



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ПЛОЩАДКА ИЮНЬ 2024

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ СП "Село Булава"
 Мазюков Н.П.

Наименование блюда	Масса порции	всего продуктов	пищевая ценность			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe		
1 ДЕНЬ														
Суп молочный с крупой кукурузной	200,0		4,82	5,16	16,50	132,00	0,060	1,280	0,040	0,060	156,000	137,000	23,000	0,260
крупя кукурузная	16,0	0,32												
молоко сухое	15,0	0,30												
сахар	4,0	0,08												
масло сливочное	10,0	0,20												
Какао с молоком сгущенным	200,0		3,70	3,80	24,50	147,00	0,040	0,400	0,020	0,100	122,000	109,000	30,000	1,000
молоко	35,0	2,00												
сахар	15,0	0,30												
какао	2,5	0,05												
Хлеб пшеничный	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10,0	0,20												
сыр	10,0	0,20												
Салат из свежих огурцов	100,0		0,70	10,10	2,00	102,00	0,018	3,000	0,000	2,700	10,800	19,800	7,800	0,300
огурцы	114,0	2,28												
масло растительное	10,0	0,20												
Борщ с мясом из свежей капусты	200,0		9,64	11,04	8,52	171,60	0,066	8,240	9,000	2,096	31,560	125,100	30,680	2,150
картофель	21,4	0,43												
капуста	20,0	0,40												
морковь	12,6	0,25												
лук	10,0	0,20												
свекла	40,0	0,80												
масло растительное	4,0	0,08												
томат паста	6,0	0,12												
сахар	2,0	0,04												
мясо	44,0	0,88												
Картофель отварной	150,0		2,85	7,35	19,10	153,00	0,150	20,900	0,045	0,150	16,500	78,000	30,000	1,200
картофель	198,0	3,96												
масло сливочное	7,0	0,14												
Печень тушеная	100,0		15,00	9,80	5,50	156,00	0,190	10,000	5,800	0,800	25,000	227,000	13,000	4,800
печень говяжья	86,0	1,72												
мука пшеничная	4,3	0,09												
масло сливочное	8,2	0,16												
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20,0	0,40												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
шоколад	50,0	20,00												
сок натуральный	200,0	20,00												
Всего за день:			47,47	56,15	178,30	1398,34	0,69	64,32	14,91	7,38	421,93	781,90	161,08	14,90



2 ДЕНЬ															
Каша молочная манная	200,0		7,74	11,80	35,50	279,00	0,080	1,420	0,080	0,760	141,000	136,000	23,000	0,560	
крупа манная	45,0	0,90													
молоко сухое	15,0	0,30													
масло сливочное	10,0	0,20													
сахар	10,0	0,20													
Чай с сахаром и молоком	200,0		1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	1,300	0,000	0,000	127,000	127,000	15,000	0,400	
чай заварка	2,0	0,04													
молоко 6%	50,0	1,00													
сахар	15,0	0,30													
Хлеб пшеничный	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500	
сливочное масло	10,0	0,20													
сыр	10,0	0,20													
Суп лапша с курицей	200,0		8,30	5,30	5,07	101,08	0,279	4,510	0,111	20,182	83,400	288,700	43,320	3,702	
морковь	10	0,20													
приправа	1	1,00													
лапша яичная	10,0	0,20													
лук	9,6	0,19													
масло растительное	4,0	0,08													
куры 1 категории	51,2	1,02													
Салат из помидор с огурцами	100		0,90	5,10	3,60	35,15	0,024	8,460	0,000	1,560	10,200	19,200	9,600	0,000	
помидоры	57,0	1,14													
лук репчатый	14	0,28													
огурцы	44,0	0,88													
масло растительное	5,0	0,10													
Жаркое по - домашнему	200,0		17,00	17,60	14,30	284,00	0,080	7,900	0,080	0,600	25,000	196,000	38,000	3,000	
картофель	140,0	2,80													
лук репчатый	12,0	0,24													
масло сливочное	5,0	0,10													
консервы мясные	40,0	0,80													
томат пюре	6,0	0,12													
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500	
сухофрукты	20,0	0,40													
сахар	20,0	0,40													
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400	
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588	
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00									
сок натуральный	200,0	20,00													
яблоко	200,0	4,00	3,00	1,00	43,60	192,00	0,080	11,200	3,000	0,100	6,400	32,000	27,000	0,800	
Всего за день:			48,80	50,60	210,35	1461,97	0,72	35,29	3,27	24,47	437,07	873,90	173,52	11,45	



