

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Санчинская СОШ»  
Нахбаров З.М.  
«21» 04 2021 г.



РД Кайтагский район с.Санчи  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Санчинская средняя общеобразовательная школа»  
368590. с. Санчи , ул.Надречная № 206 .  
sanchi2015@mail.ru  
2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов  
с 15.04 по 30.04 20 21 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

| Наименование блюда                                | всего грамм   | отх          | нетто         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | э/д ккл       | Витамины, мг на 100 г |              |             | Минеральные в-ва |               |              |             | цена          | сумма        |  |
|---------------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--|
|                                                   |               |              |               |              |              |              |               | В1                    | С            | А           | Са               | Р             | Mg           | Fe          |               |              |  |
| <b>ДЕНЬ № 4</b>                                   |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| <b>19.04.2022</b>                                 |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| <b>1. суп с картофелем, мясными фрикадельками</b> |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| фарш говяжий                                      | 63,00         |              | 63,00         | 11,72        | 10,08        | 0,00         | 137,34        | 0,04                  | 0,00         | 0,00        | 5,67             | 118,44        | 13,86        | 1,70        | 500,00        | 31,50        |  |
| картофель                                         | 50,00         | 12,50        | 37,50         | 0,75         | 0,15         | 6,11         | 30,00         | 0,05                  | 7,50         | 0,00        | 3,75             | 21,75         | 8,63         | 0,34        | 57,00         | 2,85         |  |
| морковь                                           | 20,00         | 5,00         | 15,00         | 0,20         | 0,00         | 1,08         | 4,50          | 0,01                  | 0,75         | 0,00        | 7,65             | 8,25          | 5,70         | 0,11        | 60,00         | 1,20         |  |
| рис                                               | 15,00         | 0,00         | 15,00         | 0,30         | 0,06         | 2,45         | 12,00         | 0,02                  | 3,00         | 0,00        | 1,50             | 8,70          | 3,45         | 0,14        | 75,00         | 1,13         |  |
| лук                                               | 20,00         | 3,20         | 16,80         | 0,24         | 0            | 1,53         | 6,89          | 0,01                  | 1,68         | 0,00        | 5,21             | 9,74          | 2,35         | 0,13        | 40,00         | 0,80         |  |
| томат                                             | 3,00          | 0,00         | 3,00          | 0,03         | 0,00         | 0,11         | 0,57          | 0,00                  | 0,30         | 0,00        | 0,21             | 0,96          | 0,36         | 0,02        | 150,00        | 0,45         |  |
| масло растительное                                | 5,00          | 0,00         | 5,00          | 0,00         | 4,995        | 0,00         | 0,45          | 0,00                  | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 150,00        | 0,75         |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>176,00</b> | <b>20,70</b> | <b>250,00</b> | <b>13,23</b> | <b>15,29</b> | <b>11,27</b> | <b>191,75</b> | <b>0,12</b>           | <b>13,23</b> | <b>0,00</b> | <b>23,99</b>     | <b>167,84</b> | <b>34,35</b> | <b>2,43</b> |               | <b>38,68</b> |  |
