

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКОУ «СОШ № 4»

И.В.Гордиенко

Приказ № 33 от 26.08 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ «СОШ № 4»

с.Ростовановское
2024 г.



МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		200	4,83	5,74	31,14	191,53
КРУПА РИСОВАЯ	31,1	30,8	2,05	0,29	20,74	92,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,76	2,35	4,37	48,60
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,00	23,70
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ		60	1,68	1,98	46,38	212,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	60	60	1,68	1,98	46,38	212,40
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,13	8,20	103,22	516,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,13	8,20	103,22	516,79



Утверждаю
 Директор школы
 Гордиенко И.В.

МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ		90	12,41	13,56	5,59	185,87
ГОВЯДИНА Б/К	78,12	66,4	11,73	9,98	0,00	130,28
КРУПА РИСОВАЯ	6,16	6,1	0,41	0,06	4,10	18,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,49	7,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,48	0,00	29,93
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	9,64	6,83	41,76	260,29
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,11	80,3	9,61	2,49	41,72	222,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
СОУС с ТОМАТОМ И ЛУКОМ		30	0,40	1,17	2,13	20,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	2	2	0,21	0,03	1,27	6,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,13	0,00	9,71
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,23	1,11
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,11	0,57
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		60	1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			27,14	21,99	93,27	662,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,14	21,99	93,27	662,93



Утверждаю

Директор школы

Гордиенко И.В.

МЕНЮ**7-11 завтрак****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ		180	8,75	8,62	33,92	250,14
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	52,8	52,8	5,52	0,65	33,87	160,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	364,15	364,15	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,20	3,32	0,00	49,14
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	6	6	0,03	4,65	0,05	40,39
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,20	3,76	0,22	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,20	3,76	0,22	49,18
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
БАНАН		180	2,70	0,90	37,80	172,80
БАНАН	180	180	2,70	0,90	37,80	172,80
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,04	3,34	19,48	122,25
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,46	0,28	0,18	5,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,58	3,06	5,68	63,18
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,27	24,99	101,54	716,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,27	24,99	101,54	716,53



Утверждаю

Директор школы

Гордиенко И.В.

МЕНЮ**7-11 завтрак****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/200		24,37	26,91	20,74	407,44
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	146,34	120	21,32	18,16	0,00	237,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0,00	8,26	0,00	71,20
КАРТОФЕЛЬ	144,72	104,2	1,98	0,39	15,45	72,21
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	17,75	14,2	0,17	0,01	0,89	4,47
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,19	0,00	0,73	3,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,14	18,6	0,25	0,04	1,39	6,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ в/с	2,9	2,9	0,29	0,04	1,85	8,72
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,5	10	0,17	0,01	0,43	2,52
ТОМАТЫ свежие	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,66	0,12	2,28	14,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
МАНДАРИН	150		0,85	0,21	7,58	37,96
МАНДАРИН	150	111	0,85	0,21	7,58	37,96
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,14	0,14	21,45	87,45
ЯБЛОКИ	41,07	36,96	0,14	0,14	3,29	15,63
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			31,16	27,87	85,62	706,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,16	27,87	85,62	706,45



МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		90	15,76	17,46	8,17	242,38
ГОВЯДИНА Б/К	94,12	80	14,14	12,03	0,00	156,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,13	0,02	0,75	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	4,97	0,00	42,89
СОЛЬ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,8	14,8	1,07	0,08	6,76	31,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,42	0,36	0,66	7,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180/5	6,40	5,24	39,19	224,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	61	61	6,37	0,74	39,14	185,56
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,8	5,8	0,03	4,50	0,05	39,04
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		50	0,39	1,85	1,14	25,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,06	0,24	13,91
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	1	1	0,01	0,78	0,01	6,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,37	1,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ЯБЛОКИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,26	25,46	99,23	725,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,26	25,46	99,23	725,32



МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,20	3,76	0,22	49,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,20	3,76	0,22	49,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200/5	6,99	3,92	42,82	229,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	66,7	66,7	6,97	0,82	42,79	202,91
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,04	3,34	19,48	122,25
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,46	0,28	0,18	5,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,58	3,06	5,68	63,18
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,33	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			19,14	17,03	93,95	600,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,14	17,03	93,95	600,12



Утверждаю

Директор школы

Гордиенко И.В.

МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50		18,37	8,08	3,33	153,44
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	130	117	17,67	0,99	0,00	75,82
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31,25	25	0,31	0,03	1,57	7,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,90	4,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,86	4,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,04	0,00	60,69
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,00	5,64	26,15	167,70
КАРТОФЕЛЬ	232,8	167,6	3,18	0,63	24,86	116,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,5	28,5	0,79	0,67	1,25	13,85
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60		1,08	0,06	2,10	12,96
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	60	1,08	0,06	2,10	12,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,20	14,15	69,05	502,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,20	14,15	69,05	502,40



Утверждаю

Директор школы
Гордиенко И.В.**МЕНЮ****7-11 завтрак****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/200		35,10	37,90	43,72	633,30
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	209,51	171,8	30,52	26,00	0,00	340,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0,00	11,27	0,00	97,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,62	19	0,26	0,04	1,42	7,01
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,25	22,6	0,28	0,02	1,42	7,12
КРУПА РИСОВАЯ	61,31	60,7	4,04	0,57	40,88	181,92
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН	180		2,70	0,90	37,80	172,80
БАНАН	180	180	2,70	0,90	37,80	172,80
ТОМАТЫ свежие	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,66	0,12	2,28	14,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,58	0,37	30,11	142,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,58	0,37	30,11	142,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	18,16	71,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	18,16	71,82
			43,04	39,29	132,07	1 034,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,04	39,29	132,07	1 034,41



Утверждаю

Директор школы

Гордиенко И.В.

МЕНЮ**7-11 завтрак****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	22,73	21,71	6,73	300,17
ТУШКА Ц/Б ОХЛАЖД	146,34	120	21,32	18,16	0,00	237,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	12	12	0,87	0,07	5,48	25,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,42	0,36	0,66	7,29
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	4	4	0,02	3,10	0,03	26,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,10	0,02	0,56	2,77
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		50	0,39	1,85	1,14	25,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,06	0,24	13,91
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,13	0,00	0,52	2,75
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	1	1	0,01	0,78	0,01	6,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,37	1,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,40	5,24	39,19	224,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в/с	61	61	6,37	0,74	39,14	185,56
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,8	5,8	0,03	4,50	0,05	39,04
СОЛЬ	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ свежие		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	66,67	60	0,48	0,06	1,50	8,40
МАНДАРИН		150	0,85	0,21	7,58	37,96
МАНДАРИН	150	111	0,85	0,21	7,58	37,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,14	0,00	13,94	56,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,13	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,60	29,44	93,61	764,67
			34,60	29,44	93,61	764,67



МЕНЮ

7-11 завтрак

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	14,32	16,47	2,54	206,41
ГОВЯДИНА Б/К	91,76	78	13,78	11,73	0,00	153,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,70	0,00	40,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,19	0,03	1,05	5,17
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,12	0,01	0,63	3,15
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,86	4,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	9,64	6,83	41,76	260,29
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,11	80,3	9,61	2,49	41,72	222,59
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ	5,6	5,6	0,03	4,34	0,04	37,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	133,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,10	0,00	13,81	54,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,19	1,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	13,62	53,87
			28,15	24,15	93,40	689,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,15	24,15	93,40	689,93