

МКОУ "Першинская СОШ"

Утверждаю
И.о. директора
МКОУ «Першинская СОШ»
_____ А.Ю. Гуляев
от 30.08.2024г.

Единое 10 - дневное меню для организации питания детей 7-11 лет

с. Першино, 2024

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная	200						
	Пшено		30	30	3,6	0,84	19,95	203,8
	Молоко 3,5%		100	100	2,8	3,2	4,7	70
	Сахар		5	5	0	0	4,99	20
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	70
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	20
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					10,03	11,7	57,096	485,94
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
2	Щи с капустой и картофелем	250						
	Капуста свежая		15	10	0,18	0,02	0,46	2,65
	Картофель		100	65	1,3	0,26	10,6	53,3
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5
	Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
	Мясо курицы п\ф		30	22,5	3,96	3,24	0,09	41,18
3	Плов из отварной птицы	250						
	Мясо курицы п\ф		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Рис		45	45	3,15	0,21	33,51	152,09
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
5	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					27,88	29,988	80,161	690,99
Итого на 1 ребенка					37,91	41,688	137,257	1176,93

2 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
ЗАВТРАК										
1	Каша пшеничная молочная	200								
	Крупа пшеничная		20	20	2,14	0,27	13,34	64,8		
	Молоко 3,5%		170	170	4,76	5,44	7,99	98,6		
	Соль		1	1	0	0	0	0		
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95		
	Масло сливочное 72%		3,4	3,4	0,04	2,47	0,03	22,47		
2	Чай с сахаром	200								
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44		
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	242		
Энергетическая пищевая ценность завтрака							10,44	8,59	53,716	466,21
ОБЕД										
1	Помидоры свежие порциями	100								
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24		
2	Уха из минтая	250								
	Картофель		125	75	1,5	0,3	12,23	61,51		
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71		
	Минтай с/м		58	55	7,95	0,45	0	1,9		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44		
	Крупа рис		4	4	0,93	0,11	6,73	32,4		
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9		
	Соль		1	1	0	0	0	0		
3	Гуляш из м.говядина с перловой крупой	250								
	Говядина		80	70	19,59	17,89	4,76	168,1		
	Лук репчатый		11	10	0,12	0	0,76	3,44		
	Морковь		18	15	0,07	0,01	0,35	1,71		
	Масло растительное		6	6	0	5	0	44,95		
	Томатная паста		5	5	0,24	0	1,02	2,25		
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8		
	Соль		1	1	0	0	0	0		
	Крупа перловая		40	40	5,04	1,32	26	138,8		
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1		
4	Компот из сухофруктов	200								
	Сухофрукты		22	22	0,5	0	10,5	58,3		
	Сахар		5	5	0	0	4,99	19,95		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	242		
Энергетическая пищевая ценность обеда							42,9	43,19	108,46	1027,26
Итого на 1 ребенка							53,34	51,78	162,176	1493,47

3 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая молочная	200						
	Рис		30,8	30,8	5,55	9,03	32,5	236,21
	Молоко 3,5%		164	164	4,6	5,2	7,7	95,12
	Соль		0,5	0,5	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Масло сливочное 72%		5	5	0	0	4,99	18,95
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					13,65	14,64	77,546	490,32
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
2	Суп-харчо	250						
	Мясо курицы п\ф		40	35	6,16	5,04	0,14	64,06
	Картофель		125	75	1,5	0,3	12,23	61,51
	Морковь		100	75	1,13	0	6,83	30,75
	Лук репчатый		12	10	0,12	0	0,76	3,44
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Рис		6	6	0,26	1,5	0,36	16,2
3	Котлета говяжья п\ф	80						
	Котлета говяжья п\ф		85	80	10,52	6,61	10,17	175,03
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
4	Гороховое пюре	150						
	Горох		48,5	48	23,2	5,43	50,8	314
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
4	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					48,07	36,76	114,886	967,49
Итого на 1 ребенка					61,72	51,4	192,432	1457,81

4 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая молочная	200						
	Крупа ячневая		20	20	4,5	8,8	33,7	232
	Молоко 3,5%		170	170	4,76	5,44	7,99	98,6
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Масло сливочное 72%		5	5	0,065	3,63	0,045	33,05
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					12,825	18,28	74,091	503,69
ОБЕД								
1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24
2	Рассольник по-петербурски	250						
	Картофель		125	100	1,5	0,3	12,23	61,51
	Огурцы соленые		14	12	0,33	0	0,07	1,9
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Крупа перловая		33,3	20	0,28	0	1,7	7,69
	Масло сливочное 72%		5	5	0,065	3,75	0,045	33,05
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Мясо птицы п/ф		30	24	8	7,3	20,3	178,9
	Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2
3	Овощное рагу	250						
	Картофель		150	110	1,93	0,44	17,93	90,2
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Капуста свежая		56,2	43,2	0,79	0,04	1,9	12,2
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5
5	Кисель	200						
	Кисель		18	18	0	0	7,2	72
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					18,565	18,958	97,325	678,82
Итого на 1 ребенка					31,39	37,238	171,416	1182,51

