УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Бологовской СОШ
_____ Яковлева Л.В.

Десятитидневное меню питания обучающихся 11 лет и старше в МОУ Бологовской СОШ

п. Бологово

День: понедельник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	200/10	13,40	молоко слив.м пшено сахар	100 10 47 12	8.5	12.81	49.34	334.66	136.33	61.77	202.51	3.45	0.13	0.32	1	0.09
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.м.	200	7,60	сгущ.м. сахар коф. нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец.2004г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	10,30	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8	9.5	17.4	85.35	1.13	-	0.05	-	0.59
Итого: 31,50																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне (м/к б-не) со сметаной	250	17,80	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	40/25 2.3 10 51 20 10 10	13.83	6.28	22.94	200.77	54.5	43.66	205.06	3.83	0.94	0.2	11.73	1.03
сб.рец. 2004 г. № 437	Гуляш из говядины или свинины	100/75	49,20	говядина раст.м. мука лук морковь томат.пюре	158 8 5 10 9 8	20	20.45	6.23	287.58	19.19	26.62	218.65	3.01	0.95	0.09	3.53	0.64
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180	4,30	макар.изд. слив.м.	62 3	6.47	3.04	46.65	228.28	11.88	10.01	54.54	0.76	0.01	0.11	-	1.3
калькуляция	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	1,20	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
сб.рец. 2004 г. № 772	Булочка с сыром	60	6,80	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи прессов. сыр	2 1 2 38 3 1 10	6.66	6.23	31.32	200.69	108.75	12.56	95.03	0.6	0.05	0.07	0.16	0.07
Итого: 82,30																	
Итого за день:						***70.14***	***67.08***	***283***	***1920.72***	***531.2***	***259.82***	***1123.59***	***17.1***	***2.22***	***1.11***	***166.78***	***6.3***

День: вторник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 366	Запеканка из творога со сгущ. мол.	200/25	46,10	творог слив.м. сахар яйцо сметана манка сгущ.м.	187 6 13 5 6 13 25	30.3	42.62	39.22	657.46	417.96	60.64	498.6	1.12	0.06	0.11	1.21	1.2
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	4,00	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
Итого: 50,10																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	250	18,30	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	40/25 3 10 30 50 10 10 3	9.99	5.92	11.17	138.42	48.74	27.13	102.22	1.73	1.01	0.11	33.88	0.25
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	100/50	44,80	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюре мука слив.м.	63 8 30 8 10 8 5	14.32	19.99	16.92	301.63	27.33	23.54	164.58	2.36	0.22	0.09	7.5	0.46
сб.рец. 2004 г. № 520	Картофельное пюре	180		молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56	48.87	38.43	112.57	1.39	0.06	0.19	30.27	0.17
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущ.	200	10,00	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
сб.рец. 2004 г. № 738	Пирожок печеный с повидлом	65	5,00	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар повидло дрожжи прес.	2 1 2.4 39 3 15 1.3	4.56	3.29	41.88	204.63	11.33	9.48	44.74	0.85	0.02	0.07	0.08	0.05
Итого: 81,10																	
Итого за день:						***71.65***	***80.53***	***226.78***	***1891.42***	***651.97***	***247.92***	***1144.91***	***11.32***	***1.38***	***0.88***	***80***	***4.16***

День: среда **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,рисовая, вязкая со сливочным маслом	200/10	14,10	молоко слив.м. рис сахар	100 10 41 12	5.73	11.7	48.46	310.11	133.48	22.91	132.77	0.9	0.06	0.06	1	0.27
калькуляция	Сок в пакете	200	18,00	сок	200	1	-	18.2	76	16	10	18	0.4	-	0.02	4	-
Итого: 32,10																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	250	16,50	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	40/25 3 20 51 10 10	13.74	4.18	22.38	178.97	39.1	43.66	156.66	3.2	0.93	0.26	11.7	0.37
сб.рец. 2004 г. № 541	Рагу овощное с мясом	200/100	57,40	мясо гов. слив.м. картофель капуста лук морковь томат. пюре	158 10 90 50 17 16 5	22.18	20.7 5	23	362.37	55.75	56.74	281.31	4.24	1.16	0.21	46.6	0.75
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	90	3,00	хлеб рж.- пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из чернослив	200	3,20	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6	16.4	20.4	16.6	2.66	0.01	0.0 2	0.6	0.5
сб.рец. 2004 г. № 806	Коржик молочный	75	9,00	слив.м. яйцо мука сахар молоко	10 4 42 20 7	5.1	9.31	51.57	297.28	21.03	10.16	51.89	0.7	0.05	0.07	0.07	0.09
Итого: 89,10																	
Итого за день:						***63.14***	***67.5***	***271.55***	***1940.53***	***349.46***	***240.47***	***912.73***	***16.22***	***2.35***	***0.9***	***63.97***	***5.35***

