

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Куядская НШДС
_____ М.В.Королькова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МОУ Куядская НШДС

2024 ГОД

(7-10 ЛЕТ)

Первый день

№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества (химический состав), г			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №1	40	бутерброд с маслом сливочным	масло сливочное хлеб пшеничный	10 30	2,36	7,49	14,89	136,41
М 2017*, №174	150	каша молочная из риса с маслом сливочным	крупа рисовая молоко цельное вода сахар-песок соль масло сливочное	31,9 72,5 47 4,4 0,6 5	4,3	7,7	30,7	209,3
М2004***, №684	200	чай без сахара	чай вода	1 204	0,4	0,1	0,08	2,82
Промышленный выпуск	220	плоды и ягоды свежие	мандарин	220	1,76	0,44	16,5	77
промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
		Итого завтрак:			9,94	15,95	72,05	471,51
		Суммарный выход блюд:		630				
обед								
М 2017*, №45	60	салат из белокачанной капусты	капуста морковь кислота лимонная вода кипяченая сахар-песок масло растительное соль	47,3 6 0,18 5,8 3 3 0,72	0,8	1,9	3,9	35,9
М2017*, №102	200	суп картофельный с бобовыми	картофель горох лук морковь масло растительное вода соль лавровый лист зелень сушеная	40 16 9 9 4 140 1,2 0,008 0,04	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016**, №123	10	гренки	хлеб пшеничный	15,75	1,24	0,16	7,6	36,8
М 2017*, №291	180	плов из птицы	курица масло растительное лук морковь томатная паста крупа рисовая вода соль зелень сушеная лавровый лист	86,4 8,4 10 10 2,4 42 100 0,6 0,06 0,002	16,2	8	32,8	268
Н 2020****, № 54-7хн-20202	200	компот из смеси сухофруктов	смесь с/ф сахар-песок вода	30,5 7 190	0,6	0	22,7	93,2
промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			27,35	14,82	109,79	681,94
		Суммарный выход блюд:		710				
		Итого день:			37,29	30,77	181,84	1153,45

Второй день

№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №1	40	бутерброд с маслом сливочным	масло сливочное	10	2,36	7,49	14,89	136,41
			хлеб пшеничный	30				
М 2017*, №173	150	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	крупка пшеничная	36,3	6,2	7,9	31,6	222,3
			молоко цельное	72,5				
			вода	43,5				
			сахар-песок	4,4				
			соль	0,6				
			масло сливочное	5				
Н 2020***, № 54-9гн-2020	200	кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	5	3,8	3,5	11,1	91,1
			вода	120				
			сахар-песок	7				
			молоко цельное	100				
Промышленный выпуск	100	кисломолочный продукт	йогурт "Нежный" инд.упак.	100	2,5	1,2	16	84,8
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,89
Итого завтрак:					15,98	20,31	83,47	580,59
Суммарный выход блюд:				510				
обед								
М2004****, №25	60	салат "Степной"	картофель	13,2	1,68	5,16	2,28	62,28
			морковь	11,4				
			огурцы солёные	10,2				
			лук	10,2				
			горошек зелёный	6,6				
		заправка для салатов № 615	масло растительное	4,5				
			лимонная кислота	0,14				
			сахар	0,36				
			соль	0,18				
М 2016**, №95	200	суп с рыбными консервами	сайра	32	6,9	6,7	11,47	133,78
			картофель	56				
			морковь	12,8				
			лук	6,4				
			крупка рисовая	4				
			масло растительное	3				
			зелень сушеная	0,14				
			вода	160				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
Промышленный выпуск	70	котлета "Деревенская"	котлета "Деревенская", п/ф	84	14,2	11,4	13	211,4
№ 366	30	соус томатный	масло растительное	2				
			вода	30				
			масло сливочное	1,4				
			мука пшеничная	1,4				
			морковь	2				
			лук	0,8				
			томатная паста	1,8				
			масло сливочное	0,45				
			сахар	0,3				
			соль	0,3				
М 2017*, №309	150	макаронные изделия отварные	макаронные изделия	51	5,5	4,5	26,45	168,3
			вода	306				
			соль	2,6				
			масло сливочное	5,3				
Промышленный выпуск	200	сок фруктовый в ассортименте		200	0,6	0	33	134,4
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
Итого обед:					33	28,3	115,76	849,74
Суммарный выход блюд:				770				
Итого день:					48,98	48,61	199,5	1430,33