3 день														
Суп молочный с макаронными изделиями	200,0		5,70	5,26	19,00	146,00	0,080	0,920	0,040	0,260	164,000	137,000	21,000	6,360
макаронные изделия	8,0	0,16												
сахар	1,6	0,03												
молоко сухое	15,0	0,30												
масло сливочное	2,0	0,04												
Квасо с молоком сгущенным	200,0		3,70	3,80	24,50	147,00	0,040	0,400	0,020	0,100	122,000	109,000	30,000	1,000
молоко	35,0	2,00												
сахар	15,0	0,30												
квасо	2,5	0,05												
Хлеб пшеничный	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10,0	0,20												
сыр	10,0	0,20												
Винегрет овощной	100,0		0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	5,040	0,000	2,760	13,800	24,000	10,800	0,480
картофель	29,3	0,59												
свекла	19,0	0,38												
морковь	13,0	0,26												
огурец соленый	38,0	0,76												
лук репчатый	18,0	0,36												
растительное масло	10,0	0,20												
Щи из свежей капусты с картофелем	200,0		8,94	9,19	6,40	84,30	0,059	16,310	0,010	2,082	38,600	88,700	25,120	1,142
приправа	1,0	1,00												
капуста белокочанная	50,0	1,00												
картофель	32,0	0,64												
морковь	12,6	0,25												
лук репчатый	9,6	0,19												
томат - шоре	2,0	0,04												
масло растительное	4,0	0,08												
курица	51,2	1,02												
Рис отварной	150,0		3,30	1,00	3,38	204,60	1,050	0,000	0,000	0,000	43,200	69,000	19,500	0,580
крупа рис	54,0	1,08												
масло сливочное	6,75	0,14												
рыба тушеная в томате с овощами	100		9,50	5,14	4,50	102,14	0,060	3,360	0,010	3,000	25,000	145,000	27,850	0,500
минтай	80,71	1,61												
морковь	22,86	0,46												
лук	12,14	0,24												
томат шоре	6,43	0,13												
сахар	1,79	0,04												
растительное масло	5,36	0,11												
батончик шоколадный	100	20,00												
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20,0	0,40												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
Йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
сок натуральный	200,0	20,00												
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за день:			33,18	34,63	159,54	1196,64	1,42	33,17	0,08	6,67	441,67	513,70	133,02	8,75



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП "Село Булава"
 Мозговая Н.Л.

4 день															
булочка с творогом	100,0	20,00	5,63	5,78	2,61	184,22									
Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300	
чай заварка	2	0,04													
сахар	20	0,40													
Суп крестьянский с крупой (пшено и хлопьями овсяными "Геркулес")	200,0		9,24	9,29	11,78	167,70	0,029	9,470	0,010	2,122	32,400	104,300	2,920	1,082	
Капуста белокочанная	30,0	0,60													
Картофель	26,6	0,53													
приправа	1,0	0,02													
рис	2	0,04													
Морковь	10	0,20													
Лук репчатый	9,6	0,19													
Масло растительное	4,0	0,08													
Кура первой категории	51,2	1,02													
Плов с мясом	150		11,30	11,20	29,50	264,00	0,045	0,240	0,030	0,480	13,800	136,000	31,800	1,680	
мясо	66,0	1,32													
лук	7,2	0,14													
морковь	18,6	0,37													
крупя рисовая	40,8	0,82													
масло растительное	6,0	0,12													
Салат Витаминный	100,0		1,50	0,10	9,40	45,00	0,041	0,400	0,006	0,001	0,004	1,200	3,000	2,600	
Капуста белокочанная	31,3	0,63													
морковь	12,5	0,25													
перец сладкий	20,0	0,40													
сахар	5,0	0,10													
масло растительное	8,0	0,16													
вафли	100,0	2,00													
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500	
сухофрукты	20,0	0,40													
сахар	20,0	0,40													
Хлеб пшеничный/	40,0	3,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400	
Хлеб ржаной	30,0	2,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588	
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00									
сок натуральный	200,0	20,00													
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
Итого за день:			33,99	34,85	141,39	1118,66	0,20	20,21	0,05	3,62	109,27	303,30	56,72	7,75	



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП № 10 Село Булава
 Мозгова Н.Л.

