					
	Масло сливочное	10	10					
379	кофейный напиток с молоком			200	3,5	2,6	23,9	133
	кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода питьевая	120	120					
3	бутерброд с сыром			50	6,88	6,2	14,9	142,92
	Хлеб пшеничный	30	30					
	сыр твердых сортов	20	20					
338	Фрукты свежие п/п(мандарин)	100	100	100	0,81	0,31	11,54	52,19
	итого завтрак:			550	16,99	19,81	78,24	559,21
	Обед							
20	Салат из свежих огурцов			60	0,36	3,6	1,8	41,04
	огурцы свежие	71,2	57					
	Масло растительное	3,6	3,6					
113	Суп -лапша домашняя			250	9,55	10,7	14	190,5
	лапша домашняя п\ф	20	20					
	лук репчатый	11,75	10					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной		200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	4					
	Соль	1	1					
	Птица обработанная	67	67					
	Вода	200	200					
п/п	котлета мясная п\ф			100	11,3	13	12,3	211,4
302	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,2	6,9	35,9	238,5
	Гречневая крупа	69	69					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Вода		102	102				
3с	соус красный основной			50	0,82	0,67	2,22	18,19
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	1,2	1					
	морковь	2,25	2					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
п/п	сок в индивидуальной упаковке			200	1	0	24,4	101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			906	37,63	35,8	130,82	996
	Всего в день			1456	54,62	55,61	209,06	1555,21
	2 день							
	Завтрак							
120	Суп молочный с макаронными изделиями			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	молоко	100	100					
	вода питьевая	84	84					
	Вермишель	16	16					
	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					

382	Какао с молоком			200	4,6	4,4		
	Какао порошок	5	5					
	сахар	7	7					
	молоко	130	130					
	Вода	80	80					
338	Фрукты свежие п/п(банан)			150	2,25	0,75	35,4	157,35
				40	2,4	7,3	18,2	148,1
14	бутерброд с маслом							
	масло сливочное	10	10					
	Хлеб пшеничный	30	30					
	итого завтрак:			590	12,55	16,15	78,6	509,95
	Обед							
163	винегрет с растительным маслом			80	1	7,1	5,4	89,5
	картофель	25,5	17,6					
	лук репчатый	15	12					
	морковь	10	8					
	свекла	15	12					
	огурцы соленые	30	24					
	масло подсолнечное	8	8					
82	борщ с капустой и картофелем			250	11,2	11,1	12,82	195,98
	свекла	50	40					
	капуста белокачанная	25	20					
	картофель	27,2	20					
	Морковь	15,7	12,5					
	лук	12,5	10					
	Томатное пюре	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
39	Бульон мясной		175					
	Лук	1,6	1,4					
	Морковь	2,6	2					
	Говядина обработанная	43,4	32					
	Вода	200	200					
26м	плов из булгура с курицей			200	19,7	8,6	38,7	311
	куриная грудка (филе)	61	54					
	булгур	64	64					
	Томатное пюре	10,7	10,7					
	лук репчатый	12,5	10					
	Морковь	18,8	15					
	масло подсолнечное	8	8					
	вода	181,4	181,4					
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных			200	0	0	29,5	118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24					
	Сахар	10	10					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Вода	190	190					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	зефир			50	0,5	0	40,75	165
	итого обед:			876	38,8	27,73	167,37	1074,25
	Всего в день			1466	51,35	43,88	245,97	1584,2
	3 день							
182	Каша рисовая молочная			200	5,2	6,5	28,4	192,9
	Рис	30,8	30,8					
	Вода питьевая	58	58					
	Молоко	118	118					
	Сахар	3	3					
	Масса каши		196					
	Масло сливочное	4	4					
2	бутерброд с джемом или повидлом			55	2,5	3,8	28,4	157,8
	джем или повидло	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					