Третий день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2004**, №366	150/10/10	запеканка из творога с джемом и молоком сгущенным	творог	140	17,2	12	22,8	268
			крупа манная	10				
			сахар	10				
			яйца	4				
			масло растительное	6				
			сухари	6				
			сметана	6				
			молоко сгущёное	10				
		повидло	10					
М2004***, №684	200	чай без сахара	чай	1	0,4	0,1	0,08	2,82
			вода	204				
Промышленный выпуск	220	плоды и ягоды свежие	банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
промышленный выпуск	20	хлеб пшеничный		20	1,5	0,16	9,84	46,8
		Итого завтрак:			22,4	13,36	78,92	525,52
		Суммарный выход блюд:		610				
обед								
М2017*, №53	60	салат из свеклы с зелёным горошком	свекла	30	1	2,5	4,4	44,1
			зелёный горошек	20,4				
			лук	8,4				
			масло растительное	2,4				
			соль	0,12				
М 2017*, № 112	200	суп с макаронными изделиями и картофелем	мак.изделия	10	2	2,2	12,55	78
			картофель	40				
			лук	8				
			морковь	8				
			масло растительное	2				
			томатная паста	0,8				
			вода	170				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
зелень сушеная	0,04							
М 2017*, №260	100	гуляш	говядина	79	10,64	28,19	2,89	307,83
			масло растительное	5				
			лук	10				
			томатная паста	3,2				
			мука пшеничная	2				
			соль	0,3				
			лавровый лист	0,003				
М 2017*, № 303	150	каша гречневая вязкая	крупа гречневая	36,3	4,6	5	20,5	145,4
			вода	116,3				
			соль	1,4				
			масло сливочное	5,3				
М 2017*, №350	200	кисель из плодов или ягод свежих	вишня	24	0,13	0,048	24,5	99,1
			вода	183				
			сахар-песок	20				
			крахмал картоф.	9				
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			22,49	38,48	94,44	814,01
		Суммарный выход блюд:		770				
		Итого день:			44,89	51,84	173,36	1339,53

Четвёртый день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №3	50	бутерброд с сыром	сыр	15	5,8	8,3	14,83	157,22
			масло сливочное	5				
			хлеб пшеничный	30				
М2017*, № 173	150	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	крупа пшеничная	36,3	6,2	7,9	31,7	222,7
			молоко цельное	72,5				
			вода	43,5				
			сахар-песок	4,4				
			соль	0,6				
М2017*, №209	50	яйца варёные	яйца куриные	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,55
М2004**, №693	200	какао с молоком	какао-порошок	4	4,08	3,54	17,58	118,5
			молоко цельное	100				
			вода	110				
			сахар-песок	20				
Промышленный выпуск	20	печенье сахарное		20	3	3,92	29,76	166,32
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,89
		Итого завтрак:			26,55	29,63	104,1	789,27
		Суммарный выход блюд:		510				
обед								
М 2017*, №23	60	салат из свежих помидоров с луком	помидоры	43,2	0,66	3,7	2,7	46,74
			лук	13,8				
			масло растительное	3,6				
			соль	0,12				
М 2017*, №82	200/10	борщ с капустой и картофелем со сметаной	свекла	32	1,4	3,9	8,7	75,5
			капуста	16				
			картофель	17				
			морковь	9				
			лук	8				
			томатная паста	2,4				
			масло растительное	4				
			сахар-песок	2				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
			зелень сушеная	0,04				
сметана	10							
М 2017*, №229	100	рыба, тушенная в томате с овощами	минтай	62	9,75	4,95	3,8	98,75
			вода	19				
			морковь	20				
			лук	10				
			томатная паста	4				
			масло растительное	5				
			лимонная кислота	0,09				
			сахар-песок	2				
			лавровый лист	0,02				
			соль	1				
М 2017*, №305	150	рис припущенный	крупа рисовая	52,5	3,64	4,3	36,66	199,9
			вода	110,3				
			соль	1,5				
			масло сливочное	5,3				
Н 2020****, № 54-7хн-20202	200	компот из смеси сухофруктов	смесь с/ф	30,5	0,6	0	22,7	93,2
			сахар-песок	7				
			вода	190				
промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			20,17	17,39	104,12	653,67
		Суммарный выход блюд:		780				
		Итого день:			46,72	47,02	208,22	1442,94

