


Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

/И.О. директора МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

Приложение № 1

К приказу № 207 - Д от 30.08.2021г.



Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2016 год

1 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------|---|-----------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|-------|--------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| З А В Т Р А К | Бутерброд с повидлом | Т.К. № 4 | | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 0,05 | 0,03 | 0,20 | 13,43 | 12,45 | 1,12 | 30/40 |
| | Батон | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | Повидло фруктовое | | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | Т. К. №78 | | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 148 | 0,06 | 0,16 | 0,65 | 135,6 1 | 18,01 | 0,39 | 250 |
| | Макаронные изделия | | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 125,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | Т. К. № 283 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е | Бутерброд с маслом | Т. К. №1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| | Масло сливочное | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб «Крестьянский» | | 20,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 20 |
| Суп картофельный с | Т. К. № 63 | | 7,9 | 4,3 | 31,5 | 199 | 0,22 | 0,08 | 4,66 | 32,23 | 39,84 | 2,30 | 250/20 | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-------------|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|-------|--------|------|-------|
| Д | бобовыми и гречками | | | | | | | | | | | | | |
| | Горох | | 20,2 | | | | | | | | | | | |
| | Говядина тушеная | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 16,2 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 11,9 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб (гречки) | | 15,0 | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | 66,7 | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная вязкая | | Т. К. № 184 | | 6,2 | 7,2 | 32,2 | 219 | 0,12 | 0,15 | 0,44 | 129,3 | 29,69 | 0,78 | 180/5 |
| Крупа ячневая | | | 39,6 | | | | | | | | 9 | | | |
| Молоко | | | 86,4 | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 200 |
| Чай | | | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Лимон | | | 7,8 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | 0,190 | | | | | | | | | | | 190 |
| ИТОГО: | | | | 27,01 | 34,0 | 170,77 | 1139 | 0,5 | 0,45 | 7,07 | 321,7 | 110,62 | 5,3 | |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | |

2 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| З А В Т Р | Бутерброд с сыром | Т.К. № 3 | | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 30/10 |
| | Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11,0 | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с творогом | Т.К. № 202 | | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,16 | 0,14 | 0,46 | 113,4 | 39,64 | 1,03 | 180/5 |
| | Крупа рисовая | | 54,0 | | | | | | | 4 | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------------|-------|------|--------|--|
| А К | Творог | | 29,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | 7,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | | 3,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 3,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Повидло | | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Ванилин | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | Т.К. № 287 | | | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,8 6 | 12,18 | 0,11 | 200 | |
| Кофейный напиток | | 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 100,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Рассольник «Ленинградский» на к/б | Т. К. № 54 | | 12,8 | 14,2 | 15,4 | 243 | 0,11 | 0,05 | 7,05 | 23,45 | 31,5 | 1,64 | 250/10 | |
| | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Перловка | | 5,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 125,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 13,3 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | 18,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Голубцы ленивые | Т. К. № 119 | | 20,8 | 16,2 | 13,1 | 282 | 0,05 | 0,16 | 3,27 | 57,52 | 35,00 | 1,6 | 180/40 | |
| | Мясо говядина | | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Рис | | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста | | 69,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Соус сметанный с | Т. К. № 236 | | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,52 | 0,79 | 0,04 | 30 | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-----|--|--|
| томатом | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Мука | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 5,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | Т. К. № 138 | | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 42,72 | 34,08 | 1,24 | 180 | | |
| Картофель | | 205,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,3 | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 28,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | Т. К. № 289 | | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,5 | 21,05 | 0,57 | 200 | | |
| Какао порошок | | 2,4 | | | | | | | | 7 | | | | | |
| Сахар | | 15,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 100,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 | | |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 | | |
| ИТОГО : | | | 63,11 | 51,02 | 183,33 | 1562 | 0,46 | 0,74 | 25,8 | 488,91 | 182,63 | 6,89 | | | |

3 день

| Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|--|-----------------------|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| Бутерброд с маслом | Т.К. № 1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| Батон | | 30 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 10 | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | Т. К. №182 | | 7,2 | 9,1 | 31,5 | 238 | 0,18 | 0,16 | 0,45 | 121,5 | 59,53 | 1,47 | 180/5 |
| Крупа овсяная | | 40,0 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 88,6 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 4,8 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. №285 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |

З
А
В
Т
Р
А
К

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|----------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | Чай | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Суп из овощей на к/б | Т.К. № 67 | | 12,5 | 13,2 | 10,7 | 212 | 0,1 | 0,05 | 8,87 | 29,74 | 29,5 | 1,55 | 250/10 | |
| | Кура | 25,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста | 25,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 66,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 11,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 12,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Приправа | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Тефтели из говядины | Т.К. № 104 | | 10,8 | 16,7 | 13,4 | 248 | 0,06 | 0,10 | 1,17 | 34,55 | 24,42 | 1,10 | 80/30 |
| | Говядина(котл.мясо) | 68,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 16,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 31,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 8,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | 5,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус: | 1,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 3,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат – паста | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | Т.К. № 212 | | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 11,31 | 9,07 | 0,92 | 180/5 | |
| | Макаронные изделия в/с | 53,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | Т.К. № 294 | | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 8,50 | 0,92 | 200 | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|----|
| Сухофрукты | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кислота лимонная | 0,27 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | | | | | 20 |
| ИТОГО: | | 43,81 | 52,92 | 173,53 | 1458 | 0,55 | 0,57 | 10,78 | 220,08 | 140,92 | 7,61 | | | | | | |

4 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------|--|-----------------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------|----------------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Mg | Fe | |
| З А В Т Р А К | Бутерброд с маслом | Т.К. № 1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| | Батон | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Макаронны, запеченные с яйцом | Т. К. № 215 | | 8,6 | 10,5 | 27,7 | 242 | 0,06 | 0,15 | 0,17 | 58,15 | 15,64 | 1,21 | 180/5 |
| | Макаронны | | 46,8 | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | 26,7 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 8,4 | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 33,3 | | | | | | | | | | | |
| | Какао с молоком | Т. К. № 289 | | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 21,05 | 0,57 | 200(1в) |
| Какао | | 2,4 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 100,0 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Борщ с капустой и картофелем на к/б | Т.К. № 56 | | 12,4 | 14,0 | 11,6 | 221 | 0,07 | 0,04 | 8,29 | 37,34 | 29,97 | 1,75 | 250/10 |
| | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 26,7 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|------|-----|--|
| Капуста | | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| Свекла | | 50,0 | | | | | | | | | | | | |
| Томат | | 3,0 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 3,0 | | | | | | | | | | | | |
| Лимонная кислота | | 0,12 | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| Плов из курицы | Т. К. № 131 | | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,39 | 33,90 | 1,54 | 180 | |
| Цыплята потраш. 1 кат. | | 90,0 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | 13,2 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 11,4 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12,0 | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 42,0 | | | | | | | | | | | | |
| Томат – паста | | 2,4 | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| Кисель «Витошка» | | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 8,0 | 5 | 0,27 | 0,28 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 | |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 | |
| Кукуруза консервированная д/г | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО : | | | 47,51 | 58,12 | 127,53 | 1313 | 0,57 | 0,70 | 9,87 | 230,55 | 110,46 | 6,32 | | |

5 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| | Бутерброд с сыром | Т.К № 3 | | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 30/10 |
| | Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11,0 | | | | | | | | | | | |
| З А В Т Р А К | Каша пшеничная молочная жидкая | Т.К № 194 | | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,16 | 0,14 | 0,46 | 113,44 | 39,64 | 1,03 | 180/5 |
| | Молоко | | 90,7 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшено | | 36,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,5 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| О Б Е Д | Чай с сахаром | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| | Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Суп – лапша на курином бульоне | Т. К. № 66 | | 13,3 | 13,3 | 11,6 | 220 | 0,05 | 0,03 | 0,95 | 20,01 | 16,18 | 1,21 | 250 |
| | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Вермишель | | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Рыба запеченная в омлете | Т. К. № 81 | | 18,1 | 9,4 | 2,7 | 168 | 0,14 | 0,22 | 0,86 | 38,51 | 21,59 | 1,05 | 100 |
| | Треска | | 107,4 | | | | | | | | | | | |
| | Мука | | 3,3 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,3 | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | Т. К. № 140 | | 3,9 | 4,9 | 17,0 | 127 | 0,06 | 0,08 | 29,66 | 93,08 | 35,34 | 1,37 | 180 | |
| Капуста | | 259,7 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| Лук | | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,3 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 5,4 | | | | | | | | | | | | |
| Мука | | 2,2 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста | | 4,3 | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих плодов | Т. К. № 295 | | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 0,01 | 1,60 | 6,03 | 3,13 | 0,80 | 200 | |
| Яблоки | | 25,5 | | | | | | | | | | | | |
| Апельсины | | 20,0 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 15,0 | | | | | | | | | | | | |
| Лимонная кислота | | 0,27 | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|----|
| Хлеб «Крестьянский» | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | 50,81 | 39,22 | 126,43 | 1174 | 0,47 | 0,54 | 33,6 | 378,23 | 131,28 | 6,16 | | | | | |