День: четверг **Возрастная категория:** 11 лет и старше

Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная пшеничная вязкая со сливочным маслом	200/10	13,30	молоко слив.м. пшеничка сахар	100 10 47 12	8.83	11.97	49.95	330.43	123.64	14.3	215.67	3.16	0.06	0.17	1	1.31
сб.рец. 2004 г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	18,40	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55	259.9	21.95	162.6	0.62	0.11	0.06	0.4	0.67
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	1,20	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
Итого: 32,90																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	250	20,00	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	40/25 67 5 10 5 15 3 10	10.52	6.02	18.61	169.15	30.2	30.74	122.39	1.8	0.94	0.13	14.43	0.47
сб.рец. 2004 г. № 493	Курица , тушенная в сметанном соусе	100/50	34,30	курица раст.м. сметана мука	150 8 12 4	18.9	28.83	4.05	350.72	26.8	28.6	238.64	3.09	0.09	0.09	0.04	-
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180	4,50	макароны слив.м.	62 3	6.47	3.04	46.65	228.28	12.06	10.17	55.41	0.77	0.01	0.11	-	1.3
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	7,60	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец. 2004 г. № 772	Булочка с маком	50	4,00	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. мак	2 1 2 38 3 1 0.3	4.32	3.23	31.32	163.59	8.75	7.86	40.63	0.54	0.02	0.07	-	0.04
Итого: 73,40																	
Итого за день:						***66.38***	***72.58***	***264.42***	***1934.86***	***602.6***	***188.72***	***1064.49***	***18.39***	***1.31***	***0.82***	***44.83***	***5.82***

День: пятница **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
калькуляция	Колбаса молочная отварная	100	30,00	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	-	252	40	21	169	1.7	-	-	-	0.3
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	8,60	гречка слив.м.	75 10	9.51	10.2	51.09	321.55	54.9	73.8	225.5	6.02	0.04	0.4	-	4.99
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	2,30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	10,00	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
Итого: 50,90																	
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	250	24,20	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	40/25 3 10 20 20 10 10 40 5	10.03	5.91	12.28	142.84	49.7	37.83	105.68	1.95	1.03	0.08	21.78	0.3
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	33,50	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	122 12 8 10 18	16.83	8.71	4.3	162.62	20.7	68.52	23.66	1.36	1.82	0.11	6.6	0.13
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	180	10,90	молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56	48.87	38.43	112.57	1.39	0.06	0.19	30.27	0.17
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец.2004г. № 648	Кисель	200	4,00	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
сб.рец.2004г. № 738	Пирожок печёный с капустой	70	4,50	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. капуста	2 3 2.4 39 3 1.3 26	4.86	5.29	33.16	191.16	19.21	12.53	54.98	0.83	0.02	0.09	10	0.05
Итого: 80,10																	
Итого за день:						***67.63***	***62.49***	***233.84***	***1734.45***	***338.62***	***350.71***	***938.19***	***17.57***	***2.98***	***1.23***	***75.71***	***8.56***