Пятый день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
<i>завтрак</i>								
М 2017*, №3	50	бутерброд с сыром	сыр	15	5,8	8,3	14,83	157,22
			масло сливочное	5				
			хлеб пшеничный	30				
М 2017*, №181	150	каша жидкая молочная из манной крупы	крупа манная	22,5	4,2	7,3	28,9	198,1
			молоко цельное	72,5				
			вода	54,4				
			сахар-песок	4,4				
			соль	0,6				
			масло сливочное	5				
Н 2020***, №54-2гн-2020	200	чай с сахаром	чай	1	0,2	0	6,4	26,4
			сахар-песок	7				
			вода	200				
Промышленный выпуск	220	плоды и ягоды свежие	груша	220	0,88	0,66	22,66	100,1
промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого завтрак:			7,9	8,34	77,68	417,38
		Суммарный выход блюд:		6,1				
<i>обед</i>								
М 2+А21:146017*, №67	60	винегрет овощной	картофель	12,6	0,84	6,02	4,37	75,02
			свекла	9				
			морковь	6				
			огурцы солёные	18				
			лук	9				
			масло растительное	6				
			соль	0,12				
М 2017*, №96	200/10	рассольник Ленинградский со сметаной	картофель	60	1,9	5	10	92,6
			крупа перловая	4				
			морковь	8				
			лук	4				
			огурцы солёные	12				
			масло растительное	4				
			вода	150				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
			зелень сушеная	0,04				
			сметана	10				
М 2004**, №436	180	жаркое по-домашнему	говядина	94,8	16	8,8	19,4	220,8
			картофель	96				
			лук	12				
			томатная паста	2,4				
			масло растительное	4,8				
			соль	0,6				
			лавровый лист	0,004				
			зелень сушеная	0,07				
Промышленный выпуск	200	сок фруктовый в ассортименте		200	0,6	0	33	134,4
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			23,46	20,36	96,33	662,4
		Суммарный выход блюд:		710				
		Итого день:			31,36	28,7	174,01	1079,78

Шестой день

№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №1	40	бутерброд с маслом сливочным	масло сливочное	10	2,36	7,49	14,89	136,41
			хлеб пшеничный	30				
М 2017*, №15	20	сыр (порциями)	сыр	20	5,25	5,3	0	68,7
М2004**, №160	150	суп молочный с макаронными изделиями	молоко цельное	75	4,2	4,74	14,8	118,66
			вода	63				
			вермишель	12				
			масло сливочное	1,2				
			сахар	1,2				
			соль	0,6				
Н 2020***, №54-Згн-2020	200	чай с лимоном	чай	1	0,3	0	6,7	28
			лимон	8				
			сахар	7				
			вода	195				
Промышленный выпуск	100	кисломолочный продукт	йогурт "Нежный" инд.упак.	100	2,5	1,2	16	84,8
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,89
		Итого завтрак:			15,73	18,95	62,27	482,55
		Суммарный выход блюд:		530				
обед								
М 2017*, №29	60	салат из сырых овощей	морковь	9,6	0,66	3,6	2,3	44,24
			помидоры свежие	15				
			огурцы свежие	21				
			капуста	11,4				
			масло растительное	3,6				
			соль	0,72				
М 2017*, №108	200	суп картофельный с клецками	картофель	40	2,8	3,7	15	104,5
			морковь	8				
			лук	8				
			масло растительное	2				
			вода	150				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
зелень сушеная	0,04							
М 2004**, №440	60/120	говядина, тушенная с капустой	говядина	94,8	27,5	10,6	7	233,4
			лук	46,5				
			масло растительное	29				
			вода	35				
			капуста	81				
			масло растительное	5				
			морковь	5				
			лук	6,5				
			томатная паста	3				
			лимонная кислота	0,07				
			мука пшеничная	1				
			сахар	2,4				
лавровый лист	0,008							
			соль	0,6				
М 2004**, №701	200	напиток яблочный, витаминизированный	яблоки	25	0,1	0	26,4	106
			сахар	24				
			вода	208				
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			35,18	18,44	80,26	627,72
		Суммарный выход блюд:		700				
		Итого день:			50,91	37,39	142,53	1110,27

