

М.Г. Варлакова

Утверждаю

Председатель ПК «Макушинский
райпотребсоюз» М.Г. Варлакова

М.Г. Варлакова



Согласовано

Директор школы МКОУ «Маршихинская
СОШ» Н.А. Горбунова

Н.А. Горбунова



Десятидневное меню питания учащихся с 5-11 класс

ДЕНЬ 1

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		5,0	6,3	22,6	167,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5,0	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	5,0	0,0	45,0
КОТЛЕТЫ	60		19,0	21,7	95,8	665,7
ФАРШ ДОМАШ	54	60	18,2	21,7	92,4	649,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0,0	3,1	14,9
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,0	3,0	0,0	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0,0	0,3	1,7
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,0	0,0	0,0	12,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	1,1	1,1	0,2		5,3	31,5
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			2,9	3,3	32,7	168,9

ДЕНЬ 2

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевады, г	
Завтрак, Обед						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200		15,3	30,7	92,7	691,4
КАРТОФЕЛЬ	244	170	0,2	0,8	1,7	7,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				55,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,1	0,5	1,0	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,1	0,2	1,0	3,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	14,8	29,3	88,9	620,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16	16	0,0	0,4	0,0	45,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,05	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0		11,9	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	54,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			17,6	31,2	128,5	846,1

ДЕНЬ 3

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевады, г	
ПЛОВ	200		23,4	24,7	130,9	881,5
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	98,7	60,2	21,7	24,0	128,9	817,8
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	0,8	0,1	7,5	25,2
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,0	3,2	0,0	34,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0,2	1,0	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,5	10,5	0,1	0,5	1,0	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	1,5	0,0	0,0	55,9
КИСЕЛЬ	200		2,7	0,7	52,8	233,1
КИСЕЛЬ	24	24	2,7	0,7	42,9	146,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2	2	0,0	0,0	0,0	57,2
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:			28,4	25,9	197,8	1183,1

ДЕНЬ 4

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,1	0,1	7,5	25,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4,1	14,4	106,2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115		15,3	10,6	67,0	426,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,5	3,5	0,0	0,0	0,0	5,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,2	2,2	0,3	8,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	120	15,0	8,4	66,4	411,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,0	3,2	0,0	34,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0,2	1,0	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0,0	0,3	1,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,4	0,0	19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0,4	0,0	10,0	50,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:			20,2	15,3	122,9	706,6

ДЕНЬ 5

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевады, г	
Завтрак, Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,9	0,5	18,4	82,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	4,9	0,5	18,4	82,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	2,1	0,0	10,6
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		22,7	23,8	102,8	745,1
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	22,7	23,8	102,8	745,1
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				12,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0		11,9	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	54,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			7,6	3,8	57,7	277,3

ДЕНЬ 6

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак, Обед						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,1	2,0	7,5	139,0
КРУПА ПШЕНО	30	29,7	3,1	1,1	7,5	25,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	0,9	0,0	113,8
ГУЛЯШ	70/50		19,3	22,0	102,6	564,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,0	0,9	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0,2	1,0	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,0	0,0	0,0	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,1	2,1	1,0	0,1	0,0	17,9
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	18,2	20,8	101,6	502,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	5	18,2	20,8	101,6	502,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0,0	5,3	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:			24,9	24,5	139,4	832,3

ДЕНЬ 7

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевады, г	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	150		3,4	2,6	18,4	93,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	3,4	0,5	18,4	82,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	2,1	0,0	10,6
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
БИТОЧКИ	60		18,3	9,7	23,2	232,3
ГОВЯДИНА Б/К	54	60	17,5	9,2	17,6	207,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,1	0,0	10,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0,2	1,0	1,1
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,0	0,0	0,0	12,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КИСЕЛЬ	200		2,7	0,7	52,8	233,1
КИСЕЛЬ	24	24	2,7	0,7	42,9	146,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2	2	0,0	0,0	0,0	57,2
ИТОГО:			27,2	16,2	111,9	667,1

ДЕНЬ 8

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,7	3,6	20,5	103,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,7	1,5	20,5	93,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	2,1	0,0	10,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫ)	60		11,0	9,4	21,9	228,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	60	10,3	9,1	17,3	204,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,0	0,0	0,0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,7	0,3	4,6	23,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,1	0,0	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0,2	1,0	3,8
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				12,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0,0	5,3	31,5
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			18,6	16,3	75,1	500,5

ДЕНЬ 9

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЛОВ	200		23,4	24,7	130,9	881,5
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	98,7	60,2	21,7	24,0	128,9	817,8
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	0,8	0,1	7,5	25,2
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,0	3,2	0,0	34,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0,2	1,0	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,5	10,5	0,1	0,5	1,0	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	1,5	0,0	0,0	55,9
СОК	200		2,5	4,7	43,5	113,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	2,5	4,7	43,5	113,8
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:			28,2	29,9	188,5	1063,8

ДЕНЬ 10

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200		15,3	31,1	92,7	736,7
КАРТОФЕЛЬ	244	170	0,2	0,8	1,7	7,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				55,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,1	0,5	1,0	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,1	0,2	1,0	3,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	24,4	14,8	29,3	88,9	620,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16	16	0,0	0,4	0,0	45,3
ХЛЁБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0		11,9	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	54,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			17,6	31,6	128,5	891,4