5 день														
Каша молочная рисовая вязкая	200,0		6,28	11,80	37,00	279,00	0,060	1,420	0,080	0,280	131,000	169,000	37,200	0,560
молоко сухое	15,0	0,30												
крупа рисовая	44,4	0,89												
сахар	4,0	0,08												
масло сливочное	4,0	0,08												
Чай с сахаром	200,0		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
чай заварка	2,0	0,04												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10,0	0,20												
сыр	10,0	0,20												
		0,00												
Салат из белокачанной капусты	100,0	2,00	0,96	6,06	5,76	81,60	0,024	16,700	0,000	2,700	26,400	19,200	10,200	0,360
капуста	70	1,40												
морковь	50,0	1,00												
масло растительное	5,0	0,10												
сахар	1,7	0,03												
Рассольник ленинградский	200	4,00	5,00	0,80	13,00	141,00	0,100	10,200	0,800	1,200	22,000	74,200	27,400	1,000
картофель	80	1,60												
крупа рисовая	1,32	0,03												
крупа овсяная	4,0	0,08												
приправа		1,00												
морковь	10,0	0,20												
лук	4,8	0,10												
огурцы соленые	13,4	1,00												
масло растительное	4,0	0,08												
тушенка	24,0	2,00												
Гречка отварная рассыпчатая	150,0		6,30	1,60	27,90	151,40	0,153	0,000	0,090	0,407	15,410	148,000	100,790	3,338
крупа	71,4	1,43												
масло сливочное	5,0	0,10												
Птица отварная	130,1	2,60	25,70	1,90	0,90	123,80	0,050	2,880	24,500	0,250	17,000	176,000	89,000	1,490
Соус:	50,0		0,54	1,87	3,47	32,80	0,005	0,780	0,015	0,105	2,250	7,700	3,750	0,185
мука	2,5	0,05												
томат паста	7,0	0,14												
сливочное масло	2,5	0,05												
сахар	0,9	0,02												
вода	25,0													
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20,0	0,40												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
шоколад	50,0	20,00												
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
сок натуральный	200,0	20,00												
апельсин	250,0	5,00	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	8,000	0,200	0,000	23,000	13,000	0,300
Итого за день:			56,14	32,73	203,51	1402,34	0,57	92,48	33,49	6,41	269,13	695,10	299,94	10,52



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП "Село Булава"
 Мозговая Н.П.

б день														
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200,0		8,56	14,10	31,50	287,00	0,180	1,420	0,080	0,800	155,000	242,000	71,000	1,700
овсяные хлопья	44,0	0,88												
сахар	6,0	0,12												
молоко сухое 26%	15,0	0,30												
масло сливочное	10,0	0,20												
Чай с сахаром	200,0		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
чай заварка	2,0	0,04												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный	40,0	3,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10,0	0,20												
сыр	10,0	0,20												
		0,00												
Салат из свеклы с сыром	100,0		1,68	7,26	4,26	93,00	0,012	3,300	0,006	2,700	53,400	49,200	11,400	0,720
свекла	115,3	2,31												
сыр	9,2	0,18												
масло растительное	10	0,20												
Суп рыбный из консервов	200		7,38	5,78	12,80	133,00	0,080	6,320	0,024	0,600	51,000	133,000	38,600	1,000
консервы рыбные	32	5,00												
картофель	74,6	1,49												
морковь	16	0,32												
лук	7,6	0,15												
масло растительное	3,0	0,06												
крупа рисовая	4	0,08												
Рис отварной	150,0		3,30	1,00	3,38	204,60	1,050	0,000	0,000	0,000	43,200	69,000	19,500	0,580
крупа рис	54,0	1,08												
масло сливочное	6,8	0,14												
Тефтели мясные	100,0		9,70	10,70	8,00	190,00	0,050	1,000	0,070	0,400	23,000	110,000	15,000	1,600
говядина	67,0	1,34												
масло сливочное	2,3	0,05												
лук репчатый	27,0	0,54												
рис	10,0	0,20												
мука пшеничная	2,0	0,04												
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20	0,40												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный/	40,0	3,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	2,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
сок натуральный	200,0	20,00												
вафли	50,0	1,00												
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за день:			41,48	41,96	164,32	1371,34	1,46	16,22	0,16	5,37	345,67	559,20	144,50	10,09



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП "Село Булава"
 Мозговая Н.Л.

