

МУ «Управление образования Шалинского муниципального района»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г. ШАЛИ»

(МБОУ «СОШ №1 г. Шали»)

МУ «Шеган муниципального кӱштӱн дешаран урхалда»

ШЕДАГТАЛИН МУНИЦИПАЛЪНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИИ  
«ЮКЪБЕРА ЮКЪРАДЕШАРАН ШКОЛА №1»

(ШЕДАГТАЛИН МБЮУ «ЮЮШ №1»)

Директор

Я.А. Алиева

2022



г. Шали

2022

## Завтраки

| День                     | Наименование                | № рецептуры | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день                   | Суп молочный с крупой (рис) | 121         | 200        | 2,97         | 3,57         | 6,14         | 68,57         |
|                          | Хлеб пшеничный              |             | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|                          | Сыр порциями                | 15          | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                          | Масло сливочное порциями    | 14          | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                          | Помидоры свежие             | 71          | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 6             |
|                          | Какао с молоком             | 382         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>541</b> | <b>18,67</b> | <b>23,82</b> | <b>50,38</b> | <b>485,88</b> |
| 2 день                   | Запеканка из творога        | 223         | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|                          | Какао с молоком             | 382         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|                          | Масло сливочное порциями    | 14          | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                          | Хлеб пшеничный              |             | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>331</b> | <b>18,42</b> | <b>19,04</b> | <b>61,94</b> | <b>492,8</b>  |
|                          | Каша рисовая                | 177         | 210        | 6,09         | 10,88        | 47,99        | 314,24        |
| Хлеб пшеничный           |                             | 51          | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |               |
| Масло сливочное порциями | 14                          | 10          | 0,08       | 7,25         | 0,13         | 66,09        |               |
| Сыр порциями             | 15                          | 30          | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |               |
| Чай с лимоном            | 377/375                     | 200         | 0,13       | 0,02         | 15,2         | 61,5         |               |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>501</b> | <b>17,29</b> | <b>27,51</b> | <b>87,95</b> | <b>668,55</b> |
| 3 день                   | Пюре картофельное           | 312         | 150        | 3,06         | 6,05         | 20,44        | 148,45        |
|                          | Какао с молоком             | 382         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|                          | Хлеб пшеничный              |             | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|                          | Масло сливочное порциями    | 14          | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                          | Сосиски отварные            | 243         | 55         | 5,55         | 15,55        | 0,25         | 163,15        |
|                          | Огурцы свежие               | 71          | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>466</b> | <b>16,8</b>  | <b>32,9</b>  | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |
| 4 день                   | Запеканка из творога        | 223         | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|                          | Хлеб пшеничный              |             | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|                          | Масло сливочное порциями    | 14          | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                          | Какао с молоком             | 382         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>331</b> | <b>18,42</b> | <b>19,04</b> | <b>61,94</b> | <b>492,8</b>  |
| 5 день                   | Запеканка из творога        | 223         | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|                          | Хлеб пшеничный              |             | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|                          | Масло сливочное порциями    | 14          | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                          | Какао с молоком             | 382         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|                          | <b>Итого</b>                |             | <b>331</b> | <b>18,42</b> | <b>19,04</b> | <b>61,94</b> | <b>492,8</b>  |