| <b>2. салат из овощей</b>                         |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| морковь                                           | 15,00         | 3,00         | 12,00         | 0,16         | 0,012        | 0,86         | 3,60          | 0,01                  | 0,60         | 0,00        | 6,12             | 6,60          | 4,56         | 0,08        | 60,00         | 0,9          |  |
| зел. горох                                        | 5,00          | 0,00         | 5,00          | 0,00         | 4,995        | 0,00         | 44,95         | 0,00                  | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 180,00        | 0,90         |  |
| капуста                                           | 24,00         | 4,80         | 19,20         | 0,35         | 0,019        | 0,90         | 5,18          | 0,01                  | 8,64         | 0,00        | 9,22             | 5,95          | 3,07         | 0,12        | 30,00         | 0,72         |  |
| растит. масло                                     | 4,00          | 0,00         | 3,00          | 0,00         | 2,997        | 0,00         | 0,27          | 0,00                  | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 150,00        | 0,6          |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>48,00</b>  | <b>7,80</b>  | <b>39,20</b>  | <b>0,50</b>  | <b>8,02</b>  | <b>1,77</b>  | <b>54,00</b>  | <b>0,02</b>           | <b>9,24</b>  | <b>0,00</b> | <b>15,34</b>     | <b>12,55</b>  | <b>7,63</b>  | <b>0,20</b> |               | <b>3,12</b>  |  |
| <b>3. хлеб</b>                                    |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>50,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>50,00</b>  | <b>3,95</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,05</b> | <b>119,50</b> | <b>0,08</b>           | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,50</b>     | <b>43,50</b>  | <b>16,50</b> | <b>1,00</b> | <b>50,00</b>  | <b>2,50</b>  |  |
| <b>4. чай</b>                                     |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| чай                                               | 1,00          | 0,00         | 1,00          | 0,22         | 0,00         | 0,08         | 0,00          | 0,05                  | 0,11         | 0,06        | 0,50             | 0,10          | 1,10         | 4,56        | 950,00        | 0,95         |  |
| сахар                                             | 15,00         | 0,00         | 15,00         | 0,00         | 0,00         | 14,97        | 56,85         | 0,00                  | 0,00         | 0,00        | 0,30             | 0,00          | 0,00         | 0,05        | 60,00         | 0,90         |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>16,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>16,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,97</b> | <b>56,85</b>  | <b>0,00</b>           | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b>      | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,05</b> |               | <b>1,85</b>  |  |
| <b>5. бананы</b>                                  |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>100,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>100,00</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,00</b> | <b>96,00</b>  | <b>0,00</b>           | <b>8,70</b>  | <b>3,00</b> | <b>5,00</b>      | <b>22,00</b>  | <b>27,00</b> | <b>0,30</b> | <b>150,00</b> | <b>15,00</b> |  |
| <b>6. соль</b>                                    |               |              |               |              |              |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>3,000</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,000</b>  | <b>0,00</b>  | <            |              |               |                       |              |             |                  |               |              |             |               |              |  |