День: понедельник **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак																	
сб.рец.2004г. № 333	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	180/10/20	17,30	макар.изд. слив.м. сыр	62 13 20	11.21	17.29	46.74	377.28	213.56	19.62	164.74	0.89	0.1	0.11	0.32	1.36
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	2,30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец.2004г. № 690	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	7,60	сгущ.м. сахар кофейный нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
Итого: 27,20																	
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо костном бульоне со сметаной	250	17,80	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	40/25 3 10 51 20 10 10	13.83	6.28	22.94	200.77	54.5	43.66	205.06	3.83	0.94	0.2	11.73	1.03
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	200/100	40,60	курица раст.м. лук морковь рис томат. пюре	146 15 16 16 68 10	23.93	33.71	57.79	617.25	48.28	47.26	288.76	4.45	1.74	0.14	8.55	0.43
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец.2004г. № 685	Чай с сахаром	200	1,20	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
сб.рец.2004г. № 772	Булочка с сахаром	55	3,80	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс.	2 1 2 38 10 1	4.32	3.23	38.31	191.19	8.89	7.86	40.63	0.56	0.02	0.07	-	0.04
Итого:66,40																	
Итого за день:						***63.84***	***64.25***	***254.67***	***1810.43***	***438.78***	***183.6***	***928.74***	***13.75***	***2.81***	***0.74***	***20.96***	***5.48***

День: вторник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	200/10	13,60	молоко слив.м пшено сахар	100 10 47 12	8.5	12.81	49.34	334.66	136.33	61.77	202.51	3.45	0.13	0.32	1	0.09
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	10,30	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8	9.5	17.4	85.35	1.13	-	0.05	-	0.59
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	10,00	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
Итого: 33,90																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	250	19,20	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	40/25 3 10 30 50 10 10 3	9.99	5.92	11.17	138.42	48.74	27.13	102.22	1.73	1.01	0.11	33.88	0.25
сб.рец. 2004 г. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	200/100	56,20	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.пюре	158 160 20 8 10	22.92	20.55	35.32	409.92	39	63.6	309.2	4.44	0.23	0.27	38.5	0.77
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	3,00	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	4,00	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
сб.рец. 2004 г. № 738	Пирожок печеный с повидлом	65	5,00	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар повидло дрожжи прес.	2 1 2.4 39 3 15 1.3	4.56	3.29	41.88	204.63	11.33	9.48	44.74	0.85	0.02	0.07	0.08	0.05
Итого: 87,40																	
Итого за день:						***61.01***	***61.54***	***277.48***	***1819.15***	***427.64***	***300.58***	***1023.72***	***16.22***	***1.53***	***1.23***	***230.52***	***4.33***

День: среда **Возрастная категория:** 11 лет и старше

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная , овсяная вязкая со слив. маслом	200/10	15,80	молоко слив.м. геркулес сахар	100 10 41 12	8.23	13.99	43.71	323.23	144.96	72.52	241.83	3.36	0.06	0.21	1	1.48
калькуляция	Яйцо варёное	40	5,80	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	22	21.6	74	1.08	0.14	0.03	-	0.8
калькуляция	Хлеб пшен.	30	2,30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
калькуляция	Сок в пакете	200	18,00	сок	200	1	-	18.2	76	16	10	18	0.4	-	0.02	4	-
Итого: 41,90																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	250	14,80	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	40/25 3 20 51 10 10	13.74	4.18	22.38	178.97	39.1	43.66	156.66	3.2	0.93	0.26	11.73	0.37
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	100/50	42,80	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюр. мука слив.м.	63 8 30 8 10 8 5	14.32	19.99	16.92	301.63	27.33	23.54	164.58	2.36	0.22	0.09	7.5	0.46
сб.рец. 2004 г. № 534	Капуста тушеная	200		капуста раст.м. томат пюре морковь лук сахар мука	229 8 10 4 8 6 2	4.07	8.01	19.96	164.82	99.3	34.49	71.56	2.18	0.64	0.12	94	0.04
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	90	4,50	хлеб рж.- пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из кураги	200	5,80	курага сахар	20 20	0.6	-	33.66	129.8	32.4	21	29.2	2.46	0.7	0.0 2	0.8	0.86
сб.рец. 2004 г. № 772	Булочка с варёной сгущёнкой	60	5,80	слив.м. яйцо мука сахар сгущ.мол. раст.м. дрожжи пресс.	2 2 38 3 10 1 1	5.04	4.08	36.92	195.09	39.45	11.26	62.53	0.56	0.02	0.08	0.1	0.06
Итого:73,70																	
Итого за день:						***64.01***	***62.61***	***281.57***	***1901.24***	***472.24***	***298.57***	***1017.86***	***18.89***	***2.71***	***1.08***	***119.13***	***6.64***