6 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------|---|-----------------------|------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| З А В Т Р А К | Батон | Т.К. № 1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| | Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная вязкая | Т.К. № 183 | | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 | 0,19 | 0,20 | 0,44 | 107,84 | 95,05 | 2,97 | 180/5 |
| | Молоко | | 86,4 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 45,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | Т. К. №283 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 |
| Чай | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Бутерброд с сыром | Т. К. № 3 | | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 30/10 |
| | Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 11,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом | Т. К. № 53 | | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 0,05 | 0,04 | 12,0 | 31,82 | 19,09 | 0,70 | 250/10 |
| | Капуста | | 62,5 | | | | | | | | | | | |
| | Говядина тушеная | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 40,0 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 11,9 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|------|--------------|--|--|
| Приправа | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | Т. К. № 193 | | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 0,05 | 0,14 | 0,48 | 111,24 | 25,29 | 0,38 | 180/5 | | |
| Крупа рисовая | | 27,7 | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 95,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | | 63,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 200 | | |
| Чай | | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Лимон | | 7,8 | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | | 0,135 | | | | | | | | | | | 135 | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 | | |
| ИТОГО : | | | 24,01 | 32,8 | 129,97 | 958 | 0,39 | 0,47 | 14,11 | 368,89 | 165,46 | 5,43 | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | | | |
| Батон | | 0,30 | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | Т. К. №216 | | 14,7 | 11,7 | 35,7 | 310 | 0,09 | 0,17 | 5,76 | 124,43 | 40,14 | 1,32 | 30 | | |
| Макаронные изделия | | 43,2 | | | | | | | | | | | 180/5 | | |
| Творог | | 60,6 | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 3,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Сухари панировочные | | 3,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. №285 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 | | |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|------|------|------|------|------|------|--------|-------|-------|----------|-----|--|
| | Сахар-песок | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | Т. К. № 59 | 13,4 | 11,5 | 18,8 | 235 | 0,11 | 0,05 | 6,95 | 21,78 | 29,92 | 1,66 | 250 | |
| | Кура | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | | | | | | | | | | | | |
| | Вермишель | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые из птицы | Т.К. № 129 | 15,0 | 21,4 | 15,5 | 316 | 0,07 | 0,11 | 0,39 | 22,00 | 22,69 | 1,79 | 100/6 | | |
| Кура (грудка) | | 100,0 | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | |
| Сухари панировочные | | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 18,6 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | | 25,7 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,0 | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | Т.К. № 150 | 10,6 | 12,7 | 18,4 | 231 | 0,09 | 0,08 | 8,66 | 38,96 | 37,2 | 1,25 | 175 | | |
| Картофель | | 88,7 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 51,5 | | | | | | | | | | | | |
| Лук | | 25,0 | | | | | | | | | | | | |
| Капуста | | 44,7 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 7,0 | | | | | | | | | | | | |
| Соус сметанный: | Т.К. № 235 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,31 | 0,02 | 30 | | |
| Бульон | | 22,5 | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| Мука | | 2,3 | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | Т. К. № 287 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 12,18 | 0,11 | 200 (1в) | | |
| Кофейный напиток | | 2,4 | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|----|
| Молоко | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар - песок | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | 60,61 | 61,62 | 137,43 | 1465 | 0,39 | 0,53 | 22,28 | 313,65 | 142,44 | 6,18 | | | | | |

8 день

| З А В Т Р А К | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| | Каша манная молочная жидкая | Т.К. 3 191 | | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 | 0,06 | 0,14 | 0,48 | 114,40 | 17,03 | 0,38 | 180/5 |
| | Молоко | | 95,0 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная | | 27,7 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | Т. К. №285 | | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 200 |
| | Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Батон | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 |
| | Рассольник «Домашний» | Т. К. № 57 | | 12,8 | 14,2 | 13,6 | 235 | 0,11 | 0,06 | 10,85 | 31,59 | 33,14 | 1,7 | 250/10 |
| | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Капуста | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 100,0 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | | 18,8 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Приправа | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета «Здоровье» | Т. К. № 99 | | 15,0 | 12,2 | 8,0 | 203 | 0,06 | 0,16 | 0,55 | 38,20 | 28,41 | 1,35 | 80 |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|----|
| Мясо | | 74,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 15,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сухари пшеничные панировочные | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное для запекания | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Соус томатный | Т. К. № 234 | | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,005 | 0,007 | 0,59 | 1,5 | 2,08 | 0,09 | 30 | | | |
| Бульон или вода | | 27,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Томат - паста | | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | Т. К. № 173 | | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0,00 | 16,88 | 159,54 | 5,47 | 150/5 | | | |
| Греча | | 71,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из изюма | Т. К. № 293 | | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 | 0,02 | 0,05 | 0,4 | 39,4 | 24,94 | 0,84 | 200 | | | |
| Изюм | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кислота лимонная | | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | | | 51,32 | 42,72 | 175,4 | 1451 | 0,57 | 0,58 | 13,99 | 244,7 | 265,87 | 9,89 | | | | |