[illegible]

| Наименование блюда                                    | всего грамм | отх   | нетто  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл | Витамины, мг на 100 г |       |      | Минеральные в-ва |        |       |      | цена   | сумма |  |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------------|-------|------|------------------|--------|-------|------|--------|-------|--|
|                                                       |             |       |        |       |       |          |         | В1                    | С     | А    | Ca               | P      | Mg    | Fe   |        |       |  |
| ДЕНЬ № 6                                              |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| 21.04.2021. 1.плов рисовый из отварного куриного мяса |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| рис                                                   | 50,00       | 0,00  | 50,00  | 1,00  | 0,20  | 8,15     | 40,00   | 0,06                  | 10,00 | 0,00 | 5,00             | 29,00  | 11,50 | 0,45 | 75,00  | 3,75  |  |
| растит. масло                                         | 10,00       | 0,00  | 10,00  | 0,00  | 9,990 | 0,00     | 0,90    | 0,01                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 150,00 | 1,5   |  |
| морковь                                               | 25,00       | 5,00  | 20,00  | 0,26  | 0,020 | 1,44     | 6,00    | 0,01                  | 1,00  | 0,00 | 10,20            | 11,00  | 7,60  | 0,14 | 60,00  | 1,5   |  |
| лук                                                   | 25,00       | 4,00  | 21,00  | 0,29  | 0     | 1,91     | 8,61    | 0,01                  | 2,10  | 0,00 | 6,51             | 12,18  | 2,94  | 0,17 | 40,00  | 1,00  |  |
| курица                                                | 90,00       | 22,50 | 75,00  | 13,65 | 13,80 | 0,53     | 180,75  | 0,05                  | 0,00  | 0,05 | 12,00            | 123,75 | 13,50 | 1,20 | 270,00 | 24,30 |  |
| ИТОГО                                                 | 200,00      | 31,50 | 176,00 | 15,20 | 24,01 | 12,03    | 236,26  | 0,14                  | 13,10 | 0,05 | 33,71            | 175,93 | 35,54 | 1,96 |        | 32,05 |  |
| 2.салат овощной                                       |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| картофель                                             | 28,00       | 7,00  | 21,00  | 0,42  | 0,08  | 3,42     | 16,80   | 0,03                  | 4,20  | 0,00 | 2,10             | 12,18  | 4,83  | 0,19 | 57,00  | 1,60  |  |
| морковь                                               | 28,00       | 5,60  | 22,40  | 0,29  | 0,022 | 1,61     | 6,72    | 0,01                  | 1,12  | 0,00 | 11,42            | 12,32  | 8,51  | 0,16 | 60,00  | 1,68  |  |
| свекла                                                | 28,00       | 5,60  | 22,40  | 0,34  | 0,02  | 2,04     | 9,41    | 0,00                  | 2,24  | 0,00 | 8,29             | 9,63   | 4,93  | 0,31 | 60,00  | 1,68  |  |