Седьмой день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №3	50	бутерброд с сыром	сыр	15	5,8	8,3	14,83	157,22
			масло сливочное	5				
			хлеб пшеничный	30				
М 2017*, №175	150	каша вязкая молочная из риса и пшена	крупа рисовая	10	4,33	8	23,9	184,93
			крупа пшено	14				
			молоко цельное	72,5				
			вода	47				
			сахар	4,4				
			соль	0,6				
			масло сливочное	5				
М2017*, №209	50	яйца варёные	яйца куриные	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,55
М2004***, №684	200	чай без сахара	чай	1	0,4	0,1	0,08	2,82
			вода	204				
Промышленный выпуск	15	кренделя шоколадная		15	0,6	3,95	8,9	73,55
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
		Итого завтрак:			17,48	26,1	48,06	497,07
		Суммарный выход блюд:		505				
обед								
М 2017*, №42	60	салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	картофель	29,4	1	3,7	5,5	59,3
			горошек консерв.	10,2				
			огурец солёный	14,4				
			лук	3				
			масло растительное	3,6				
М 2017*, №88	200	щи из свежей капусты с картофелем	соль	0,12	1,4	3,96	6,1	66,44
			капуста	40				
			картофель	24				
			морковь	9				
			лук	9				
			томатная паста	0,8				
			масло растительное	4				
			вода	160				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
зелень сушеная	0,04							
М 2017*, №293	100	курица запеченная	курица	150	21,2	24,2	0,07	302,88
			сметана	2				
			соль	1				
			масло растительное	6				
М 2017*, №12	150	картофельное пюре	картофель	127,6	3,1	9,2	18	167,2
			соль	0,9				
			молоко цельное	20				
			масло сливочное	5				
Н 2020****, № 54-7хн-20202	200	компот из смеси сухофруктов	смесь с/ф	30,5	0,6	0	22,7	93,2
			сахар-песок	7				
			вода	190				
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			31,42	41,6	82,13	828,6
		Суммарный выход блюд:		780				
		Итого день:			48,9	45,56	130,19	1325,67

Восьмой день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2004**, №366	150/10/10	запеканка из творога с джемом и молоком сгущенным	творог	140	17,2	12	22,8	268
			крупа манная	10				
			сахар	10				
			яйца	4				
			масло растительное	6				
			сухари	6				
			сметана	6				
			молоко сгущённое	10				
		повидло	10					
М2004***, №684	200	чай без сахара	чай	1	0,4	0,1	0,08	2,82
			вода	204				
Промышленный выпуск	220	плоды и ягоды свежие	апельсин	220	1,98	0,44	17,82	83,16
промышленный выпуск	20	хлеб пшеничный		0,3	2,25	0,24	14,76	70,2
		Итого завтрак:			21,83	12,78	50,54	424,18
		Суммарный выход блюд:		620				
обед								
М 2017*, №24	60	салат из свежих помидоров и огурцов	помидоры	28,8	0,6	3,6	2,2	43,6
			огурцы	21				
			лук	7,2				
			масло растительное	3,6				
			соль	0,12				
М 2017*, №96	200/10	рассольник Ленинградский со сметаной	картофель	60	1,9	5	10	92,6
			крупа перловая	4				
			морковь	8				
			лук	4				
			огурцы солёные	12				
			масло растительное	4				
			вода	150				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
			зелень сушеная	0,04				
		сметана	10					
Промышленный выпуск	70	тефтели "обыкновенные"	тефтели "обыкновенн	84	14,5	10,8	9,1	191,6
			масло растительное	2				
№ 366	30	соус томатный	вода	30	14,5	10,8	9,1	191,6
			масло сливочное	1,4				
			мука пшеничная	1,4				
			морковь	2				
			лук	0,8				
			томатная паста	1,8				
			масло сливочное	0,45				
			сахар	0,3				
			соль	0,3				
			М 2017*, № 303	150				
вода	116,3							
соль	1,4							
масло сливочное	5,3							
М 2017*, №350	200	кисель из плодов или ягод свежих	смородина чёрная	20	0,15	0,08	24,5	99,28
			вода	183				
			сахар-песок	20				
			крахмал картоф.	9				
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			25,87	25,02	95,86	712,06
		Суммарный выход блюд:		780				
		Итого день:			47,7	37,8	146,4	1136,24

