

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 25 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)52-72-15, mail — info@zksk.mtsd.vladpa.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Прилож №7, №9, № 10 к санПин2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-10 лет

1 день

Сборник рецептов 2013 г.Пермь № рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
260	Завтрак «Дружба»	крупа рисовая	20	20	200	7,1	16	33	301,6	0,12	1,7	0,12	0,3	169	187	41	0,8				
		пшено	15	15																	
		масло сливочное	13	13																	
		молоко	136	136																	
		сахар	7	7																	
97	Сыр	сыр	16	15	15	6	10,2	11	159	0,03	0,8	0,08	0,4	140	104	10,5	0,4				
300	Яйцо отварное	яйцо	40	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1				
501	Кофейный напиток	кофейный напиток	5	5	200	3,2	2,7	16	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1				
		сахар - песок	10	10																	
		молоко	100	100																	
		вода	120	120																	
111	Батон нарезной	батон	48	48	48	3,6	1,4	26	126	0,009	0	0	3,3	9,6	31,2	6,7	0,6				
112	Фрукты	яблоко	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
Итого завтрак						25,4	35,3	96,1	775,6	0,5	13,8	0,3	4,4	482,6	500,2	86,2	5,1				

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info23kms@yandex.ru

61	Обед Салат из моркови с зеленым горошком	морковь горошек зеленый	49	39	70	1,3	7	4	85	0,04	3	0	3	15	37	19	0,4
153	Суп с рыбными консервами	масло растит рыбные консервы картофель морковь лук репчатый масло слив бульон или вода	7	7			6	13	133	0,1	6	0,02	1	51	133	39	1
370	Плов из отварной свинины	крупа рисовая свинина масло слив крупа рисовая морковь лук	4	4	200	15	23	39	352	0,1	0,3	0,05	1	18	182	42	2
519	Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	22	22	220	1	0,4	106	158	0,01	77	0	0	13	4	4	2
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	55	55	55	4,4	1	28	130	0,1	0	0	1,1	11	36	8	130
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	53	53	53	3	1	1	96	1	0	0	0	19	84	25	2
Итого	Подлиник					38	38	191	954	1,4	86	0,07	6	127	476	137	137
501	Кофейный напиток	кофейный напиток	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0	3
590	Печенье	печенье	42	42	42	3	4	31	173	0,03	0	0,01	2	12	38	8	1
Итого						4	4,2	31,2	265	0,05	4	0,01	2	19	38	8	4

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Прилож №7, №9, № 10 к санПин2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-10 лет

Сборник рецептов 2013 г.Первый	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
415	Завтрак Рис припущенный	крупа	69	69	200	4,7	8	43	264,3	0,03	0	0,05	0,4	6,4	90,5	29,1	0,7				
		рисовая	9	9																	
		масло сливочное																			
105	Масло сливочное	вода	145	145																	
		масло сливочное	11	11	11	0,05	9,4	0,08	82,3	0	0	0,06	0,2	1,3	2,1	0	0,02				
106	Огурец свежий	огурец	65	60	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	14	25	8,4	0,4				
412	Котлета куриная	филе куриное	207	74,2	100	15	11	9,2	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37	94	19	1,1				
		хлеб пшеничный	18	18																	
494	Чай с лимоном	молоко	26	26																	
		чай	3	3	200	0,1	0	15,2	61	0	2,6	0	0	14,2	4	2	0,4				
		сахар - песок	15	15																	
		лимон	8	7																	
		вода	150	150																	
111	Батон нарезной	батон	57	57	57	4,2	1,7	31	131	0,009	0	0	3,4	10	32	7	0,6				
Итого завтрак						25	30,2	100	736	0,2	9,5	0,2	4,5	104,6	248	65,5	3,2				

2 день

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Прилож №7, №9, № 10 к санПин2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-10 лет

3 день

Сборник рецептов 2013 г.Пермь	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
301	Завтрак Омлет натуральный	яйцо	127	127	200	17	27	5	327	0,2	20,4	0,03	5,2	91	140	52	2				
		масло сливочное	8	8																	
493	Чай с сахаром	молоко	77	77	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
		чай	3	3																	
		сахар - песок	10	10																	
		вода	150	150																	
111	Батон нарезной	батон	52	52	52	4	1,6	28	136	0,05	0	0	0,9	10	34	7	0,6				
		яблоко	119	115		0,5	0,5	11,3	85	0,03	12	0	0,2	18	13	10,4	3				
112	Фрукты																				
Итого завтрак						22	29	59	608	0,3	32,4	0,03	6,3	130	190	70,4	6				

