



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ООО с. Кривое
Раксартуеве Т.А.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст 12 лет и старше

зимний период

2025 учебный год

ОВЗ 12-18 лет
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	
Тефтели куриные	65	65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
Масло сливочное	2,4	2,4
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4
Морковь	3,63	2,9
Лук репчатый	1,1	1
Томат-паста	5	5
Масло растительное	0,9	0,9
Сахар	0,5	0,5
Соль йодированная	0,5	0,5
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	
Макаронные изделия	66,6	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0
Сахар	10	10
Молоко	25	25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20
Обед		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	
Капуста белокочанная свежая	67,6	54
Морковь	23,5	18,8
Яблоки	24,7	21,6
Сахар	4	4
Масло растительное	4	4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	
Картофель заморозка	80,3	80,3
Крупа рисовая	10,1	10
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	12	10

Масло растительное	2,5	2,5
Соль йодированная	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175
Томат-паста	2	2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	
Грудка кур	50	45,5
Крупа гречневая	72,7	72
Лук репчатый	16,1	13,6
Морковь	18	14,4
Масло сливочное	1,5	1,5
Масло растительное	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144
Соль йодированная	2,4	2,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	
Смесь сухофруктов	18	18
Сахар	15	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	
Хлеб пшеничный	50	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	
Капуста белокочанная свежая	79,1	63,1
Лук репчатый	9,5	8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,9	7,9
Сахар	4	4
Масло растительное	4	4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	
Грудка кур	16,48	15
Картофель заморозка	56	56
Морковь замороженная	8	8
Масло растительное	2	2
Соль йодированная	1,6	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	
Хлеб пшеничный	32	32
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20
Обед		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	
Свекла	50	40
Капуста белокочанная свежая	25	20
Картофель заморозка	21,5	21,5
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	11,9	10
Томат-паста	3	3
Масло растительное	3	3
Сахар	2	2
Соль йодированная	0,4	0,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5
Грудка кур	65	59,15

Масло растительное	0,7	0,7
Соль йодированная	0,7	0,7
Мука пшеничная в/с	8	8
Томат-паста	4	4
Лук репчатый	5	4,2
Морковь	10	8
Соль йодированная	0,5	0,5
Масло растительное	2,5	2,5
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	200	
Масло растительное	3,3	3,3
Соль йодированная	1,3	1,3
Крупа рисовая	35	34,65
Крупа пшеничная	40	39,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160
Масло сливочное	2	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	
Филе рыбы	80	70,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2
Морковь	22	17,6
Лук репчатый	17,86	15
Томат-паста	3,2	3,2
Масло растительное	3,2	3,2
Сахар	0,8	0,8
Соль йодированная	1,3	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	
Картофель	240,86	168,6
Молоко	22,2	22,2
Масло сливочное	4,4	4,4
Соль йодированная	1,3	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
СУП РИСОВЫЙ С МЕЛКО ШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	250	
Крупа рисовая	17,4	17,3
Морковь	18,13	14,5
Лук репчатый	6	5
Картофель заморозка	51	51
Томат-паста	7,3	7,3
Масло растительное	3,8	3,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225
Соль йодированная	0,8	0,8
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		100
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4
Морковь	3,63	2,9
Лук репчатый	1,4	1

Томат-паста	5	5
Масло растительное	0,9	0,9
Сахар	0,5	0,5
Соль йодированная	0,5	0,5
Котлеты из говядины	64	64
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	
Макаронные изделия	59,9	59,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
Масло растительное	3,6	3,6
Масло сливочное	1,8	1,8
Соль йодированная	3,6	3,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	
Грудка кур	49,45	45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65
Масло растительное	1,6	1,6
Мука пшеничная в/с	5,6	5,6
Томат-паста	1,6	1,6
Соль йодированная	0,4	0,4
Морковь	2	1,6
Лук репчатый	1,9	1,6
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	
Крупа гречневая	67,3	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	0,6	0,6
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Валитек (напиток)	10	10
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	
Свекла	85	68
Яблоки	15,1	13,3
Сахар	2,4	2,4
Масло растительное	4	4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	
Капуста белокочанная свежая	67,5	54
Картофель заморозка	34,6	34,6
Морковь	12,75	10,2
Лук репчатый	12,9	10,8

Масло растительное	4,3	4,3
Соль йодированная	2,2	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216

ПЛОВ КУРИНЫЙ	180	
Грудка кур	45	40,95
Масло растительное	8,3	8,3
Лук репчатый	10,1	8,5
Морковь	11,88	9,5
Томат-паста	5,4	5,4
Крупа рисовая	72,7	72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100
Соль йодированная	1,4	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	
Крупа рисовая	60	59,5
Молоко	66,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3
Сахар	4	4
Масло сливочное	4	4
ФРУКТЫ	100	
Яблоки	113,64	100
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	
Картофель заморозка	44,9	44,9
Крупа горох колотый	18	17,9
Лук репчатый	10,8	9
Морковь	14,5	11,6
Масло растительное	4,5	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	
Хлеб пшеничный	48	48
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	
Грудка кур	40	36,4
Соль йодированная	1,5	1,5
Картофель заморозка	82,5	82,5
Томат-паста	1,8	1,8
Морковь	18,75	15
Масло растительное	6	6
Лук репчатый	10,7	9
Мука пшеничная в/с	4,1	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	