| зел.горох                                             | 8,00        | 0,00  | 8,00   | 0,00  | 7,992 | 0,00     | 71,92   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 180,00 | 1,44  |  |
| растит. масло                                         | 5,00        | 0,00  | 5,00   | 0,00  | 4,995 | 0,00     | 44,95   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 150,00 | 0,75  |  |
| ИТОГО                                                 | 97,00       | 18,20 | 78,80  | 1,05  | 13,12 | 7,07     | 149,80  | 0,05                  | 7,56  | 0,00 | 21,81            | 34,13  | 18,27 | 0,66 |        | 7,15  |  |
| 3.хлеб                                                |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| ИТОГО                                                 | 30,00       | 0,00  | 30,00  | 2,37  | 0,30  | 14,43    | 71,70   | 0,05                  | 0,00  | 0,00 | 6,90             | 26,10  | 9,90  | 0,60 | 50,00  | 1,50  |  |
| 4.чай                                                 |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| чай                                                   | 1,00        | 0,00  | 1,00   | 0,22  | 0,33  | 0,03     | 0,09    | 0,05                  | 0,11  | 0,06 | 0,50             | 0,10   | 1,10  | 4,56 | 950,00 | 0,95  |  |
| сахар                                                 | 15,00       | 0,00  | 15,00  | 0,00  | 0,00  | 14,97    | 56,85   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,30             | 0,00   | 0,00  | 0,05 | 60,00  | 0,90  |  |
| вода                                                  | 10,00       | 0,00  | 10,00  | 0,00  | 0,00  | 14,97    | 56,85   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,30             | 0,00   | 0,00  | 0,05 |        | 1,85  |  |
| ИТОГО                                                 | 40,00       | 0,00  | 40,00  | 3,00  | 4,32  | 29,76    | 174,40  | 0,03                  | 0,00  | 0,00 | 11,60            | 36,00  | 8,00  | 0,84 | 160,00 | 6,40  |  |
| 5.печенье                                             |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| ИТОГО                                                 | 40,00       | 0,00  | 40,00  | 3,00  | 4,32  | 29,76    | 174,40  | 0,03                  | 0,00  | 0,00 | 11,60            | 36,00  | 8,00  | 0,84 | 160,00 | 6,40  |  |
| 6.яблоки                                              |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| ИТОГО                                                 | 120,00      | 0,00  | 120,00 | 0,50  | 0,50  | 11,25    | 56,25   | 0,04                  | 16,25 | 0,00 | 20,00            | 13,75  | 11,25 | 2,75 | 100,00 | 12,00 |  |
| 7.соль                                                |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |
| ИТОГО                                                 | 3,000       | 0,00  | 3,000  | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00    | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 20,00  | 0,060 |  |
| ИТОГО                                                 |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |  |

22 amp.