11/11

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info23kms@yandex.ru

119	Обед Икра свекольная	свекия	103	97	80	2	8	11	123	0,03	84	0	4	47	61	32	2	
		масло растит	8	8														
		лук репчатый	23	19														
		томат -пюре	29	29														
		лимонная кислота	0,5	0,5														
		сахар	1,2	1,2														
144	Суп гороховый с курицей	Картофель	67	50	200/13	2	3	12	86	0,05	15	0	2	27	38	18	1	
		горох	16	16														
		морковь	10	8														
		лук репчатый	10	8														
		масло растит	4	4														
429	Картофельное пюре	куриное филе	27	25														
		картофель	181	135	160	4	7	17	147	0,1	5	0,05	0,01	41	91	31	1,3	
		масло слив	7	7														
336	Рыба, припущенная в молоке	навага	124	90	100	13	7	3	129	0,07	1	0,02	4	46	145	22	1	
		масло растит	7	7														
512	Компот из кураги	лук репчатый	23	20														
		молоко	32	32														
108	Хлеб пшеничный	курага	21	39	210	0,4	0,3	31	129	0,01	4	0	0,1	14	9	6	2	
		сахар	16	16														
		вода	212	212														
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб пшеничный	51	51	51	4	0,4	26	120	0,1	0	0	0,1	10	34	7	120	
		хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3	1	17	91	1	0	0	0	18	79	24	2	
418	Сок т/л	Подлинк				28	28	117	825	1,4	109	0,07	10	203	457	140	129	
		Сок т/л	200	200	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0	3	
590	Печенье	Печенье	51	51	51	4	5	38	210	0,04	0	0,006	2	15	46	10	1,2	
		Итого				4,1	5,2	38,2	302	0,06	4	0,006	2	22	46	10	4,2	

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info23kms@yandex.ru

17	Обед Салат из свежих овощей	огурцы свежие	68	55	60	0,4	6	1	61	0,02	3	0	3	11	20	8	1	
146	Суп с клецками и курицей	масло растит	6	6														
		картофель	53	40	200	1	2	7	51	0,05	5	0	1	9	32	13	1	
		морковь	10	8														
		лук репчатый	10	8														
		масло растит	2	2														
		бульон	150	150														
		клецки	100	100														
		Куриное филе	25	13	13													
		Каша гречневая	74	74	160	10	9	39	270	0,2	0	0,04	0,6	15	29	144	5	
			вода	109	109													
381	Котлета мясная	масло сливоч	7	7														
		свинина	104	77	90	16	16	13	257	0,08	0	0,04	0,4	35	167	23	3	
		масло слив	6	6														
		Хлеб	17	17														
		пшеничный	21	21														
		молоко или вода	10	10														
		сухари	10	10														
508	Компот из сухофруктов	сухофрукты	26	31	200	0,4	0	27	110	0,1	0,6	0	0	28	19	7	2	
		сахар	16	16														
		вода	190	190														
108	Хлеб пшеничный	хлеб	55	55	55	4,4	1,1	28	130	0,1	0	0	1,1	11	36	8	130	
		пшеничный	54	54	54	4	1	18	99	1	0	0	0	19	85	27	2	
Итого	Полдник				36	35	133	978	2	9	0,08	6	128	388	230	144		
		чай	220	220	220	0,1	0	17	66	0	3	0	0	16	5	2	0,5	
648	Булочка с изюмом	булочка	127	127	127	10	8	83	445	0,2	3	0,1	2	21	84	17	2	
Итого						10	8	83	445	0,2	3	0,1	2	37	89	19	3	

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикомольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info23kms@yandex.ru