День: четверг **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																	
калькуляция	Колбаса отварная молочная	100	30,00	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	-	252	40	21	169	1.7	-	-	-	0.3
сб.рец. 2004 г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	10,05	гречка слив.м.	75 10	9.51	10.2	51.09	321.55	54.9	73.8	225.5	6.02	0.04	0.4	-	4.99
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	2,30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	1,20	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
Итого: 44,00																	
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	250	20,80	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	40/25 67 5 10 5 15 3 10	10.52	6.02	18.61	169.15	30.2	30.74	122.39	1.8	0.94	0.13	14.43	0.47
сб.рец. 2004 г. № 431	Печень по - строгановски	100/50	34,90	печень говяжья раст.м. сметана мука	148 10 12 4	18.1	15.44	3.35	225.7	15.8	19.6	349.64	9.09	3.85	0.32	33.04	1.28
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180		макароны слив.м.	62 3	6.47	3.04	46.65	228.28	12.06	10.17	55.41	0.77	0.01	0.11	-	1.3
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	4,50	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	7,60	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец. 2004 г. № 757	Пирожок печеный с картошкой	70	4,50	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар картофель дрожжи прес. лук	2 2 2.4 39 3 17 1.3 2.6	4.88	4.31	35.68	191.8	11.74	12.7	54.76	0.76	0.02	0.09	3.66	0.08
Итого: 72,30																	
Итого за день:						***71.73***	***65.55***	***244.27***	***1812.42***	***278.25***	***233.21***	***1206.25***	***24.16***	***4.87***	***1.27***	***51.49***	***11.04***

День: пятница **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак																	
сб.рец.2004г. № 161	Суп молочный с рисом	250	11,40	молоко слив.м. сахар рис	125 5 3 15	4.58	8.22	20.52	169.57	155.39	20.71	128.7	0.41	0.04	0.05	1.25	0.18
сб.рец.2004г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	18,40	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55	259.9	21.95	162.6	0.62	0.11	0.06	0.4	0.67
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	10,00	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
Итого: 39,80																	
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	250	24,00	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	40/25 3 10 20 20 10 10 40 5	10.03	5.91	12.28	142.84	49.7	37.83	105.68	1.95	1.03	0.08	21.78	0.3
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	35,00	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	122 12 8 10 18	16.83	8.71	4.3	162.62	20.7	68.52	23.66	1.36	1.82	0.11	6.6	0.13
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	180	9,40	молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56	48.87	38.43	112.57	1.39	0.06	0.19	30.27	0.17
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	4,50	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4	34.2	44.1	140.4	2.34	-	0.16	-	1.98
сб.рец.2004г. № 639	Компот из чернослив	200	5,40	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6	16.4	20.4	16.6	2.66	0.01	0.02	0.6	0.5
сб.рец.2004г. № 772	Булочка с изюмом	60	6,50	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. изюм	2 1 2 38 3 1 10	4.5	3.23	38.41	191.19	19.63	14.84	67.63	1.04	0.02	0.11	-	-
Итого:85,30																	
Итого за день:						***59.75***	***51.4***	***252.8***	***1680.03***	***683.33***	***391.18***	***892.84***	***14.41***	***3.33***	***1.01***	***86.96***	***4.74***

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Итого за десять дней:	**65.93**	**65.55**	**259.04**	**1844.53**	**477.41**	**269.48**	**1025.33**	**16.8**	**2.55**	**1.03**	**94.04**	**6.24**
Итого за десять дней соотношение белков, жиров и углеводов:	**1 : 1 : 4**											

При составлении меню горячих школьных завтраков и обедов использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т.Лапшина Москва 2004 г. , а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.