|                 |                             |            |              |              |              |               |        |
|-----------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 6 день          | Суп молочный с крупой (рис) | 121        | 200          | 2,97         | 3,57         | 6,14          | 68,57  |
|                 | Хлеб пшеничный              |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
|                 | Сыр порциями                | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49 |
|                 | Масло сливочное порциями    | 14         | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09  |
|                 | Помидоры свежие             | 71         | 50           | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 6      |
| Какао с молоком | 382                         | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |        |
| <b>Итого</b>    |                             | <b>541</b> | <b>18,67</b> | <b>23,82</b> | <b>50,38</b> | <b>485,88</b> |        |
| 7 день          | Пюре картофельное           | 312        | 150          | 3,06         | 6,05         | 20,44         | 148,45 |
|                 | Хлеб пшеничный              |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
|                 | Какао с молоком             | 382        | 200          | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,5  |
|                 | Соуски отварные             | 243        | 55           | 5,55         | 15,55        | 0,25          | 163,15 |
|                 | Масло сливочное порциями    | 14         | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09  |
| Огурцы свежие   | 71                          | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |        |
| <b>Итого</b>    |                             | <b>456</b> | <b>16,72</b> | <b>25,65</b> | <b>62,9</b>  | <b>549,33</b> |        |
| 8 день          | Запеканка из творога        | 223        | 70           | 10,23        | 7,74         | 19,6          | 188,98 |
|                 | Хлеб пшеничный              |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
|                 | Масло сливочное порциями    | 14         | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09  |
|                 | Чай с лимоном               | 377/375    | 200          | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 61,5   |
|                 | Сыр порциями                | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49 |
| <b>Итого</b>    |                             | <b>331</b> | <b>14,47</b> | <b>15,52</b> | <b>59,56</b> | <b>435,8</b>  |        |
| 9 день          | Каша овсяная "Гарбулес"     | 173        | 220          | 8,31         | 13,12        | 47,61         | 341,76 |
|                 | Хлеб пшеничный              |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
|                 | Масло сливочное порциями    | 14         | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09  |
|                 | Чай с лимоном               | 377/375    | 200          | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 61,5   |
|                 | Сыр порциями                | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49 |
| Помидоры свежие | 71                          | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 6             |        |
| <b>Итого</b>    |                             | <b>481</b> | <b>12,55</b> | <b>20,9</b>  | <b>89,47</b> | <b>702,07</b> |        |
| 10 день         | Суп молочный с крупой (рис) | 121        | 200          | 2,97         | 3,57         | 6,14          | 68,57  |
|                 | Хлеб пшеничный              |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
|                 | Сыр порциями                | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49 |
|                 | Масло сливочное порциями    | 14         | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09  |
|                 | Какао с молоком             | 382        | 200          | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,5  |
| Огурцы свежие   | 71                          | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |        |
| <b>Итого</b>    |                             | <b>491</b> | <b>18,12</b> | <b>23,72</b> | <b>48,48</b> | <b>479,88</b> |        |

|         |                          |     |            |             |             |              |               |
|---------|--------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 11 день | Пюре картофельное        | 312 | 150        | 3,06        | 6,05        | 20,44        | 148,45        |
|         | Какао с молоком          | 382 | 200        | 4,08        | 3,54        | 17,58        | 118,5         |
|         | Хлеб пшеничный           |     | 51         | 4,03        | 0,51        | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями | 14  | 10         | 0,08        | 7,25        | 0,13         | 66,09         |
|         | Сосиски отварные         | 243 | 55         | 5,55        | 15,55       | 0,25         | 163,15        |
|         | Огурцы свежие            | 71  | 50         | 0,35        | 0,05        | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>             |     | <b>466</b> | <b>16,8</b> | <b>32,9</b> | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |
| 12 день | Пюре картофельное        | 312 | 150        | 3,06        | 6,05        | 20,44        | 148,45        |
|         | Хлеб пшеничный           |     | 51         | 4,03        | 0,51        | 24,63        | 119,23        |
|         | Какао с молоком          | 382 | 200        | 4,08        | 3,54        | 17,58        | 118,5         |
|         | Сосиски отварные         | 243 | 55         | 5,55        | 15,55       | 0,25         | 163,15        |
|         | Масло сливочное порциями | 14  | 10         | 0,08        | 7,25        | 0,13         | 66,09         |
|         | Огурцы свежие            | 71  | 50         | 0,35        | 0,05        | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>             |     | <b>466</b> | <b>16,8</b> | <b>32,9</b> | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |



## Обеды

| День   | Наименование                      | № Рецептуры  | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |               |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88           | 200        | 1,41         | 3,96         | 6,32         | 66,56         |               |
|        | Винегрет овощной                  | 67           | 100        | 1,4          | 10,04        | 7,29         | 125,1         |               |
|        | Хлеб пшеничный                    |              | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |               |
|        | Масло сливочное порциями          | 14           | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |               |
|        | Сыр порциями                      | 15           | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |               |
|        | Чай с лимоном                     | 377/375      | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |               |
|        | <b>Итого</b>                      |              | <b>601</b> | <b>14,09</b> | <b>37,88</b> | <b>53,7</b>  | <b>612,06</b> |               |
|        | Рассольник домашний               | 95           | 200        | 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         |               |
|        | Макароны отварные с сыром         | 204          | 125        | 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        |               |
|        | Хлеб пшеничный                    |              | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |               |
| 2 день | Масло сливочное порциями          | 14           | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |               |
|        | Сыр порциями                      | 15           | 10         | 2,32         | 2,95         | 0            | 35,83         |               |
|        | Чай с лимоном                     | 377/375      | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |               |
|        | <b>Итого</b>                      |              | <b>596</b> | <b>16,69</b> | <b>24,75</b> | <b>71,43</b> | <b>575,23</b> |               |
|        | Борщ с капустой и картофелем      | 82           | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |               |
|        | Салат из моркови с сахаром        | 62           | 100        | 1,23         | 0,09         | 11,48        | 51,65         |               |
|        | Сыр порциями                      | 15           | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |               |
|        | Хлеб пшеничный                    |              | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |               |
|        | Масло сливочное порциями          | 14           | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |               |
|        | Напиток из плодов шиповника       | 388          | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |               |
| 3 день | <b>Итого</b>                      |              | <b>601</b> | <b>14,5</b>  | <b>28,17</b> | <b>65,88</b> | <b>575,05</b> |               |
|        | Щи из свежей капусты с картофелем | 88           | 200        | 1,41         | 3,96         | 6,32         | 66,56         |               |
|        | Винегрет овощной                  | 67           | 100        | 1,4          | 10,04        | 7,29         | 125,1         |               |
|        | Хлеб пшеничный                    |              | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |               |
|        | Масло сливочное порциями          | 14           | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |               |
|        | Сыр порциями                      | 15           | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |               |
|        | Чай с лимоном                     | 377/375      | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |               |
|        | <b>Итого</b>                      |              | <b>601</b> | <b>14,09</b> | <b>37,88</b> | <b>53,7</b>  | <b>612,06</b> |               |
|        | 4 день                            | <b>Итого</b> |            | <b>601</b>   | <b>14,09</b> | <b>37,88</b> | <b>53,7</b>   | <b>612,06</b> |