377	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	28
	чай заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	150	150					
338	Фрукты свежие п/п(яблоко)			100	0,44	0,19	11,38	48,99
	итого завтрак:			555	8,44	10,49	74,88	427,69
	Обед							
15	Салат из свежих огурцов и помидор			60	0,58	3,69	2,22	44,41
	Помидоры свежие	36	28,8					
	Огурцы свежие	24	20,4					
	лук репчатый	9	7,2					
	Масло растительное	3,6	3,6					
102	Суп картофельный с бобовыми			250	10,3	9,1	21,02	207,18
	картофель	66,75	50					
	горох	20,2	20					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	5	5					
39	Бульон мясной		175					
	Говядина	43,4	32					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	1,6	1,4					
	Морковь	2,6	2					
25м	курица тушеная с морковью			100	14,1	6,3	4,4	130,7
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5					
	Мука пшеничная	2,7	2,7					
	лук репчатый	12,9	10					
	морковь	23,4	23					
	масло сливочное	1,3	1,3					
	масло подсолнечное	3	3					
	вода	40	40					
203	Макароны отварные			150	5,3	5,5	32,7	201,5
	Макароны	51	51					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	вода	306	306					
3	соус красный основной			50	0,82	0,67	2,22	18,19
соус	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	1,2	1					
	морковь	2,25	2					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
705	напиток из плодов шиповника			200	0	0	29,5	118
	плоды шиповника сушеные	20	20					
	сахар	20	20					
	вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие п/п(груша)			100	0,4	0,3	10,3	45,5
	итого обед:			1006	37,9	26,49	113,06	842,25
	Всего в день:			1561	46,34	36,98	187,94	1269,94
	4 день							
	Завтрак							
11к	Каша овсяная с курагой			210	9,1	12,8	38,8	306,8
	курага	10,7	10					
	крупа овсяная	50	50					
	молоко	100	100					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
	вода	60	60					
7	сыр (порциями)			20	4,6	5,9	0	71,5
	сыр твердых сортов	20,2	20					
378	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	51,1

	Чай-заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Молоко	50	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие (апельсин)			100	0,94	0,12	9,35	42,24
	апельсин	100	100					
	итого завтрак:			590	20,74	20,45	85,55	609,21
	Обед							
183	Салат из свеклы с черносливом			80	1,1	4,4	10,3	85,2
	свекла	83	66,4					
	чернослив	10,3	9,6					
	Масло растительное	4,8	4,8					
96	Рассольник Ленинградский			250	7,4	8,9	20,7	192,5
	Картофель	35	25,7					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	6	5					
	крупа перловая	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	огурцы соленые	18,75	15					
39	бульон мясной							
	Говядина	43,4	32					
	Лук репчатый	1,6	1,4					
	морковь	2,6	2					
	Вода питьевая	200	200					
259	рис отварной			150	3,6	5,4	36,4	208,6
	крупа рисовая	54	54					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	Вода питьевая	324	324					
229	рыба, тушеная в томате с овощами			100	13,7	7,4	6,3	146,6
	минтай филе	134	103,1					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	23	18					
	Томатное пюре	10	10					
	Масло растительное	5	5					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
330	соус белый основной			50	0,67	1,05	1,01	16,17
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Лук репчатый	1,1	1,1					
	масло сливочное	1,25	1,25					
	Вода питьевая	27,5	27,5					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			926	32,95	28,08	136,71	931,36
	Всего в день:			1516	53,69	48,53	222,26	1540,57
	5-й день							
	Завтрак							
4к	каша кукурузная с изюмом			210	7,4	10,7	49,9	325,5
	изюм	10,2	10					
	крупа кукурузная	57	57					
	молоко	100	100					
	Вода питьевая	65	65					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
6	масло (порциями)			10	0,04	7,12	0,8	67,44
	масло сливочное	10,5	10					
379	кофейный напиток с молоком			200	3,5	2,6	23,9	133
	кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	молоко	100	100					
	Вода	120	120					

п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,5	29,7	141,3
338	Фрукты свежие (банан)			100	1,5	0,5	23,6	104,9
	банан	120	100					
	итого завтрак:			580	16,94	21,42	127,9	772,14
	Обед							
120	Овощи натуральные свежие			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	7,8	60					
98	Суп крестьянский с крупой			250	7,4	8,9	13,8	164,9
	капуста белокачанная	37,5	30					
	Картофель	33,25	25					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Масло растительное	5	5					
	крупя рисовая	10	10					
511	Бульон мясной №511	-	190					
	Говядина обработанная	58,6	58,6					
	Вода питьевая	190	190					
	Лук	3,5	2,97					
	Морковь	3,6	2,9					
10м	капуста тушеная с мясом			200	22,1	22,8	13,2	346,4
	Говядина	120,6	106,7					
	Морковь	6,6	5,3					
	Лук репчатый	13,4	10,7					
	Томатное пюре	8	8					
	капуста белокачанная	191	152,8					
	масло сливочное	10	10					
376	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	чай заварка	1	1					
	Вода	200	200					
	Сахар	7	7					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			806	36,8	32,75	76,4	747,55
	Всего в день:			1386	53,74	54,17	204,3	1519,69
	6-й день							
13к	каша пшеничная молочная			200	8,2	10,8	38,5	284
	крупя пшеничная	50	50					
	молоко	106	106					
	Вода питьевая	54	54					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
2	бутерброд с джемом или повидлом			55	2,5	3,8	28,4	157,8
	джем или повидло	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					
382	какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					
	Сахар	7	7					
	Молоко	130	130					
	Вода	80	80					
338	Фрукты свежие (мандарин)			100	0,81	0,31	11,54	52,19
	мандарин	115	100					
	итого:			555	16,11	19,31	90,94	601,99
	Обед							
9з	салат из свежей капусты с морковью и яблоками			80	1,1	8,1	4,8	96,5
	яблоко	18,1	18,1					
	капуста белокачанная	57	57					
	морковь	20	16					
	масло подсолнечное	8	8					
73	суп с рыбными консервами			250	9,87	5,12	15,52	147,64
	консервы рыбные	40	40					
	картофель	116,7	70					
	Морковь	20	16					
	Лук репчатый	9,5	8					