119	Обед Салат «Витаминный»	капуста	43	43	85	1	9	9	117	0,03	13	0	4	26	25	15	1		
		масло растит	9	9															
		морковь	27	22															
		яблоки	24	17															
		лимонная кислота	0,1	0,1															
		сахар	4	4															
		картофель	22	16	200/13	2	4	9	76	0,04	8	0	0	2	29	42	21	1	
		капуста	20	16															
		морковь	13	10															
		лук репчатый	10	8															
144	Борщ с капустой и курицей	масло растит	4	4															
		свекла	40	32															
		сахар	2	2															
		томат	6	6															
		куриное филе	27	25															
291	Макаронны отварные	макаронные изделия	68	68	200	8	1	39	193	0,1	0,2	0	1,1	8	48	11	1		
		масло слив	9	9															
398	Печень говяжья по-строгановски	печень говяжья	106	88	60/40	16	13	4	194	0,3	8	7	5	21	287	16	6		
		масло растит	8	8															
		соус сметанный	40	40															
		сухофрукты	29	35*	225	0,5	0	30	124	0,01	1	0	0	0	32	22	7	2	
108	Хлеб пшеничный	сахар	17	17															
		вода	214	214															
		хлеб пшеничный	60	60	60	5	1	31	141	0,1	0	0	0,1	11	40	8	141		
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	56	56	56	4	1	19	102	1	0	0	0	21	89	27	2,2		
Итого	Подливки					37	29	141	947	2	30,2	7	12	148	553	105	154,2		
		сок	200	200	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0	3		
648	Булочка с изюмом	булочка	94	94	94	7	6	49	280	0,01	0	0,05	1	16	63	13	1		
Итого						7	6	49	372	0,03	4	0,05	1	23	63	13	4		

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Прилож №7, №9, № 10 к санПин2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-10 лет

7 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№ рецептуры	Завтрак	макаронные изделия	51	51	150	6	1	29	145	0,05	0,01	0	0,8	6	36	8	1		
			7	7															
			сливочное																
381	Котлета мясная	свинина	104	77	90	16	16	13	257	0,08	0	0,03	0,4	35	167	23	3		
		хлеб	17	17															
		сухари	10	10															
		молоко или вода	21	23=1															
		масло сливочное	6	6															
494	Чай с лимоном	чай	3	3	200	0,1	0	15	61	0,1	3	0,1	0	14	4	2	0,4		
		сахар - песок	15	15															
		лимон	8	7															
		вода	150	150															
106	Помидор свежий	помидор	57	55	55	0,8	0,008	2	13	0,03	14	0	0,4	8	14	11	0,6		
1088	Хлеб пшеничный	хлеб	54	54	54	4	0,4	28	127	0,05	0	0	0,5	11	35	8	127		
Итого завтрак						27	17	87	603	0,2	17	0,03	2,1	74	256	52	132		

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно – эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info.23@nsd.yanalex.ru

61	Обед Салат из моркови с зеленым горошком	морковь	42	34	60	1	6	4	75	0,02	3	0	3	13	32	16	1			
		масло растит	6	6																
		горошек зеленый	37	24																
		картофель																		
		морковь	46	20	200/13	2	4	10	78	0,05	7	0,03	0,2	30	55	25	1			
		лук репчатый	10	8																
		масло слив	11	9																
		свекла	4	4																
		сахар	64	51																
		томат	2	2																
256	Каша пшеничная	сметана	3	3																
куриное филе		2	2																	
крупа пшеничная		27	25																	
масло слив		38	38	150	7	9	29	220	0,1	1	0,06	0,2	108	164	38	2				
вода		9	9																	
404		Голень гушевая	вода	41	41															
курица			160	100	100	23	17	1	197	0,06	5	0,02	0,6	36	159	23	2			
Компот из изюма																				
изюм			22	35*	220	0,3	0	22	89	0	1	0	0	11	7	3	1			
сахар			17	17																
108	Хлеб пшеничный		вода	222	222															
хлеб пшеничный			53	53	53	4	1	28	125	0,1	0	0	0,1	10	35	7	125			
110			Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3	1	1	91	1	0	0	18	79	24	2		
Итого																				
Подлинк							40	38	95	873	1,3	17	0,1	4	226	531	136	134		
493		Чай с сахаром		чай с сахаром	240	240	240	0,1	0	18	72	0	4	0	13	4	1	0,4		
541				Ватрушка с творогом	ватрушка	60	60	60	4	2	22	118	0,05	0	0,01	1	7	28	5	
Итого																				
									4	2	40	190	0,03	4	0,01	1	20	32	6	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail – info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовленных блюд (таб. Приложение №7, ДБЭ, № 10 г санПиП 2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-11 лет