|                              |                                     |                      |            |              |              |              |               |        |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 5 день                       | Щи из свежей капусты                | 87                   | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |        |
|                              | Плов                                | 291                  | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
|                              | Сыр порциями                        | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
|                              | Чай с лимоном                       | 377/375              | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>631</b> | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> |        |
|                              | Борщ с капустой и картофелем        | 82                   | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |        |
|                              | Салат из моркови с сахаром          | 62                   | 100        | 1,23         | 0,09         | 11,48        | 51,65         |        |
|                              | Сыр порциями                        | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
| 6 день                       | Масло сливочное порциями            | 14                   | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |        |
|                              | Напиток из плодов шиповника         | 388                  | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>601</b> | <b>14,5</b>  | <b>28,17</b> | <b>65,88</b> | <b>575,05</b> |        |
|                              | Борщ с капустой и картофелем        | 82                   | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |        |
|                              | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24                   | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |        |
|                              | Сыр порциями                        | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
|                              | Масло сливочное порциями            | 14                   | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |        |
|                              | Напиток из плодов шиповника         | 388                  | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |        |
| 7 день                       | Рассольник домашний                 | 95                   | 200        | 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         |        |
|                              | Макаронья отварные с сыром          | 204                  | 125        | 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
|                              | Масло сливочное порциями            | 14                   | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |        |
|                              | Яблочки                             | 338                  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          |        |
|                              | Чай с лимоном                       | 377/375              | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>686</b> | <b>14,77</b> | <b>22,2</b>  | <b>81,23</b> | <b>583,8</b>  |        |
|                              | 8 день                              | Щи из свежей капусты | 87         | 200          | 1,4          | 3,91         | 4,72          | 59,67  |
|                              |                                     | Плов                 | 291        | 150          | 16,49        | 16,89        | 26,02         | 322,05 |
|                              |                                     | Хлеб пшеничный       |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23 |
| Сыр порциями                 |                                     | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
| Чай с лимоном                |                                     | 377/375              | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |        |
| <b>Итого</b>                 |                                     |                      | <b>631</b> | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> |        |
| Борщ с капустой и картофелем |                                     | 82                   | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |        |
| Салат из моркови с сахаром   |                                     | 62                   | 100        | 1,23         | 0,09         | 11,48        | 51,65         |        |
| Сыр порциями                 |                                     | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
| Хлеб пшеничный               |                                     |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
| 8 день                       | Масло сливочное порциями            | 14                   | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |        |
|                              | Напиток из плодов шиповника         | 388                  | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>601</b> | <b>14,5</b>  | <b>28,17</b> | <b>65,88</b> | <b>575,05</b> |        |
|                              | Борщ с капустой и картофелем        | 82                   | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |        |
|                              | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24                   | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |        |
|                              | Сыр порциями                        | 15                   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
|                              | Масло сливочное порциями            | 14                   | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |        |
|                              | Напиток из плодов шиповника         | 388                  | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |        |
| 8 день                       | Рассольник домашний                 | 95                   | 200        | 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         |        |
|                              | Макаронья отварные с сыром          | 204                  | 125        | 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        |        |
|                              | Хлеб пшеничный                      |                      | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |        |
|                              | Масло сливочное порциями            | 14                   | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |        |
|                              | Яблочки                             | 338                  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          |        |
|                              | Чай с лимоном                       | 377/375              | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |        |
|                              | <b>Итого</b>                        |                      | <b>686</b> | <b>14,77</b> | <b>22,2</b>  | <b>81,23</b> | <b>583,8</b>  |        |



|              |                                     |            |              |              |              |               |               |
|--------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 9 день       | Щи из свежей капусты                | 87         | 200          | 1,4          | 3,91         | 4,72          | 59,67         |
|              | Плов                                | 291        | 150          | 16,49        | 16,89        | 26,02         | 322,05        |
|              | Хлеб пшеничный                      |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23        |
|              | Сыр порциями                        | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49        |
|              | Чай с лимоном                       | 377/375    | 200          | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 61,5          |
|              | <b>Итого</b>                        |            | <b>631</b>   | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b>  | <b>669,94</b> |
| 10 день      | Борщ с капустой и картофелем        | 82         | 200          | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 76,22         |
|              | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24         | 100          | 0,96         | 6,08         | 3,65          | 73,16         |
|              | Сыр порциями                        | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49        |
|              | Хлеб пшеничный                      |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23        |
|              | Масло сливочное порциями            | 14         | 20           | 0,16         | 14,5         | 0,26          | 132,18        |
|              | Напиток из плодов шиповника         | 388        | 200          | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 88,28         |
| <b>Итого</b> |                                     | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |               |
| 11 день      | Борщ с капустой и картофелем        | 82         | 200          | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 76,22         |
|              | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24         | 100          | 0,96         | 6,08         | 3,65          | 73,16         |
|              | Сыр порциями                        | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49        |
|              | Хлеб пшеничный                      |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23        |
|              | Масло сливочное порциями            | 14         | 20           | 0,16         | 14,5         | 0,26          | 132,18        |
|              | Напиток из плодов шиповника         | 388        | 200          | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 88,28         |
| <b>Итого</b> |                                     | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |               |
| 12 день      | Щи из свежей капусты                | 87         | 200          | 1,4          | 3,91         | 4,72          | 59,67         |
|              | Плов                                | 291        | 150          | 16,49        | 16,89        | 26,02         | 322,05        |
|              | Хлеб пшеничный                      |            | 51           | 4,03         | 0,51         | 24,63         | 119,23        |
|              | Сыр порциями                        | 15         | 30           | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49        |
|              | Чай с лимоном                       | 377/375    | 200          | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 61,5          |
|              | <b>Итого</b>                        |            | <b>631</b>   | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b>  | <b>669,94</b> |