День: понедельник **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	150/7	молоко слив.м пшено сахар	80 7 35 10	6.48	9.35	38.05	253.06	108.13	46.76	155.75	2.57	0.1	0.24	0.8	0.07
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.м.	200	сгущ.м. сахар коф. нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8	9.5	17.4	85.35	1.13	-	0.05	-	0.59
калькуляция	Апельсин	250	апельсин	250	2.25	-	21	95	85	32.5	57.5	0.75	0.13	0.1	150	0.55
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне (м/к б-не) со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	32/20 2 8 40 16 8 8	11.04	4.69	18.2	156.96	43.56	34.74	163.6	3.04	0.75	0.14	9.22	0.83
сб.рец. 2004 г. № 437	Гуляш из говядины или свинины	80/50	говядина раст.м. мука лук морковь томат.пюре	126 7 3 8 5 5	15.89	16.89	4.29	232.23	16.67	21.8	171.77	2.36	0.55	0.06	3.3	0.51
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макар.изд. слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76	9.9	8.25	44.97	0.62	0.01	0.09	-	1.07
калькуляция	Хлеб ржано-пшеничный	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
сб.рец. 2004 г. № 772	Булочка с сыром	60	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи прессов. сыр	2 1 2 38 3 1 10	6.66	6.23	31.32	200.69	108.75	12.56	95.03	0.6	0.05	0.07	0.16	0.7
Итого за день:					***58.18***	***58.04***	***244.47***	***1641.64***	***476.16***	***214.61***	***932.12***	***13.86***	***1.6***	***0.87***	***163.84***	***5.06***

День: вторник **Возрастная категория:** 7 – 10 лет
Неделя: первая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
сб.рец. 2004 г. № 366	Запеканка из творога со сгущ. мол.	180/20	творог слив.м. сахар яйцо сметана манка сгущ.м.	180 6 10 4 6 10 20	28.49	40.79	31.13	603.32	318.68	46.22	378	0.86	0.05	0.08	0.92	0.92
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	32/20 2 8 24 40 8 8 2	7.96	4.4	8.87	107.36	37.56	20.98	81.56	1.36	0.79	0.06	26.54	0.2
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	80/40	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюре мука слив.м.	50 6 24 6 8 6 4	11.32	15.54	12.94	234.36	21.66	18.6	130.14	1.87	0.18	0.05	6	0.37
сб.рец. 2004 г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92	40.3	32.64	95.02	1.18	0.05	0.16	25.82	0.15
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущ.	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
сб.рец. 2004 г. № 738	Пирожок печеный с повидлом	65	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар повидло дрожжи прес.	2 1 2.4 39 3 15 1.3	4.56	3.29	41.88	204.63	11.33	9.48	44.74	0.85	0.02	0.07	0.08	0.05
Итого за день:					***62.24***	***71.39***	***195.53***	***1648.51***	***515.87***	***201.92***	***904.86***	***9.21***	***1.1***	***0.68***	***66.42***	***3.06***

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 10 лет

Сезон: осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,рисовая, вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. рис сахар	80 7 31 10	4.45	8.53	37.76	236.29	106.12	17.92	104.27	0.68	0.05	0.04	0.8	0.21
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	22	21.6	74	1.08	0.14	0.03	-	0.8
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
калькуляция	Сок в пакете	200	сок	200	1	-	18.2	76	16	10	18	0.4	-	0.02	4	-
калькуляция	Вафли	50	вафли	50	1.7	15.1	22.15	265	4	1	16.5	0.25	-	0.02	-	-
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	32/20 2 16 40 8 8	10.97	3.01	17.75	139.52	31.24	34.74	124.88	2.54	0.75	0.19	9.2	0.3
сб.рец. 2004 г. № 541	Рагу овощное с мясом	180/80	мясо гов. слив.м. картофель капуста лук морковь томат. пюре	126 9 81 45 15 14 4	18	17.44	20.31	305.58	47.92	48.37	232.49	3.53	1.44	0.19	40.44	0.65
калькуляция	Хлеб р.ж - пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6	16.4	20.4	16.6	2.66	0.01	0.02	0.6	0.5
сб.рец .2004 г. № 806	Коржик молочный	75	слив.м. яйцо мука сахар молоко	10 4 42 20 7	5.1	9.31	51.57	297.28	21.03	10.16	51.89	0.7	0.05	0.07	0.07	0.09
Итого за день:					***52.93***	***59.52***	***241.13***	***1708.67***	***295.01***	***203.49***	***756.83***	***13.85***	***2.44***	***0.74***	***55.11***	***4.46***

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 10 лет
Сезон: осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)

