

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Адаптивная  
школа-интернат «Ступени» г.Перми»  
Т.Н. Крутикова  
сентября 2022г.  
Приказ № 059-08/01-06-158 2022г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## детиходящие с 7 до 11 лет

### осень – зима

**Источник:** сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008г.

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая			155	5	5	23	158	107	
	Молоко свежее	0,0801	0,0801							
	Крупа манная	0,0234	0,0234							
	Масло сливочное	0,0038	0,0038							
	Сахарный песок	0,0038	0,0038							
	Вода	0,0529	0,0529							
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47	
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
	<b>Итого за Завтрак</b>					7	5	47	268	
	<b>Обед</b>	Икра кабачковая			60		4	4	54	25,06
Кабачковая икра		0,06	0,063							
Рассольник ленинградский			200	2	5	14	119	42		
Картофель		0,06	0,08							
Геркулес крупа		0,004	0,004							
Морковь		0,008	0,01							
Лук репчатый		0,004	0,0048							
Огурцы консервированные		0,012	0,0152							
Масло растительное		0,004	0,004							
Сметана		0,008	0,008							
Вода		0,15	0,15							
Соль		0,0024	0,0024							
Каша гречневая рассыпчатая			150	8	7	42	270	219		
Гречневая крупа		0,069	0,069							
Масло сливочное		0,0068	0,0068							
Вода		0,102	0,102							
Суфле из кур			90	28	28	4	383	30		
Птица		0,1581	0,1787							
Яйцо		0,4179	0,4179							
Молоко свежее		0,0197	0,0197							
Мука пшеничная		0,0035	0,0035							
Масло сливочное	0,0051	0,0051								
Вода	0,0042	0,0042								
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283		
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225								

Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				43	44	114	1040	
<b>Итого за день</b>				50	49	161	1308	

(лист 2)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
	Омлет натуральный			150	2	9	3	113	132
	Яйцо	2,3077	2,3077						
	Молоко свежее	0,0577	0,0577						
	Масло сливочное	0,0115	0,0115						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Завтрак</b>					4	9	27	223	
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с бобовыми			200	4	3	17	118	45
	Горох	0,016	0,0168						
	Картофель	0,04	0,0534						
	Морковь	0,01	0,0126						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
	Вода	0,14	0,14						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Картофельная запеканка с мясом			200	3	12	27	235	31
	Картофель	0,165	0,22						
	Масло сливочное	0,01	0,01						
	Яйцо	0,004	0,004						
	Говядина б/к	0,112	0,132						
	Соус томатный			50		2	3	28	44
	Вода	0,025	0,025						
	Мука пшеничная	0,0025	0,0025						
	Масло сливочное	0,0025	0,0025						
	Томат-паста	0,0075	0,0075						
	Сахарный песок	0,0009	0,0009						
	Салат из моркови			60	1	6	5	79	6
	Морковь	0,053	0,066						
	Сахарный песок	0,002	0,002						
	Масло растительное	0,006	0,006						

Компот из свежих яблок			180			18	67	282
Яблоки	0,036	0,0405						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,1548	0,1548						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						

<b>Итого за Обед</b>				12	23	92	638	
<b>Итого за день</b>				16	32	119	861	

(лист 3)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая			155	4	5	26	158	114
	Рис	0,0234	0,0234						
	Молоко свежее	0,0809	0,0809						
	Вода	0,0537	0,0537						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
	<b>Итого за Завтрак</b>				6	5	50	268	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком			60	1	5	5	80	28
	Свекла	0,054	0,072						
	Чеснок	0,0003	0,0004						
	Масло растительное	0,006	0,006						
	Щи из свежей капусты с картофелем			200	1	4	6	77	63
	Капуста свежая	0,04	0,0552						
	Картофель	0,024	0,032						
	Морковь	0,01	0,0126						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,16	0,16						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
Рыба, тушенная в томате с овощами			70/70	12	7	5	155	172	
Минтай свежий	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Морковь	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							