	крупа рисовая	5	5					
	масло сливочное	3,8	3,8					
	вода	200	200					
203	макароньы отварные с маслом			150	5,3	5,5	32,7	201,5
	макароньы	51	51					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	вода	306	306					
2м	гуляш из отварной говядины			80	13,5	13,5	3,1	187,9
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Говядина обработанная	83,6	74					
	Томатное пюре	7,3	7,3					
	Лук репчатый	11,6	9,3					
	масло сливочное	4,3	4,3					
	Вода питьевая	107	107					
376	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	чай заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	Вода	200	200					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого обед:			856	36,37	33,15	102,82	855,11
	Всего в день:			1411	52,48	52,46	193,76	1457,1
	7-й день							
	Завтрак							
бк	Каша вязкая молочная пшеничная			200	8,3	11,7	37,5	288,5
	крупа пшеничная	50	50					
	Молоко	104	104					
	Вода питьевая	52	52					
	Сахар	3	3					
	Масло сливочное	10	10					
7	Сыр порционный			10	2,3	2,95	0	35,75
	сыр твердых сортов	10,1	10					
378	Чай с молоком			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	молоко	50	50					
	Вода питьевая	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие (яблоко)			100	0,44	0,19	11,38	48,99
	яблоко	120	100					
п/п	чоко пай			30	1,44	5,4	20,1	134,76
	Итого завтрак:			600	17,08	20,77	112,68	705,97
	Обед							
20з	зеленый горошек консервированный п/п			60	1,7	0,1	3,5	21,7
	зеленый горошек п/п	93	60					
104	суп картофельный с мясными фрикадельками			250	14,9	10,5	15,84	217,46
	картофель	133,25	100					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	вода	175	175					
	фрикадельки п/ф		35					
288	курица отварная			80	18	16,6	30,1	341,8
	куриная грудка (филе)	94,86	76,62					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	соус 330		40					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	вода	22,5	22,5					
302	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,2	6,9	35,9	238,5

	крупa гречневая	69	69					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Вода	102	102					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п\п	сок в индивидуальной упаковке			200	0,6	0	30,4	124
	итого обед:			836	49,8	35,03	155,94	1138,23
	Всего в день:			1436	66,88	55,8	268,62	1844,2
	8-й день							
	Завтрак							
16к	каша "Дружба"			200	5	6,9	23,9	177,7
	рис	15	15					
	крупa пшеничная	11	11					
	молоко	102	102					
	Вода питьевая	70	70					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	5	5					
3	бутерброд с маслом с сыром			60	6,2	9	19,4	183,4
	сыр твердых сортов	15	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	40	40					
382	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	28
	чай заварка	4	4					
	Сахар	20	20					
	Лимон свежий	8	7					
	Вода	150	150					

338	Фрукты свежие п/п(груша)	120	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого завтрак:			560	11,9	16,2	60,3	434,6
	Обед							
21з	кукуруза сахарная п/п			60	1,2	0,2	6,1	31
	кукуруза сахарная п/п	93	60					
88	щи из свежей капусты с картофелем			250	8,9	9,5	11,7	167,9
	капуста белокачанная	87,5	70					
	картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	12	10					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной							
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	187,5	187,5					
	Лук	3,75	3					
	Морковь	3,9	3					
	Соль	0,93	0,93					
518	картофель отварной			150	4,5	5,9	26,5	177,1
	картофель	181,6	140					
	масло сливочное	6	6					
227	рыба припущенная			100	11,67	4,55	3,31	100,87
	филе минтай	153,75	77,5					
	Лук репчатый	3,7	2,5					
330	соус белый основной			50				
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Лук репчатый	1,1	1					
	масло сливочное	1,25	1,25					
	вода	27,5	27,5					
349	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	20	50					
	Вода	200	200					
	Сахар	20	20					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого обед:			856	32,75	21,08	109,61	759,16
	Всего в день:			1416	44,65	37,28	169,91	1193,76
	9-й день							
	Завтрак							
182	Каша рисовая молочная			200	5,2	6,5	28,4	192,9
	рис	30,8	30,8					
	Вода питьевая	58	58					
	молоко	118	118					
	сахар	3	3					
	Масло сливочное	4	4					
2	бутерброд с джемом или повидлом			55	2,5	3,8	28,4	157,8
	джем или повидло	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					
382	Какао с молоком			200	4,6	4,4	12,5	108
	Какао порошок	5	5					