			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная пшеничная вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. пшеничка сахар	80 7 35 10	6.73	8.73	38.51	249.91	98.68	11.41	165.55	2.36	0.05	0.13	0.8	0.98
сб.рец. 2004 г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55	259.9	21.95	162.6	0.62	0.11	0.06	0.4	0.67
сб.рец. 2004 г. № 3	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
калькуляция	Яблоко	220	яблоко	220	0.88	-	24.86	101.2	35.2	19.8	24.2	4.84	0.07	0.02	28.6	-
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	32/20 54 4 8 4 12 2 8	8.4	4.48	14.97	132.66	24.24	24.68	98.16	1.43	0.75	0.07	11.62	0.37
сб.рец. 2004 г. № 493	Курица , тушенная в сметанном соусе	80/40	курица раст.м. сметана мука	120 7 10 3	15.11	23.68	3.11	286.14	21.74	22.88	190.98	2.47	0.08	0.06	0.03	-
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макароны слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76	9.9	8.25	44.97	0.62	0.01	0.09	-	1.07
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.- пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец. 2004 г. № 772	Булочка с маком	50	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. мак	2 1 2 38 3 1 0.3	4.32	3.23	31.32	163.59	8.75	7.86	40.63	0.54	0.02	0.07	-	0.04
Итого за день:					***55.33***	***62.22***	***227.84***	***1654.95***	***553.06***	***157.43***	***885.24***	***15.67***	***1.1***	***0.62***	***41.81***	***4.5***

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -10 лет

Сезон: осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции (г)	Раскладка	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)

	блюда		Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
калькуляция	Колбаса молочная отв.	80	Колбаса молочная	80	9.36	18.24	-	201.6	32	16.8	135.2	1.36	-	-	-	0.24
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/8	гречка слив.м.	62 8	7.86	8.21	42.23	263.82	45.08	60.97	186.09	4.97	0.03	0.33	-	4.12
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
Обед:																
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	32/20 2 8 16 16 8 8 32 4	8.01	4.4	9.83	111.28	37.48	29.06	84.64	1.53	0.81	0.05	16.66	0.24
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/40	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	98 10 6 8 14	14.97	6.52	2.87	123.9	11.84	52.32	19.1	1.05	1.4	0.08	3.78	0.1
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92	40.3	32.64	95.02	1.18	0.05	0.16	25.82	0.15
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец.2004г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
сб.рец.2004г. № 738	Пирожок печёный с капустой	70	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. капуста	2 3 2.4 39 3 1.3 26	4.86	5.29	33.16	191.16	19.21	12.53	54.98	0.83	0.02	0.09	10	0.05
Итого за день:					***57.19***	***50.9***	***204.22***	***1465.6***	***279.75***	***288.22***	***775.03***	***14.46***	***2.32***	***1.02***	***63.32***	***6.86***

День: понедельник **Возрастная категория**: 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции (г)	Раскладка	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)

	блюда		Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак																
сб.рец.2004г. № 333	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	150/7/18	макар.изд. слив.м. сыр	51 10 18	9.66	14.11	38.45	310.9	191.58	16.92	144.29	0.75	0.09	0.09	0.29	1.12
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец.2004г. № 690	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	сгущ.м. сахар кофейный нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
Обед:																
сб.рец.2004г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо костном бульоне со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	32/20 2 8 40 16 8 8	11.04	4.69	18.2	156.96	43.56	34.74	163.6	3.04	0.75	0.14	9.22	0.83
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	180/80	курица раст.м. лук морковь рис томат. пюре	120 9 9 14 61 13	19.79	24.04	52.01	491.71	41.91	40.09	239.33	3.72	1.52	0.12	7.45	0.37
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец.2004г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
сб.рец.2004г. № 772	Булочка с сахаром	55	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс.	2 1 2 38 10 1	4.32	3.23	38.31	191.19	8.89	7.86	40.63	0.56	0.02	0.07	-	0.04
Итого за день:					***53.38***	***49.48***	***223.56***	***1512.9***	***393.49***	***150.11***	***775.4***	***11.49***	***2.39***	***0.59***	***17.32***	***4.32***

День: вторник **Возрастная категория:** **7 -** 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Раскладка	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)