Лук репчатый	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Томат-паста	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Масло растительное	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227
Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
Масло сливочное	0,0068	0,0068						
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				26	21	88	744	
<b>Итого за день</b>				30	26	138	1012	

(лист 4)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая			155	5	6	21	162	109
	Геркулес крупа	0,0227	0,0227						
	Молоко свежее	0,0807	0,0807						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0524	0,0524						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47	
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Завтрак</b>				7	6	45	272		
<b>Обед</b>	Салат витаминный			60	1	6	7	83	25,02
	Капуста свежая	0,02	0,03						

Яблоки	0,012	0,017							
Морковь	0,0156	0,021							
Сахарный песок	0,0015	0,0015							
Масло растительное	0,006	0,006							
Борщ с капустой и картофелем			200	1	5	6	94	37	
Свекла	0,032	0,04							
Капуста свежая	0,016	0,02							
Картофель	0,016	0,0214							
Морковь	0,01	0,0126							
Лук репчатый	0,004	0,0048							
Масло растительное	0,004	0,004							
Сахарный песок	0,002	0,002							
Сметана	0,008	0,008							
Вода	0,152	0,152							
Соль	0,0024	0,0024							
Картофельное пюре			150	3	6	7	160	241	
Картофель	0,126	0,168							
Молоко свежее	0,0225	0,0225							
Масло сливочное	0,0068	0,0068							
Печень говяжья по-строгановски			70/40	1	10	2	101	34	
Печень говяжья	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Масло сливочное	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Сметана	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Мука пшеничная	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
отвар	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283	
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135							
Вода	0,171	0,171							
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48	
Хлеб ржаной	0,05	0,05							
<b>Итого за Обед</b>				11	27	73	652		
<b>Итого за день</b>				18	33	118	924		

(лист 5)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке			155	7	6	29	191	104
	Гречневая крупа	0,0302	0,0302						
	Молоко свежее	0,1006	0,1006						
	Вода	0,0204	0,0204						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						

Масло сливочное	0,0038	0,0038						
Чай с сахаром			200/10			10	39	35
Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03						

<b>Итого за Завтрак</b>				9	6	53	301	
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы с солеными огурцами			60	1	5	4	77	26
Огурцы консервированные	0,012	0,024						
Свекла	0,045	0,06						
Масло растительное	0,006	0,006						
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2	3	17	104	39
Лапша, вермишель, рожки	0,008	0,008						
Картофель	0,06	0,092						
Морковь	0,008	0,0104						
Лук репчатый	0,008	0,0096						
Масло сливочное	0,0032	0,0032						
Вода	0,1496	0,1496						
Соль	0,0024	0,0024						
Рагу из овощей			150	3	7	17	148	29
Картофель	0,0468	0,0622						
Морковь	0,0234	0,0293						
Капуста свежая	0,0527	0,0659						
Лук репчатый	0,0117	0,0146						
Масло сливочное	0,0048	0,0048						
отвар	0,0329	0,0329						
Масло растительное	0,0059	0,0059						
Мука пшеничная	0,0011	0,0011						
Сметана	0,022	0,022						
Котлета куриная припущенная			90	11	7	6	209	209
Птица	0,0669	0,1851						
Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167						
Вода	0,0231	0,0231						
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				22	22	94	752	
<b>Итого за день</b>				31	28	147	1053	

(лист 6)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------------

	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой			200	5	5	18	143	52
	Молоко свежее	0,14	0,14						
	Рис	0,0144	0,0144						
	Масло сливочное	0,002	0,002						
	Сахарный песок	0,0024	0,0024						
	Вода	0,0704	0,0704						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Завтрак</b>					7	5	42	253	
<b>Обед</b>									
	Свекольник			200	2	4	7	103	43
	Свекла	0,0512	0,064						
	Картофель	0,0344	0,0456						
	Морковь	0,008	0,01						
	Лук репчатый	0,0088	0,0112						
	Масло сливочное	0,004	0,004						
	Сахарный песок	0,0013	0,0013						
	Томат-паста	0,001	0,001						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,16	0,16						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Суфле из кур			90	28	28	4	383	30
	Птица	0,1581	0,1787						
	Яйцо	0,4179	0,4179						
	Молоко свежее	0,0197	0,0197						
	Мука пшеничная	0,0035	0,0035						
	Масло сливочное	0,0051	0,0051						
	Вода	0,0042	0,0042						
	Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227
	Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Икра кабачковая			60		4	4	54	25,06
	Кабачковая икра	0,06	0,063						
	Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283
	Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
	Сахарный песок	0,0135	0,0135						
	Вода	0,171	0,171						
	Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
	Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>					40	41	87	972	
<b>Итого за день</b>					47	46	129	1225	



Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"			155	4	5	21	144	102	
	Молоко свежее	0,0771	0,0771							
	Рис	0,0113	0,0113							
	Пшено	0,0083	0,0083							
	Масло сливочное	0,0038	0,0038							
	Сахарный песок	0,0038	0,0038							
	Вода	0,0529	0,0529							
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Хлеб пшеничный			70	6	1	33	165	47	
	Хлеб пшеничный	0,07	0,07							
	<b>Итого за Завтрак</b>					10	6	64	348	
	<b>Обед</b>	Огурец консервированный			60	2		1	11	24
Огурцы консервированные		0,06	0,12							
Суп-пюре из разных овощей			200	2	4	10	86	59		
Морковь		0,024	0,03							
Капуста свежая		0,016	0,02							
Картофель		0,018	0,024							
Лук репчатый		0,008	0,0104							
Мука пшеничная		0,004	0,004							
Масло сливочное		0,004	0,004							
Молоко свежее		0,03	0,03							
Вода		0,15	0,15							
Соль		0,0024	0,0024							
Жаркое по-домашнему			220	21	19	13	354	181		
Картофель		0,114	0,152							
Лук репчатый		0,015	0,019							
Масло сливочное		0,007	0,007							
Томат-паста		0,003	0,003							
Говядина б/к		0,111	0,131							
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283		
Компот (сухофрукты)		0,0225	0,0225							
Сахарный песок	0,0135	0,0135								
Вода	0,171	0,171								
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48		
Хлеб ржаной	0,05	0,05								
<b>Итого за Обед</b>					30	23	74	665		
<b>Итого за день</b>					40	29	138	1013		

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая			155	5	5	23	158	107	
	Молоко свежее	0,0801	0,0801							
	Крупа манная	0,0234	0,0234							
	Масло сливочное	0,0038	0,0038							
	Сахарный песок	0,0038	0,0038							
	Вода	0,0529	0,0529							
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35	
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления							
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47	
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
	<b>Итого за Завтрак</b>					7	5	47	268	
	<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками			60	1	6	4	74	6
Капуста свежая		0,031	0,038							
Яблоки		0,024	0,034							
Масло растительное		0,006	0,006							
Суп картофельный с бобовыми			200	4	3	17	118	45		
Горох		0,016	0,0168							
Картофель		0,04	0,0534							
Морковь		0,01	0,0126							
Лук репчатый		0,008	0,0104							
Масло сливочное		0,004	0,004							
Вода		0,14	0,14							
Соль		0,0024	0,0024							
Картофельное пюре			150	3	6	7	160	241		
Картофель		0,126	0,168							
Молоко свежее		0,0225	0,0225							
Масло сливочное		0,0068	0,0068							
Котлета рыбная любительская			90	10	2	5	98	162		
Минтай свежий		0,0604	0,099							
Морковь		0,018	0,0244							
Хлеб пшеничный		0,0072	0,0072							
Лук репчатый		0,0072	0,009							
Яйцо	0,2571	0,2571								
Молоко свежее	0,009	0,009								
Масло растительное	0,0026	0,0026								
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283		
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225								
Сахарный песок	0,0135	0,0135								

Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						

<b>Итого за Обед</b>			23	17	83	664		
<b>Итого за день</b>			30	22	130	932		

(лист 9)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая			155	6	6	27	181	112
	Пшено	0,0302	0,0302						
	Молоко свежее	0,0762	0,0762						
	Молоко сухое	0,0091	0,0091						
	Масло сливочное	0,0038	0,0038						
	Сахарный песок	0,0038	0,0038						
	Вода	0,0507	0,0507						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
	Хлеб пшеничный	0,03	0,03						
<b>Итого за Завтрак</b>					8	6	51	291	
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2	3	17	104	39
	Лапша, вермишель, рожки	0,008	0,008						
	Картофель	0,06	0,092						
	Морковь	0,008	0,0104						
	Лук репчатый	0,008	0,0096						
	Масло сливочное	0,0032	0,0032						
	Вода	0,1496	0,1496						
	Соль	0,0024	0,0024						
	Макаронные изделия отварные			150	5	5	22	218	227
	Лапша, вермишель, рожки	0,051	0,051						
	Масло сливочное	0,0068	0,0068						
	Котлета куриная припущенная			90	11	7	6	209	209
	Птица	0,0669	0,1851						
	Хлеб пшеничный	0,0167	0,0167						
	Вода	0,0231	0,0231						
	Салат из свеклы с соленым огурцом			60	1	5	4	77	26
	Свекла	0,044	0,06						
	Соленые огурцы	0,012	0,024						
	Масло растительное	0,006	0,006						
	Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103	283

Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225						
Сахарный песок	0,0135	0,0135						
Вода	0,171	0,171						
Хлеб ржаной			50	4		22	111	48
Хлеб ржаной	0,05	0,05						
<b>Итого за Обед</b>				24	20	99	822	
<b>Итого за день</b>				32	26	150	1113	

(лист 10)

Рацион: Приходящие с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Продукт	Нетто	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога			150	14	12	17	252	141,01
	Творог	0,141	0,142						
	Крупа манная	0,0097	0,0097						
	Яйцо	0,1	0,1						
	Сахарный песок	0,0097	0,0097						
	Сметана	0,0052	0,0052						
	Масло сливочное	0,0052	0,0052						
	Ванилин								
	Сухари панировочные	0,0052	0,0052						
	Молоко свежее	0,036	0,036						
	Сгущенное молоко с сахаром			30	2	3	17	99	23
	Сгущенное молоко с сахаром	0,03	0,03						
	Чай с сахаром			200/10			10	39	35
	Чай	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Сахарный песок	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Вода	Ошибка вычисления	Ошибка вычисления						
	Хлеб пшеничный			30	2		14	71	47
Хлеб пшеничный	0,03	0,03							
<b>Итого за Завтрак</b>				18	15	58	461		
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок			60	1	6	5	77	25,01
	Морковь	0,0366	0,0456						
	Яблоки	0,018	0,0258						
	Масло растительное	0,006	0,006						
	Рассольник домашний			200	2	5	12	111	41
	Картофель	0,06	0,08						
	Капуста свежая	0,016	0,02						
	Морковь	0,008	0,0104						
	Лук репчатый	0,008	0,0104						
	Огурцы консервированные	0,012	0,024						
	Масло растительное	0,004	0,004						
	Сметана	0,008	0,008						
	Вода	0,14	0,14						

Соль	0,0024	0,0024					
Рагу из куры			250				
Птица	0,1029	0,1157					
Масло растительное	0,0086	0,0086					
Картофель	0,1143	0,1757					
Морковь	0,0243	0,03					
Томат-паста	0,0086	0,0086					
Лук репчатый	0,0143	0,0171					
Мука пшеничная	0,0014	0,0014					
Компот из смеси сухофруктов			180	1		28	103 283
Компот (сухофрукты)	0,0225	0,0225					
Сахарный песок	0,0135	0,0135					
Вода	0,171	0,171					
Хлеб ржаной			50	4		22	111 48
Хлеб ржаной	0,05	0,05					
<b>Итого за Обед</b>				8	11	67	402
<b>Итого за день</b>				26	26	125	863
<b>Итого за период</b>				320	317	1354	10304
<b>Среднее значение за период</b>				32	31,7	135,4	1030,4

Составил \_\_\_\_\_ Синдяева С. Н.

Утвердил \_\_\_\_\_