Смесь сухофруктов	18	18
Сахар	15	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180

СОК ФРУКТОВЫЙ	150	
Сок	150	150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	
Тефтели из говядины	64	64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
Масло сливочное	1,1	1,1
Мука пшеничная в/с	1,35	1,35
Морковь	2,16	1,73
Лук репчатый	0,7	0,59
Томат-паста	3	3
Масло растительное	0,45	0,45
Сахар	0,3	0,3
Соль йодированная	0,3	0,3
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	
Макаронные изделия	66,5	66,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0
Сахар	10	10
Молоко	25	25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	
Картофель заморозка	135	135
Морковь	15	12
Лук репчатый	14,3	12
Масло растительное	3	3
Соль йодированная	2,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	
Хлеб пшеничный	48	48
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	
Грудка кур	45	40,95
Крупа гречневая	72,7	72

Лук репчатый	16,1	13,6
Морковь	18	14,4
Масло растительное	7	7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144
Соль йодированная	2,4	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	
Печенье	30	30
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45
Грудка кур	53,3	48,5
Масло растительное	0,6	0,6
Соль йодированная	0,7	0,7
Мука пшеничная в/с	7	7
Томат-паста	4	4
Лук репчатый	3	2,5
Морковь	4,38	3,5
Соль йодированная	0,5	0,5
Масло растительное	2,5	2,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	
Картофель	240,71	168,5
Молоко	22,3	22,3
Масло сливочное	4,5	4,5
Соль йодированная	1,4	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,6	166,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	
Картофель заморозка	75	75
Макаронные изделия	10	10
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	3	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	
Котлеты из говядины	64	64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4

Морковь	3,63	2,9
---------	------	-----

Лук репчатый	1,4	1
Томат-паста	5	5
Масло растительное	0,9	0,9
Сахар	0,5	0,5
Соль йодированная	0,5	0,5
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		180
Крупа горох колотый	90,5	90
Масло сливочное	5	5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		80
Капуста белокочанная свежая	67,6	54
Морковь	23,5	18,8
Яблоки	24,7	21,6
Сахар	4	4
Масло растительное	4	4
СУП КУРИНЫЙ		220
Грудка кур	16,48	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176
Картофель заморозка	28,6	28,6
Морковь	22	17,6
Лук репчатый	20,9	17,6
Соль йодированная	0,7	0,7
Масло растительное	2,2	2,2
Макаронные изделия	17,6	17,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200
Сок	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
СВЕКОЛЬНИК		250
Свекла	80	64
Картофель заморозка	46,3	46,3
Морковь	13,25	10,6
Лук репчатый	13,3	11,1
Томат-паста	1,3	1,3
Масло растительное	4	4
Сахар	1,8	1,8
Соль йодированная	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		100
Тефтели куриные	65	65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
Масло сливочное	2,4	2,4
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4
Морковь	3,63	2,9

Лук репчатый	1,1	1
--------------	-----	---

Томат-паста	5	5
Масло растительное	0,9	0,9
Сахар	0,5	0,5
Соль йодированная	0,5	0,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	
Масло растительное	4	4
Крупа пшенная	69,6	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,8	124,8
Соль йодированная	1,8	1,8
Масло сливочное	2	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
Мука пшеничная в/с	1,4	1,4
Морковь	2,13	1,7
Лук репчатый	0,8	0,6
Томат-паста	3	3
Масло растительное	0,5	0,5
Сахар	0,3	0,3
Соль йодированная	0,3	0,3
Котлеты куриные	64	64
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	
Макаронные изделия	66,6	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	
Капуста белокочанная свежая	37,5	30
Картофель заморозка	25	25
Крупа рисовая	5	5
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	5	5
Соль йодированная	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	
Грудка кур	45	40,95

Картофель заморозка	100	100
Лук репчатый	10,4	8,7
Масло растительное	5,2	5,2

Томат-паста	5	5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200
Смесь сухофруктов	18	18
Сахар	15	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
СОК ФРУКТОВЫЙ		150
Сок	150	150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60
Масло растительное	3	3
Свекла	73,5	58,8
Чеснок	0,6	0,5
ПЛОВ КУРИНЫЙ		150
Грудка кур	43,96	40
Масло растительное	6,9	6,9
Лук репчатый	8,4	7,2
Морковь	9,88	7,9
Томат-паста	4,5	4,5
Крупа рисовая	60,6	60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3
Соль йодированная	1,2	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		30
Печенье	30	30
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250
Картофель заморозка	44,9	44,9
Крупа горох колотый	18	17,9
Лук репчатый	10,8	9
Морковь	14,5	11,6
Масло растительное	4,5	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30
Хлеб пшеничный	48	48
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		100
Биточки рыбные	66	66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45
Масло растительное	2	2
Мука пшеничная в/с	2	2
Морковь	3,75	3

Лук репчатый	1,2	1
Томат-паста	5	5
Масло растительное	1	1
Соль йодированная	0,5	0,5
Сахар	1	1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	
Картофель заморозка	126,4	126,4
Молоко	16,7	16,7
Масло сливочное	3,3	3,3
Соль йодированная	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30