9 день

| 3 | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---|--------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| | Бутерброд с сыром | Т.К. № 3 | | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 30/10 |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|-------|------|------|-----|------|------|------|--------|-------|------|--------|
| А | Батон | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| | В | Сыр | 11,0 | | | | | | | | | | |
| Т | Каша ячневая молочная вязкая | Т. К. № 184 | 6,2 | 7,2 | 32,2 | 219 | 0,12 | 0,15 | 0,44 | 129,39 | 29,69 | 0,78 | 180/5 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| А | Крупа ячневая | | 39,6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| К | Молоко | | 86,4 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | Т. К. №285 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 12,18 | 0,11 | 200 |
| | Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | |
| О | Уха с крупой | Т. К. № 71 | 8,9 | 2,2 | 13,8 | 112 | 0,10 | 0,07 | 4,94 | 18,64 | 23,98 | 0,84 | 250/30 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Треска | | 42,0 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Е | Картофель | | 66,7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Д | Крупа перловая | | 8,0 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 23,8 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,0 | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | | | | | | | | | | | | |
| | Суфле куриное (паравое) | Т. К. № 133 | 14,8 | 20,9 | 2,4 | 256 | 0,03 | 0,13 | 0,36 | 41,02 | 13,14 | 1,18 | 80/8 |
| | Кура бройлеры п/п | | 174,2 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | | 14,5 | | | | | | | | | | |
| | Соус: | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 16,4 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,8 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 2,8 | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия запеченные с сыром | Т. К. № 213 | 8,8 | 14,2 | 29,4 | 284 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 160,09 | 15,65 | 0,89 | 180/5 |
| | Макаронные изделия в/с | | 52,5 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6,0 | | | | | | | | | | |
| | Сыр голландский | | 10,0 | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-----|
| Напиток из плодов шиповника | Т. К. № 302 | | | 0,2 | 27,0 | 111 | 0,01 | 0,05 | 80,0 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 200 |
| Шиповник | | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар - песок | | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | | | 50,91 | 81,02 | 157,83 | 1411 | 0,40 | 0,66 | 91,43 | 542,99 | 113,0 | 5,04 | |

10 день

| | Наименование блюд | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---|--|-----------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | |
| | Каша кукурузная молочная вязкая | Т.К.№ 186 | | 6,4 | 7,2 | 42,8 | 263 | 0,03 | 0,11 | 0,42 | 95,58 | 10,84 | 0,10 | 180/5 |
| З | Крупа кукурузная | | 51,3 | | | | | | | | | | | |
| А | Молоко | | 83,2 | | | | | | | | | | | |
| В | Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| Т | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Р | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| А | Чай с сахаром | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 200 |
| К | Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| | Батон | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 |
| О | Свекольник на курином бульоне | Т. К. № 68 | | 12,7 | 14,1 | 13,7 | 232 | 0,08 | 0,05 | 5,19 | 36,67 | 33,90 | 2,01 | 250/10 |
| Б | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Е | Картофель | | 57,5 | | | | | | | | | | | |
| Д | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 13,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 80,0 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 1,6 | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | | 1,3 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|--|--|
| Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из говядины | Т. К. № 98 | | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 28,56 | 1,48 | 80/30 | | |
| Котлетное мясо (говядина) | | 80,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко или вода | | 19,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Сухари пшеничные панировочные | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Соус: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Томат – паста | | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | Т. К. № 177 | | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 5,48 | 29,94 | 0,62 | 180/5 | | |
| рассыпчатая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рисовая | | 54,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 4,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток витаминный «Витошка» | | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 6,0 | 4 | 0,27 | 0,28 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 | | |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 | | |
| ИТОГО : | | | 45,52 | 41,22 | 161,8 | 1302 | 0,49 | 0,59 | 7,35 | 175,11 | 103,97 | 4,27 | | | |