8 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
268	Завтрак Каша рисовая молочная	крупа рисовая	31	31	200	6	9	32	229	0,06	2	0,05	0,2	143	152	32	0,4				
		масло сливочное	5	5																	
		молоко	118	118																	
		вода	58	58																	
		сахар	5	5																	
501	Кофейный напиток	кофейный напиток	5	5	200	3,2	3	16	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1				
		сахар - песок	10	10																	
		молоко	100	100																	
		вода	120	120																	
105	Масло сливочное	масло	15	15		0,1	13	0,1	112	0,03	0	0	0,1	1,8	3	0	0,03				
		батон	53	53	53	4	1,6	28	177	0,05	0	0	1	11	35	7	0,6				
112	Батон нарезной фрукты	батон	53	53	53	4	1,6	28	177	0,05	0	0	1	11	35	7	0,6				
		яблоко	107	103	103	0,4	0,4	10	48	0,03	10	0	0,2	16	0,3	9	2,3				
Итого завтрак						14	27	86	645	0,21	13,3	0,07	1,5	298	280	62	3,4				

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева, тел. 8(4217)598722, mail — info23kms@yandex.ru

19	Обед Салат из свежих помидор и огурцов	помидор	46	38	80	1	4	3	51	0,03	11	0	2	14	26	13	1	
		огурец	35	28														
		лук	11	10														
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель	107	80	200	1	4	6	66	0,1	155	0	2	27	38	18	1	
		морковь	10	8														
		лук репчатый	10	8														
		масло раст	2	2														
		свинина	32	23	20	4	3	0,2	0,04	0,01	0,1	0,004	0,1	3	33	4	1	
429	Фрикадельки мясные Картофельное пюре	картофель	181	135	180	4	7	17	147	0,1	5	0,1	0,01	41	91	31	1	
		масло сливоч	7	7														
		вода	138	138														
345	Котлета мясная	минтай	131	80	100	14	2	10	113	0,07	0,4	0,01	1	36	160	23	1	
		масло слив	2	2														
		молоко	14	14														
		яйцо	6	6														
519	Напиток из шиповника	шиповник	20	20	200	1	0,4	23	97	0,01	70	0	0	11	4	4	2	
		сахар	15	15														
		вода	230	230														
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,4	25	118	0,1	0	0	1	10	33	7	118	
		хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	1	17	91	1	0	0	0	18	79	24	2	
Итого	Подлинк				32	22	101	683	1,4	241	0,2	6	160	464	124	125		
		сок	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0		
418	Сок	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	7	0	0			
555	Крендель сахарный	крендель	110	110	110	8	14	65	418	0,1	0	0,1	1	18	65	10	3	
Итого						9	14,2	65,2	510	0,1	4	0,1	1	25	65	10	4	

У

СРК

С.И.И. 2

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail — info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Приложение №7, №9, № 10 к санПин2.3/2.4.3590-20) для детей с 7-10 лет

9 день

Сборник рецептов 2013 г. Пермь	Наименование с блюд	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
423	Завтрак Капуста тушеная	капуста	236	187	180	7	6	7	114	0,07	31	0,05	1	110	100	43	2		
		масло сливочное	8	8															
		морковь	10	7															
		лук	13	11															
		сахар	6	6															
		томат	14	14															
		мука	2	2															
412	Котлета куриная	филе куриное	207	74,2	100	15	11	9	189	0,1	1	0,04	0,4	37	94	19	1		
		хлеб пшеничный	18	18															
		молоко	26	26															
493	Чай с сахаром	чай	3	3	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
		сахар - песок	10	10															
		вода	150	150															
111	Батон нарезной	Батон	52	52	52	4	2	27	173	0,05	0	0	1	11	35	7	0,5		
Итого завтрак						26	19	58	536	0,2	32	0,09	2	169	232	70	4		