[illegible]

[illegible]

24 апр

[illegible]

| Наименование блюда           | всего грамм | ОТХ   | нетто  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/д ккл | Витамины, мг на 100 г |       |      | Минеральные в-ва |        |       |      | цена   | сумма |
|------------------------------|-------------|-------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------------|-------|------|------------------|--------|-------|------|--------|-------|
|                              |             |       |        |       |       |          |         | В1                    | С     | А    | Са               | Р      | Mg    | Fe   |        |       |
| ДЕНЬ № 10                    |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| 26.04.2021г. 2.салат овощной |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| картофель                    | 28,00       | 7,00  | 21,00  | 0,42  | 0,08  | 3,42     | 16,80   | 0,03                  | 4,20  | 0,00 | 2,10             | 12,18  | 4,83  | 0,19 | 57,00  | 1,60  |
| морковь                      | 28,00       | 5,60  | 22,40  | 0,29  | 0,022 | 1,61     | 6,72    | 0,01                  | 1,12  | 0,00 | 11,42            | 12,32  | 8,51  | 0,16 | 60,00  | 1,68  |
| свекла                       | 28,00       | 5,60  | 22,40  | 0,34  | 0,02  | 2,04     | 9,41    | 0,00                  | 2,24  | 0,00 | 8,29             | 9,63   | 4,93  | 0,31 | 60,00  | 1,68  |
| зел.горох                    | 8,00        | 0,00  | 8,00   | 0,00  | 7,992 | 0,00     | 71,92   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 180,00 | 1,44  |
| растит. масло                | 5,00        | 0,00  | 5,00   | 0,00  | 4,995 | 0,00     | 44,95   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 150,00 | 0,75  |
| ИТОГО                        | 97,00       | 18,20 | 78,80  | 1,05  | 13,12 | 7,07     | 149,80  | 0,05                  | 7,56  | 0,00 | 21,81            | 34,13  | 18,27 | 0,66 |        | 7,15  |
| 2.каша пшеничная             |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| крупа пшеничная              | 40,00       | 0,00  | 40,00  | 2,80  | 0,40  | 28,56    | 132,00  | 0,03                  | 0,00  | 0,00 | 3,20             | 60,00  | 20,00 | 0,40 | 60,00  | 2,40  |
| масло сливочное              | 10,00       | 0,00  | 10,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80   | 0,00                  | 0,00  | 0,06 | 1,20             | 1,90   | 0,04  | 0,02 | 480,00 | 4,80  |
| ИТОГО                        | 110,00      | 0,00  | 200,00 | 2,85  | 8,65  | 28,64    | 206,80  | 0,03                  | 0,00  | 0,06 | 4,40             | 61,90  | 20,04 | 0,42 |        | 7,20  |
| 3.курица в духовке           |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| курица                       | 90,00       | 21,30 | 68,70  | 12,20 | 12,12 | 9,47     | 162,00  | 0,01                  | 0,00  | 0,05 | 10,80            | 111,38 | 12,15 | 1,08 | 270,00 | 24,30 |
| масло сливочное              | 10,00       | 0,00  | 10,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80   | 0,00                  | 0,00  | 0,06 | 1,20             | 1,90   | 0,04  | 0,02 | 480,00 | 4,80  |
| ИТОГО                        | 100,00      | 21,30 | 78,70  | 12,25 | 20,37 | 9,55     | 236,80  | 0,01                  | 0,00  | 0,11 | 12,00            | 113,28 | 12,19 | 1,10 |        | 28,10 |
| 3.хлеб                       |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| ИТОГО                        | 30,00       | 0,00  | 30,00  | 2,37  | 0,10  | 14,43    | 71,70   | 0,05                  | 0,00  | 0,00 | 6,90             | 26,10  | 9,90  | 0,60 | 50,00  | 1,50  |
| 4.чай                        |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| чай                          | 1,00        | 0,00  | 1,00   | 0,22  | 0,03  | 0,03     | 0,09    | 0,05                  | 0,11  | 0,06 | 0,50             | 0,10   | 1,10  | 4,56 | 950,00 | 0,95  |
| сахар                        | 15,00       | 0,00  | 15,00  | 0,00  | 0,00  | 14,97    | 56,85   | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,30             | 0,00   | 0,00  | 0,05 | 60,00  | 0,90  |
| ИТОГО                        | 16,00       | 0,00  | 16,00  | 0,22  | 0,03  | 14,97    | 56,85   | 0,05                  | 0,11  | 0,06 | 0,80             | 0,10   | 1,10  | 4,61 |        | 1,85  |
| 5.печенье                    |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| ИТОГО                        | 40,00       | 0,00  | 40,00  | 3,00  | 4,72  | 29,76    | 174,40  | 0,03                  | 0,00  | 0,00 | 11,60            | 36,00  | 8,00  | 0,84 | 160,00 | 6,40  |
| 5.мандарины                  |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| ИТОГО                        | 100,00      | 0,00  | 100,00 | 0,80  | 0,30  | 8,10     | 40,00   | 0,06                  | 38,00 | 0,00 | 35,00            | 17,00  | 35,00 | 0,10 | 120,00 | 12,00 |
| 7.соль                       |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        |       |
| соль                         | 3,000       | 0,00  | 3,000  | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00    | 0,00                  | 0,00  | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 20,00  | 0,060 |
| ИТОГО                        |             |       |        |       |       |          |         |                       |       |      |                  |        |       |      |        | 60,46 |