7 день														
Каша молочная вязкая	200,0		9,16	12,90	32,60	283,00	0,180	1,360	0,080	0,500	136,000	237,000	112,000	3,440
крупа гречневая	50,0	1,00												
молоко сухое	15	0,30												
масло сливочное	10,0	0,20												
сахар	4,0	0,08												
Чай с сахаром и молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	1,300	0,000	0,000	127,000	127,000	15,000	0,400
чай заварка	2,0	0,04												
молоко 6%	50,0	2,00												
сахар	15,0	0,30												
Хлеб пшеничный	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10	0,20												
сыр	10	0,20												
		0,00												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0		5,83	4,56	13,59	118,80	0,120	9,870	3,960	0,000	25,520	103,970	32,010	1,290
фрикадельки	40,0	0,80												
картофель	123,0	2,46												
морковь	10,0	0,20												
лук	9,6	0,19												
масло растительное	2,0	0,04												
		0,00												
Макаронные изделия отварные	150,0		5,65	6,70	29,04	144,90	0,060	0,000	0,000	0,750	10,500	36,000	9,000	0,900
Макаронные изделия	69,0	1,38												
масло сливочное	6,5	0,13												
Гуляш из мяса	80		11,70	12,90	2,94	175,00	0,040	0,856	0,032	0,424	12,300	127,000	19,700	1,760
мясо	87,5	1,75												
морковь	11,74	0,23												
лук	10,14	0,20												
мука	2,14	0,04												
томат-пюре	4,8	0,10												
растительное масло	5,3	0,11												
Икра кабачковая (промышленного производства)	61,0	3,00	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,200	0,000	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20	0,74												
сахар	20,0	0,74												
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
шоколадный баяончик	50,0	20,00												
сок натуральный	200,0	20,00												
апельсин	250,0	5,00	3,00	1,00	43,60	192,00	0,080	11,200	3,000	0,100	6,400	32,000	27,000	0,800
Итого за день:			48,34	53,20	234,67	1555,84	0,67	29,29	7,07	3,04	386,39	760,17	241,31	12,00



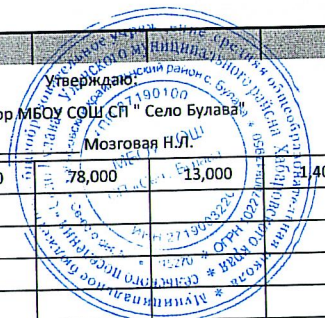
Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП " Село Булава"
 Мозговая Н.Л.

8 день															
Каша молочная пшеничная	200,0		6,40	11,40	35,80	271,00	0,120	1,420	0,080	0,760	167,000	251,000	37,200	9,200	
крупя пшеничная	28,0	0,56													
молоко сухое	15,0	0,30													
масло сливочное	10,0	0,20													
сахар	4,0	0,08													
Какао с молоком сгущенным	200,0		3,70	3,80	24,50	147,00	0,040	0,400	0,020	0,100	122,000	109,000	30,000	1,000	
молоко	35,0	2,00													
сахар	15,0	0,30													
какао	2,5	0,05													
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500	
сливочное масло	10,0	0,20													
сыр	10,0	0,20													
		0,00													
Суп картофельный гороховый	200,0		12,02	10,44	20,62	182,00	0,186	6,940	9,400	0,356	19,160	135,300	30,080	1,930	
горох	16,2	0,32													
картофель	66,6	1,33													
морковь	10,0	0,20													
лук	9,6	0,19													
масло растительное	4	0,08													
тушенка	24,0	0,48													
Картофельное пюре	150		3,20	6,30	22,00	159,00	0,010	0,014	0,004	0,011	0,005	0,008	60,000	0,460	
картофель	180,0	3,60													
молоко сухое	5,0	0,10													
масло сливочное	3,0	0,06													
котлета рыбная в соусе	100,0		15,90	2,10	9,60	113,00	0,070	0,400	0,020	1,000	35,000	160,000	23,000	0,600	
филе рыбы	131,0	2,62													
лук репчатый	10,0	0,20													
молоко сухое	5,0	0,10													
масло сливочное	2,0	0,04													
Салат из моркови черносливом	100,0		1,30	1,80	16,20	85,40	0,030	0,050	7,100	0,050	4,000	0,050	6,300	3,900	
морковь	81,3	1,63													
чернослив	20,0	0,40													
сахар	2,0	0,04													
сметана	10,0	1,00													
Компот из сухофруктов	200,0		0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500	
сухофрукты	20,0	0,40													
сахар	20,0	0,40													
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400	
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588	
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00									
сок натуральный	200,0	20,00													
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
Итого за день:			53,28	44,74	230,90	1494,14	0,62	19,72	16,63	3,75	407,24	741,36	213,18	22,28	