5 день								
Возрастная категория: 7-11 лет								Энергетическая ценность (ккал)
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша манная молочная	200						
	Крупа манная		30,8	30,8	3,39	0,21	21,48	103,2
	Молоко 3,5%		150	150	4,2	4,8	7,05	87
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Соль		0,5	0,5	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая					11,22	12,67	60,976	396,34
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	208,6
2	Суп с макаронными изделиями	250						
	Мясо птицы п/ф		50	50	14,4	8	0,5	131,5
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Картофель		125	100	2	0,4	16,3	82
	Соль		1	1	0	0	0	0
	макаронные изделия		40	40	4,28	0,52	27,84	135,6
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
3	Гречка с тушеным мясом говядина	250						
	Говядина тушеная		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					17,965	18,758	96,825	1116,26
Итого на 1 ребенка					29,19	31,43	157,80	1512,6

6 день

Возрастная категория: 7-11 лет								
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша "Дружба"	200						
	Рис		15	14,85	1,04	0,07	11,06	50,19
	Пшено		10	10	1,13	0,31	7,25	37,71
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Молоко 3,5%		170	170	4,76	5,44	7,99	98,6
	Соль		1	1	0	0	0	0
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		4	4	1	0,6	0,4	11,6
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					4,42	1,01	27,75	132,25
ОБЕД								
1								
2	Суп картофельный с мясом птицы	250						
	Картофель		160	125	2,51	0,5	20,38	102,51
	Лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,09
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Мясо птицы п\ф		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,489
2	Гуляш с макаронными изделиями	250						
	Макаронные изделия		20	20	2,14	0,26	13,93	67,8
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Говядина		77	70	13,02	9,8	0	130,9
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
4	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					38,05	26,23	80,50	791,15
Итого на 1 ребенка					42,47	27,24	108,25	923,40

7 день

Возрастная категория: 7-11 лет								
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200						
	Макаронные изделия		30	30	3,6	0,84	19,95	103,8
	Молоко 3,5%		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242
Энергетическая пищевая ценность завтрака					8,2	1,0	53,8	261,4
ОБЕД								
2	Борщ с капустой и картофелем	250						
	Картофель		160	125	2,51	0,5	20,38	102,51
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Сметана(15%)		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1
	Мясо курицы п/ф		77	70	12,32	10,08	0,28	128,12
	Свекла		33,3	20	0,28	0	1,7	7,69
	Капуста свежая		15	10	0,18	0,02	0,46	2,65
3	Гречка с тушеным мясом говядина	250						
	Говядина		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8
3	Кисель	200						
	Кисель		18	18	0	0	7,2	72
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242
Энергетическая пищевая ценность обеда					8,1	1	60,99	332,95
Итого на 1 ребенка					16,28	2	114,796	594,34

8 день								
Возрастная категория: 7-11 лет								
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая	200						
	Геркулес		20	20	2,67	1,24	12,51	73
	Молоко 3,5%		170	170	4,76	5,44	7,99	98,6
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					11,06	14,34	52,946	377,74
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
2	Суп крестьянский с крупой	250						
	Картофель		160	125	2,51	0,5	20,38	102,51
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Сметана (15%)		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1
	Мясо курицы п/ф		77	70	12,32	10,08	0,28	128,12
	Рис		10	10	0,7	0,05	7,45	33,8
3	Котлета п/ф	80						
	Котлета п/ф		85	80	10,52	6,61	10,17	175,03
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Томатная паста		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8
	Соль		1	1	0	0	0	0
4	Гороховое пюре	150						
	Горох		45	45	10,35	0,72	22,85	141,3
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
5	Чай с сахаром	200						
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					24,36	18,49	109,33	685,27
Итого на 1 ребенка					34,98	31,86	163,406	1057,91

9 день

Возрастная категория: 7-11 лет								
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная	200						
	Пшено		30	30	3,64	4,16	6,11	75,4
	Молоко 3,5%		170	170	4,75	5,42	7,97	98,31
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая					11,96	13,62	46,481	346,8
ОБЕД								
1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24
2	Суп картофельный с бобовыми	250						
	Мясо курицы п\ф		40	35	6,16	5,04	0,14	64,06
	Горох		20	20	4,71	0,33	10,4	64,4
	Картофель		125	100	1,5	0,3	12,33	61,51
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Соль		1	1	0	0	0	0
3	Плов из отварной птицы	250						
	Мясо курицы п\ф		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Рис		45	45	3,15	0,21	33,51	152,09
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
4	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0,5	0	10,5	58,3
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					34,72	27,008	101,12	797,94
Итого на 1 ребенка					46,68	40,628	147,601	1144,74

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет								
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	каша кукурузная молочная	200						
	Крупа кукурузная		40	40	4,28	0,52	27,84	135,6
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		170	170	4,76	5,44	7,99	98,6
	Масло сливочное 72%		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242
Энергетическая пищевая ценность завтрака					17,35	14,21	89,726	561,69
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
2	Суп-харчо	250						
	Мясо курицы п\ф		40	35	6,16	5,04	0,14	64,06
	Картофель		125	75	1,5	0,3	12,23	61,51
	Морковь		100	75	1,13	0	6,83	30,75
	Лук репчатый		12	10	0,12	0	0,76	3,44
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Рис		6	6	0,26	1,5	0,36	16,2
3	Гуляш с гречкой	250						
	Говядина		77	70	11	15,3	3,4	195
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
4	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242
Энергетическая пищевая ценность обеда					34,93	38,3	109,321	917,75
Итого на 1 ребенка					52,28	52,51	199,05	1479,44