后

61,00

28.

| Наименование блюда  | всего грамм      | отх   | нетто  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл | Витамины, мг на 100 г |      |      | Минеральные в-ва |        |       |      | цена   | сумма |
|---------------------|------------------|-------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------------|------|------|------------------|--------|-------|------|--------|-------|
|                     |                  |       |        |       |       |          |         | В1                    | С    | А    | Са               | Р      | Mg    | Fe   |        |       |
| ДЕНЬ № 12           |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| 28.04.2021г         | 1.каша гречневая |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| крупя гречневая     | 45,00            | 0,00  | 45,00  | 5,67  | 1,49  | 27,95    | 150,75  | 0,19                  | 0,00 | 0,00 | 9,00             | 134,10 | 90,00 | 3,02 | 85,00  | 3,83  |
| масло сливочное     | 10,00            | 0,00  | 10,00  | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80   | 0,00                  | 0,00 | 0,06 | 1,20             | 1,90   | 0,04  | 0,02 | 480,00 | 4,80  |
| ИТОГО               | 55,00            | 0,00  | 110,00 | 5,72  | 9,74  | 28,03    | 225,55  | 0,19                  | 0,00 | 0,06 | 10,20            | 136,00 | 90,04 | 3,04 |        | 8,63  |
| 2.гуляш из говядины |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| мясо говядины       | 55,00            | 14,52 | 40,48  | 7,53  | 6,48  | 0,00     | 88,25   | 0,02                  | 0,00 | 0,00 | 3,64             | 76,10  | 8,91  | 1,09 | 490,00 | 26,95 |
| морковь             | 21,00            | 5,00  | 16,00  | 0,21  | 0,00  | 1,15     | 4,80    | 0,01                  | 0,80 | 0,00 | 8,16             | 8,80   | 6,08  | 0,11 | 60,00  | 1,26  |
| лук                 | 21,00            | 3,36  | 17,64  | 0,25  | 0     | 1,61     | 7,23    | 0,01                  | 1,76 | 0,00 | 5,47             | 10,23  | 2,47  | 0,14 | 40,00  | 0,84  |
| мука                | 10,00            | 0,00  | 10,00  | 0,79  | 0,10  | 4,81     | 23,90   | 0,02                  | 0,00 | 0,00 | 2,30             | 8,70   | 3,30  | 0,20 | 30,00  | 0,30  |
| томат               | 3,00             | 0,00  | 3,00   | 0,03  | 0,00  | 0,11     | 0,57    | 0,00                  | 0,30 | 0,00 | 0,21             | 0,96   | 0,36  | 0,02 | 150,00 | 0,45  |
| масло растительное  | 5,00             | 0,00  | 5,00   | 0,00  | 4,995 | 0,00     | 0,45    | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 150,00 | 0,75  |
| ИТОГО               | 115,00           | 22,88 | 92,12  | 8,80  | 11,57 | 7,67     | 125,20  | 0,06                  | 2,86 | 0,00 | 19,78            | 104,79 | 21,12 | 1,57 |        | 30,55 |
| 3.хлеб              |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| ИТОГО               | 30,00            | 0,00  | 30,00  | 2,37  | 0,30  | 14,43    | 71,70   | 0,05                  | 0,00 | 0,00 | 6,90             | 26,10  | 9,90  | 0,60 | 50,00  | 1,50  |
| 4.компот            |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| сухофрукты          | 15,00            | 0,00  | 15,00  | 0,78  | 0,00  | 8,25     | 35,10   | 0,02                  | 0,60 | 0,00 | 24,00            | 21,90  | 15,75 | 0,48 | 350,00 | 5,25  |
| сахар               | 10,00            | 0,00  | 10,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 37,90   | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,20             | 0,00   | 0,00  | 0,03 | 60,00  | 0,60  |
| лимон               | 25,00            | 0,01  | 150,00 | 0,78  | 0,00  | 11,28    | 18,00   | 0,02                  | 0,60 | 0,00 | 24,20            | 21,90  | 15,75 | 0,51 |        | 5,85  |
| 6.бананы            |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| бананы              | 100,00           | 0,00  | 100,00 | 0,20  | 0,10  | 22,00    | 96,00   | 0,00                  | 0,70 | 0,00 | 5,00             | 22,00  | 27,00 | 0,30 | 150,00 | 15,00 |
| 6.соль              |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        |       |
| ИТОГО               | 3,000            | 0,00  | 3,000  | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00    | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 20,00  | 0,060 |
| ИТОГО               |                  |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |        |       |      |        | 61,59 |