	блюда	(г)	Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол. пшённая вязкая со слив.м.	150/7	молоко слив.м пшено сахар	80 7 35 10	6.48	9.35	38.05	253.06	108.13	46.76	155.75	2.57	0.1	0.24	0.8	0.07
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8	9.5	17.4	85.35	1.13	-	0.05	-	0.59
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
калькуляция	Апельсин	250	апельсин	250	2.25	-	21	95	85	32.5	57.5	0.75	0.13	0.1	150	0.55
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	32/20 2 8 24 40 8 8 2	7.96	4.4	8.87	107.36	37.56	20.98	81.56	1.36	0.79	0.06	26.5 4	0.2
сб.рец. 2004 г. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	180/80	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.пюре	126 144 18 7 9	18.7 3	16.99	31.8	348.43	34.2	55.14	258.48	3.74	0.21	0.24	34.6 5	0.64
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
сб.рец. 2004 г. № 738	Пирожок печеный с повидлом	65	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар повидло дрожжи прес.	2 1 2.4 39 3 15 1.3	4.56	3.29	41.88	204.63	11.33	9.48	44.74	0.85	0.02	0.07	0.08	0.05
Итого за день:					***50.79***	***52.67***	***248.07***	***1583.2***	***372.06***	***256.26***	***858.78***	***13.49***	***1.26***	***1.02***	***219.13***	***3.47***

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 – 10 лет
Сезон: осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак:																

сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,овсяная, вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. геркулес сахар	80 7 31 10	6.34	10.26	34.17	246.21	114.8	55.43	186.73	2.54	0.05	0.16	0.8	1.12
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	22	21.6	74	1.08	0.14	0.03	-	0.8
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
калькуляция	Сок в пакете	200	сок	200	1	-	18.2	76	16	10	18	0.4	-	0.02	4	-
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	37.2	208.5	10	6.5	34.5	0.5	-	0.04	-	-
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	мясо гов. слив.м. горох картофель лук морковь	32/20 2 16 40 8 8	10.97	3.01	17.75	139.52	31.24	34.74	124.88	2.54	0.75	0.19	9.2	0.3
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	80/40	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюр. мука слив.м.	50 6 24 6 8 6 4	11.32	15.54	12.94	234.36	21.66	18.6	130.14	1.87	0.18	0.05	6	0.37
сб.рец. 2004 г. № 534	Капуста тушеная	180	капуста раст.м. томат пюре морковь лук сахар мука	206 7 8 4 7 4 2	3.55	6.95	15.95	138.32	88.65	30.84	63.91	1.94	0.57	0.12	84	0.03
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из кураги	200	курага сахар	20 20	0.6	-	33.66	129.8	32.4	21	29.2	2.46	0.7	0.02	0.8	0.86
сб.рец .2004 г. № 772	Булочка с варёной сгущёнкой	60	слив.м. яйцо мука сахар сгущ.мол. раст.м. дрожжи пресс.	2 2 38 3 10 1 1	5.04	4.08	36.92	195.09	39.45	11.26	62.53	0.56	0.02	0.08	0.1	0.06
Итого за день:					***53.83***	***51.87***	***247.09***	***1629.2***	***406.68***	***249.27***	***842.09***	***15.9***	***2.41***	***0.87***	***104.9***	***5.45***

День: четверг **Возрастная категория:** 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E

Завтрак:																
калькуляция	Колбаса молочная отварная	80	Колбаса молочная	80	9.36	18.24	-	201.6	32	16.8	135.2	1.36	-	-	-	0.24
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/8	гречка слив.м.	62 8	7.86	8.21	42.23	263.82	45.08	60.97	186.09	4.97	0.03	0.33	-	4.12
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75	7.5	9.9	24.6	0.45	-	0.05	-	0.59
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.86	-	-	0.16	-
Обед:																
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	32/20 54 4 8 4 12 2 8	8.4	4.48	14.97	132.66	24.24	24.68	98.16	1.43	0.75	0.07	11.62	0.37
сб.рец. 2004 г. № 431	Печень по - строгановски	80/40	печень говяжья раст.м. сметана мука	118 8 10 3	14.47	12.43	2.55	180.73	12.94	15.68	279.78	7.27	3.08	0.24	26.43	1.02
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макароны слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76	9.9	8.25	44.97	0.62	0.01	0.09	-	1.07
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.- пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35	66.6	6.8	56.3	0.37	0.01	0.01	0.2	0.05
сб.рец. 2004 г. № 757	Пирожок печеный с картошкой	70	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар картофель дрожжи прес. лук	2 2 2.4 39 3 17 1.3 2.6	4.88	4.31	35.68	191.8	11.74	12.7	54.76	0.76	0.02	0.09	3.66	0.08
Итого за день:					***58.95***	***54.02***	***210.41***	***1524.51***	***238.05***	***189.58***	***981.71***	***19.65***	***3.9***	***0.99***	***42.07***	***8.86***