Девятый день								
№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества (химический состав), г			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
M 2017*, №1	40	бутерброд с маслом сливочным	масло сливочное	10	2,36	7,49	14,89	136,41
			хлеб пшеничный	30				
M 2017*, №204	150	макароны отварные с сыром	мак.изделия	42	10,2	11,9	25,6	250,46
			вода	252				
			соль	2,1				
			масло сливочное	6				
			сыр	24				
M2004***, №684	200	чай без сахара	чай	1	0,4	0,1	0,08	2,82
			вода	204				
Промышленный выпуск	100	кисломолочный продукт	Йогурт "Нежный" инд.упак.	100	2,5	1,2	16	84,8
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
		Итого завтрак:			16,58	20,91	66,45	520,47
		Суммарный выход блюд:		510				
обед								
M 2017*, №23	60	салат из свежих помидоров с луком	лук	13,8	0,66	3,7	2,7	46,74
			масло растительное	3,6				
			соль	0,12				
M 2017*, №82	200/10	борщ с капустой и картофелем со сметаной	свекла	32	1,4	3,9	8,7	75,5
			капуста	16				
			картофель	17				
			морковь	9				
			лук	8				
			томатная паста	2,4				
			масло растительное	4				
			сахар-песок	2				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
			зелень сушеная	0,04				
сметана	10							
Промышленный выпуск	70	голубцы ленивые	голубцы ленивые, п/ф	84	5	5,5	18,5	143,5
			масло растительное	2				
M 2016*, №365	30	соус белый основной	вода	33	3,64	4,3	36,66	199,9
			масло сливочное	1,5				
			мука пшеничная	1,5				
			лук	0,9				
			соль	0,3				
M 2017*, №305	150	рис приупеченный	крупа рисовая	52,5	3,64	4,3	36,66	199,9
			вода	110,3				
			соль	1,5				
			масло сливочное	5,3				
M 2004**, №701	200	напиток яблочный, витаминизированный	яблоки	25	0,1	0	26,4	106
			сахар	24				
			вода	208				
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			14,92	17,94	122,52	711,22
		Суммарный выход блюд:		780				
		Итого день:			31,5	38,89	188,97	1231,69

Десятый день

№ рецептуры	выход порции	наименование блюда	продукты	кол-во (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
завтрак								
М 2017*, №1	40	бутерброд с маслом сливочным	масло сливочное	10	2,36	7,49	14,89	136,41
			хлеб пшеничный	30				
М 2017*, №15	20	сыр (порциями)	сыр	20	5,25	5,3	0	68,7
М 2017*, №210	150	омлет натуральный	яйцо	109,4	11,9	24,8	2,6	281,2
			молоко цельное	41				
			соль	1,1				
			масло сливочное	10,5				
Н 2020***, № 54-9ГН-2020	200	кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	5	3,8	3,5	11,1	91,1
			вода	120				
			сахар-песок	7				
			молоко цельное	100				
Промышленный выпуск	75	хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)		75	6	7	41,7	253,8
		Итого завтрак:			34,56	53,39	70,29	899,91
		Суммарный выход блюд:		505				
обед								
М 2017*, №45	60	салат из белокочанной капусты	капуста	47,3	0,8	1,9	3,9	35,9
			морковь	6				
			кислота лимонная	0,18				
			вода кипяченая	5,8				
			сахар-песок	3				
			масло растительное	3				
			соль	0,72				
М 2017*, № 112	200	суп с макаронными изделиями и картофелем	мак.изделия	10	2	2,2	12,55	78
			картофель	40				
			лук	8				
			морковь	8				
			масло растительное	2				
			томатная паста	0,8				
			вода	170				
			соль	1,2				
			лавровый лист	0,008				
зелень сушеная	0,04							
Промышленный выпуск	70	котлета рыбная из минтая	котлета рыбная		16,34	7,8	0,9	139,16
М 2016*, №365	30	соус белый основной	вода	33				
			масло сливочное	1,5				
			мука пшеничная	1,5				
			лук	0,9				
			соль	0,3				
М 2017*, №310	150	картофель отварной	картофель	160	2,9	4,3	23	142,3
			соль	1				
			масло сливочное	10				
Промышленный выпуск	200	сок фруктовый в ассортименте		200	0,6	0	33	134,4
Промышленный выпуск	20	хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98
Промышленный выпуск	40	хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	93,6
		Итого обед:			26,76	16,74	102,91	669,34
		Суммарный выход блюд:		770				
		Итого день:			61,32	70,13	173,2	1569,25