[illegible]

| Наименование блюда                     | всего грамм | отх   | нетто  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл | Витамины, мг на 100 г |      |      | Минеральные в-ва |       |       |      | цена   | сумма |  |
|----------------------------------------|-------------|-------|--------|-------|-------|----------|---------|-----------------------|------|------|------------------|-------|-------|------|--------|-------|--|
|                                        |             |       |        |       |       |          |         | В1                    | С    | А    | Са               | Р     | Mg    | Fe   |        |       |  |
| ДЕНЬ № 14.                             |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| 30.04.2022                             |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| 1.салат из овощей                      |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| морковь                                | 15,00       | 3,00  | 12,00  | 0,16  | 0,01  | 0,86     | 3,60    | 0,01                  | 0,60 | 0,00 | 6,12             | 6,60  | 4,56  | 0,08 | 60,00  | 0,90  |  |
| зел.горох                              | 5,00        | 0,00  | 5,00   | 0,00  | 4,995 | 0,00     | 44,95   | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 180,00 | 0,90  |  |
| капуста                                | 25,00       | 5,00  | 20,00  | 0,36  | 0,02  | 0,94     | 5,40    | 0,01                  | 9,00 | 0,00 | 9,60             | 6,20  | 3,20  | 0,12 | 30,00  | 0,75  |  |
| растит. масло                          | 3,00        | 0,00  | 3,00   | 0,00  | 3,00  | 0,00     | 0,27    | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 150,00 | 0,45  |  |
| итого                                  | 48,00       | 8,00  | 40,00  | 0,52  | 8,02  | 1,80     | 54,22   | 0,02                  | 9,60 | 0,00 | 15,72            | 12,80 | 7,76  | 0,20 |        | 3,00  |  |
| 2.суп картофельный с горохом,говядиной |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| мясо говядины                          | 50,00       | 13,20 | 36,80  | 6,84  | 5,89  | 0,00     | 80,22   | 0,02                  | 0,00 | 0,00 | 3,31             | 69,18 | 8,10  | 0,99 | 490,00 | 24,50 |  |
| картофель                              | 35,00       | 8,75  | 26,25  | 0,53  | 0,11  | 4,28     | 21,00   | 0,03                  | 5,25 | 0,00 | 2,63             | 15,23 | 6,04  | 0,24 | 57,00  | 2,00  |  |
| морковь                                | 15,00       | 3,00  | 12,00  | 0,16  | 0,012 | 0,86     | 3,60    | 0,01                  | 0,60 | 0,00 | 6,12             | 6,60  | 4,56  | 0,08 | 60,00  | 0,9   |  |
| лук                                    | 15,00       | 2,40  | 12,60  | 0,18  | 0     | 1,15     | 5,17    | 0,01                  | 1,26 | 0,00 | 3,91             | 7,31  | 1,76  | 0,10 | 40,00  | 0,60  |  |
| масло слибочное                        | 9,00        | 0,00  | 9,00   | 0,05  | 7,43  | 0,07     | 67,32   | 0,00                  | 0,00 | 0,05 | 1,08             | 1,71  | 0,04  | 0,02 | 480,00 | 4,32  |  |
| томат                                  | 3,00        | 0,00  | 3,00   | 0,03  | 0,00  | 0,11     | 0,57    | 0,00                  | 0,30 | 0,00 | 0,21             | 0,96  | 0,36  | 0,02 | 150,00 | 0,45  |  |
| горох лущенный                         | 30,00       | 0,00  | 30,00  | 6,90  | 0,48  | 15,24    | 94,20   | 0,27                  | 0,00 | 0,00 | 26,70            | 67,80 | 26,40 | 2,10 | 60,00  | 1,80  |  |
| итого                                  | 104,00      | 14,15 | 250,00 | 7,83  | 8,02  | 21,71    | 191,86  | 0,32                  | 7,41 | 0,05 | 40,64            | 99,60 | 39,16 | 2,56 |        | 34,57 |  |
| 3.хлеб                                 |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| хлеб                                   | 50,00       | 0,00  | 50,00  | 0,95  | 0,50  | 24,05    | 119,50  | 0,08                  | 0,00 | 0,00 | 11,50            | 43,50 | 16,50 | 1,00 | 50,00  | 2,50  |  |
| 4.компот                               |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| ягоды фрукты                           | 15,00       | 0,00  | 15,00  | 0,78  | 0,00  | 8,25     | 45,40   | 0,02                  | 0,60 | 0,00 | 24,50            | 21,90 | 15,75 | 0,48 | 350,00 | 5,25  |  |
| сахар                                  | 10,00       | 0,00  | 10,00  | 0,00  | 0,00  | 9,98     | 37,90   | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,20             | 0,00  | 0,00  | 0,03 | 60,00  | 0,60  |  |
| итого                                  | 25,00       | 0,00  | 150,00 | 0,78  | 0,00  | 18,23    | 73,00   | 0,02                  | 0,60 | 0,00 | 24,20            | 21,90 | 15,75 | 0,51 |        | 5,85  |  |
| 5.бананы                               |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| итого                                  | 100,00      | 0,00  | 100,00 | 1,50  | 0,50  | 21,00    | 96,00   | 0,00                  | 8,70 | 3,00 | 5,00             | 22,00 | 27,00 | 0,30 | 150,00 | 15,00 |  |
| 6.соль                                 |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        |       |  |
| итого                                  | 3,00        | 0,00  | 3,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00    | 0,00                  | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 20,00  | 0,06  |  |
| ИТОГО                                  |             |       |        |       |       |          |         |                       |      |      |                  |       |       |      |        | 60,98 |  |