	сахар	7	7					
	молоко	130	130					
	Вода питьевая	80	80					
338	Фрукты свежие п/п(мандарин)	120	100	100	0,81	0,31	11,54	52,19
	Итого завтрак :			555	13,11	15,01	80,84	510,89
	Обед							
113	салат из моркови с яблоком			80	0,7	8,1	5,8	98,9
	морковь	61	48,8					
	яблоко	27,1	24					
	Масло растительное	8	8					
82	Борщ с капустой и картофелем			250	8,1	8,9	15,4	174,1
	Свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	25	20					
	Картофель	27,2	20					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	7,5	7,5					
	Масло растительное	5	5					
511	Бульон мясной №511	-	200					
	Птица обработанная	67	67					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,3					
	Морковь	4,1	3,3					
п\ф	Котлеты тефтели п\ф			100	11,3	13	12,3	211,4
3с	соус красный основной	-	50	50	0,82	0,67	2,22	18,19
	мука пшеничная	1,25	1,25					
	Томат-паста	5	5					
	лук репчатый	1,2	1,2					
	морковь	2,25	2,25					
	масло сливочное	0,75	0,75					
	бульон	26,75	26,75					
203	булгур отварной			150	6,9	4,3	34,6	204,7
	булгур	60	60					
	Масло сливочное	5	5					
	вода	120	120					
п\п	сок в индивидуальной упаковке			200	1	0	24,4	101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого			926	35,22	35,9	134,92	1003,66
	Всего в день:			1481	48,33	50,91	215,76	1514,55
	10-й день							
	Завтрак							
182	каша ячневая			200	6,8	7,6	37,8	246,8
	крупа ячневая	36,6	36,6					
	Вода питьевая	53,3	53,3					
	молоко	80	80					
	сахар	5,7	5,7					
	масло сливочное	10	10					
6	Масло порциями			10	0,04	7,12	0,8	67,44
	Масло сливочное	10	10					
378	чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	51,1
	Чай-заварка	1	1					
	Сахар	7	7					
	молоко	50	50					
	Вода	150	150					
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	зефир		50	50	0,5	0	40,75	165
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	100	100	0,44	0,19	11,38	48,99
	Итого завтрак:			620	13,88	16,54	128,13	716,9
	Обед							
20	перец болгарский нарезка			80	1	0,1	3,9	20,5
	перец сладкий	90,4	80					
140	суп картофельный с макаронными			250	8,2	7,3	21,2	183,3

	макаронные изделия	10	10					
	картофель	100	75					
	Морковь	13	10					
	лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	3	3					
511	Бульон мясной		190					
	Птица обработанная	56,8	56,8					
	Вода питьевая	237	237					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
п/п	котлета куриная п/ф			100	13	14	4	194
9г	рагу из овощей			150	2,8	7,5	13,6	133,1
	лук репчатый	15	12					
	морковь	30	24					
	Картофель	65,3	48					
	мука пшеничная	1,1	1,1					
	Капуста белокочанная	37,5	30					
	масло сливочное	1,1	1,1					
	Масло растительное	4	4					
	вода	24,6	24,6					
	компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,8	87,52
	смесь сухофруктов	20	20					
	вода	200	200					
	сахар	20	20					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	Итого обед ;			876	31,48	29,83	104,7	813,19
	Всего в день:			1496	45,36	46,37	232,83	1530,09
	Всего за 10 дней			14625	517,44	481,99	2150,41	15009,31
	На 1 человека в день			1462,5	51,744	48,199	215,041	1500,931
		Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен.ккал
					46,2	47,4	184,8 (201)	1350,6 (1415,4)
								норма
				завтрак	5848,55	584,855	23,379689	0,25
				обед	9160,76	916,076	36,620311	0,35