17	Обед Салат из свежих огурцов	огурец	68	55	60	1	6	1	61	0,02	3	0	3	11	20	8	0,3	
144	Борщи с картошкой и капустой	масло растит	6	6														
		картофель	22	16	200	2	4	9	76	0,04	8	0	2	29	42	21	1	
		морковь	13	10														
		капуста	20	16														
		лук репчатый	10	8														
		масло растит	4	4														
429	Картофельное пюре	томат	6	6														
		сахар	2	2														
		картофель	181	135	160	4	7	17	148	0,1	5	0,04	0,2	42	92	25	12	
		масло слив	7	7														
390	Тфтели мясная	молоко	26	26														
		сметана	55	40	90	9	8	38	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	1	
		масло слив	4	4														
		крупа рисовая	5	5														
		лук	22	20														
508	Компот из сухофруктов	мука	5	5														
		сухофрукты	28	34*	220	1	0	29	121	0,01	1	0	0	31	21	7	2	
		сахар	17	17														
108	Хлеб пшеничный	вода	209	209														
		хлеб пшеничный	55	55	55	4	1	28	130	0,1	0	0	1	11	36	8	130	
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3	1	17	91	1	0	0	0	18	79	24	2	
Итого	Поддник					24	27	139	888	1,3	17	0,1	7	195	423	118	148	
		чай	250	250	250	0,1	0	19	75	0	0	0	0	14	4	1	0,4	
		яблоко	104	100	100	0,4	0,4	17	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	5	
		печенье	30	30	30	2	3	22	124	0,02	0	0,003	2	9	27	6	1	
Итого				3	3,4	58	246	0,05	10	0,003	2,2	39	42	16	6	6		

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23 г. Комсомольск – на – Амуре, ул. Дикопольцева 34/5, тел. 8(4217)52-72-15, mail — info23kms@yandex.ru

Примерное меню, с расчетом пищевой и энергетической ценности, приготовляемых блюд (таб. Приложение №7, №9, № 10 к санПиП.2.3/2.4.3590-20) для детей 7-10 лет

Сборник рецептов г.Пермь 2013	Наименование блюда	Продукты	Количество грамм		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
316	Завтрак Запеканка рисовая с творогом и повидлом	крупа рисовая	43	43	180/20	10	10	45	313	0,06	0,1	0,1	1	64	160	30	1			
			масло сливочное	5	5															
			творог	36,5	36															
			яйцо	10	10															
			сахар	13	13															
			сметана	3	3															
			сахари	5	5															
			хлеб пшеничный	18	18															
			молоко	26	26															
			чай с молоком	3	3	200	2	1	16	81	0,04	1	0,01	0	127	93	15	0,4		
			чай	15	15															
			сахар - песок	100	100															
			вода	100	100															
молоко	50	50																		
111	Батон нарезной	батон	52	52	52	4	2	27	173	0,05	0	0	1	11	35	7	0,5			
119	Фрукты	яблоко	137	134	134	0,5	0,5	13	62	0,04	13	0	0,3	21	0,4	12	3			
Итого завтрак						17	14	101	629	0,2	14	0,1	2	223	288	64	5			

2

14

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с УЧУ-бинным и вечерним отделением «Светлицыно» – детский садик № 23 г. Комсомольск – на – Амуре. УЛ Диконно-песчан. тел. 8(4217)598722. mail — info23kino@yandex.ru

32	Обед Салат «Летний»	картофель	24	19	60	1	4	4	59	0,04	7	0,02	2	14	33	11	0,5
		масло растит	4	4													
		помидор	14	14													
		огурец	20	15													
		яйцо	6	6													
158	Суп с макаронными изделиями и курицей	картофель	53	40	200	3	5	11	95	0,05	10	0	3	36	53	26	1
		морковь	10	8													
		макаронны	10	10													
		лук репчатый	10	8													
		масло растит	2	2													
		томат	2	2													
		бульон	170	170													
417	Куриное филе Гороховое пюре	куриное филе горох	25	13	13												
		вода	101	100	200	19	2	39	233	0,4	0	0	0	112	313	105	7
399	Оладьи из пшеницы	пшеница говяжья масло слив	96	80	100	17	12	12	222	0,3	7	7	1	22	269	21	5
		крупа рисовая	5	5													
		яйцо	17	17													
		мука	17	17													
509	Компот из свежих яблок и лимона	яблоки	62	55	220	0,3	0,2	28	113	0,01	3	0	0,1	12	8	6	1
		сахар	22	22													
		лимон	18	8													
		вода	198	198													
108	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	56	56	56	4	1	29	132	0,1	0	0	1	11	37	8	132
110	Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	55	55	55	4	1	18	100	1	0	0	0	19	87	27	2
Итого	Подлинник					48	24	141	954	2	27	7	7	226	800	258	147
418	Сок т/п	сок	200	200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	4	1	0,4
588	Вафли	вафли	33	33	33	1	1	26	116	0,01	0	0	0,2	7	11	3	1
Итого						3	3,4	58	246	0,05	10	0,003	2,2	39	42	16	6

РРК

ОПР