день															
Омлет с горошком	100,0	2,00	24,40	9,50	6,80	0,11	2,700	201,000		121,000	235,000	28,000	2,470		
яйцо куриное	101,6	2,03													
молоко	57,7	1,15													
масло слив	11,6	0,23													
горошек консервированный	93,0	1,86									11,000	3,000	1,000	0,300	
Чай с сахаром	200,0	4,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,000	0,000	0,000					
сахар	20,0	0,40													
чай заварка	2,0	0,04													
		0,00									7,800	14,400	10,800	0,480	
Салат из свежих помидор	100,0	2,00	1,00	6,12	2,10	111,00	0,024	9,900	0,000	3,000					
помидоры	108,0	2,16													
масло растительное	10,0	0,20													
Капуста тушеная с мясом	150,0	3,00	11,09	13,84	5,89	103,70	0,162	25,500	0,045	1,190	98,900	131,100	41,400	2,240	
капуста	197,0	3,94													
сливочное масло	6,8	0,14													
морковь	7,5	0,15													
лук	10,7	0,21													
томат-паста	12,0	0,24													
мука	2,0	0,04													
мясо	20,0	0,40													
Суп картофельный гречневый	200,0	4,00	2,60	1,30	5,20	42,80	0,031	0,028	0,080	0,034	0,008	0,052	0,052	0,032	
картофель	80,0	1,60													
морковь	10,0	0,20													
лук	10,0	0,20													
масло растительное	5,0	0,10													
гречка	10,0	0,20													
курица	51,2	1,02									28,000	19,000	7,000	1,500	
Компот из сухофруктов	200,0	4,00	0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000					
сухофрукты	20,0	0,40													
сахар	20,0	0,40									8,000	30,000	5,000	0,400	
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588	
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000						
сок натуральный	200,0	20,00													
шоре фруктовое	100,0	20,00													
йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00					16,000	11,000	9,000	2,200	
яблоко	200,0	4,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,005	0,200	305,88	105,45	35,32	5,50	
Итого за день:			35,82	25,50	111,60	656,65	2,88	221,43	0,09	125,05					

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ СП " Село Булава"
 Мозговая Н.Л.



0 день														
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200,0		6,80	4,20	13,50	264,00	0,060	0,000	0,120	2,400	39,000	78,000	13,000	1,400
пшено	40,0	0,80												
молоко сухое 26%	20,0	0,40												
масло сливочное	10,0	0,20												
сахар	6,0	0,12												
Чай с сахаром	200,0		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
сахар	20,0	0,40												
чай заварка	2,0	0,04								0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
Хлеб пшеничный	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,450	8,000	26,000	5,600	0,500
сливочное масло	10,0	0,20												
сыр	10,0	0,20												
		0,00								1,810	52,300	97,000	21,600	2,130
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	4,00	6,61	3,56	12,46	128,04	0,090	1,130	0,050	1,810	52,300	97,000	21,600	2,130
картофель	80,0	1,60												
макаронные изделия	8,0	0,16												
морковь	11,0	0,22												
лук репчатый	10,0	0,20												
приправа	1,0	1,00												
масло растительное	2,0	0,04												
курица	51,2	1,02												
Голубцы ленивые с мясными консервами	200,0	4,00	17,00	16,60	8,00	250,00	0,080	24,800	0,040	0,600	68,000	206,000	42,000	3,000
крупя рисовая	10,0	0,20												
Лук репчатый	14,4	0,29												
капуста белокочанная	150,0	3,00												
говядина тушеная	20,0	1,00												
масло сливочное	6,0	0,12												
Компот из сухофруктов	200,0	4,00	0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
сухофрукты	20,0	0,40												
сахар	20,0	0,40												
Хлеб пшеничный/	40,0	2,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,040	0,000	0,000	0,400	8,000	30,000	5,000	0,400
Хлеб ржаной	30,0	1,00	1,98	0,36	10,02	52,74	0,054	0,000	0,000	0,420	0,072	0,000	0,000	0,588
Йогурт	100,0	20,00	1,80	7,50	16,00	139,00								
сок натуральный	200,0	20,00									0,000	23,000	13,000	0,300
апельсин	250,0	5,40	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	8,000	0,200	0,000	23,000	13,000	0,300
Итого за день:			41,77	33,06	149,44	1234,78	0,40	86,43	8,21	6,28	214,37	482,00	108,20	10,12
Среднее за 10 дней:			44,03	40,74	178,40	1289,07	0,96	60,86	8,39	19,20	333,86	581,61	156,68	11,34