День: пятница **Возрастная категория**: 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** осенне – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Завтрак																
сб.рец.2004г. № 161	Суп молочный с рисом	200	молоко слив.м.	100 4	3.66	6.57	17.01	137.9	124.42	16.58	103.04	0.32	0.03	0.04	1	0.14

			сахар рис	3 12												
сб.рец.2004г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55	259.9	21.95	162.6	0.62	0.11	0.06	0.4	0.67
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8	63.34	44.6	81.8	1.5	0.01	0.15	7.06	0.05
калькуляция	Банан	190	банан	190	2.85	-	42.56	172.9	15.2	79.8	53.2	1.14	0.23	0.08	19	0.76
Обед:																
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	32/20 2 8 16 16 8 8 32 4	8.01	4.4	9.83	111.28	37.48	29.06	84.64	1.53	0.81	0.05	16.66	0.24
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/40	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	98 10 6 8 14	14.97	6.52	2.87	123.9	11.84	52.32	19.1	1.05	1.4	0.08	3.78	0.1
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92	40.3	32.64	95.02	1.18	0.05	0.16	25.82	0.15
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6	22.8	29.4	93.6	1.56	-	0.11	-	1.32
сб.рец.2004г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6	16.4	20.4	16.6	2.66	0.01	0.02	0.6	0.5
сб.рец.2004г. № 772	Булочка с изюмом	60	слив.м. раст.м. яйцо мука сахар дрожжи пресс. изюм	2 1 2 38 3 1 10	4.5	3.23	38.41	191.19	19.63	14.84	67.63	1.04	0.02	0.11	-	-
Итого за день:					***52.38***	***44.71***	***228.53***	***1487.64***	***611.31***	***341.59***	***777.23***	***12.6***	***2.67***	***0.86***	***74.32***	***3.93***

	Б	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность ккал.**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**C**	**E**
Итого за десять дней:	**55.72**	**55.48**	**227.09**	**1585.68**	**414.14**	**225.25**	**848.93**	**14.02**	**2.12**	**0.83**	**84.82**	**5**
Итого за десять дней соотношение белков, жиров и углеводов:	**1 : 1 : 4**											

При составлении меню горячих школьных завтраков и обедов использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т.Лапшина Москва 2004 г. , а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.

День: понедельник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	200/10	молоко слив.м пшено сахар	100 10 47 12	8.5	12.81	49.34	334.66
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.м.	200	сгущ.м. сахар коф. нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
сб.рец.2004г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне (м/к б-не) со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	40/25 2.3 10 51 20 10 10	13.83	6.28	22.94	200.77
сб.рец. 2004 г. № 437	Гуляш из говядины или свинины	100/75	говядина раст.м. мука лук морковь томат.пюре	158 8 5 10 9 8	20	20.45	6.23	287.58
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180	макар.изд. слив.м.	62 3	6.47	3.04	46.65	228.28
калькуляция	Хлеб ржано-пшеничный	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***66.51***	***66.75***	***256.76***	***1898.13***

День: вторник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 366	Запеканка из творога со сгущ. мол.	200/25	творог слив.м. сахар яйцо сметана манка сгущ.м.	187 6 13 5 6 13 25	30.3	42.62	39.22	657.46
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	40/25 3 10 30 50 10 10 3	9.99	5.92	11.17	138.42
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	100/50	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюре мука слив.м.	63 8 30 8 10 8 5	14.32	19.99	16.92	301.63
сб.рец. 2004 г. № 520	Картофельное пюре	180	молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56
калькуляция	Огурец свежий дольками	100	Огурец	100	0.7	-	1.8	10
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущ.	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***68.87***	***77.24***	***246.79***	***1939.19***

День: среда **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,рисовая, вязкая со сливочным маслом	200/10	молоко слив.м. рис сахар	100 10 41 12	5.73	11.7	48.46	310.11
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75
калькуляция	Вафли	50	вафли	50	1.7	15.1	22.25	265
калькуляция	Сок в пакете	200	сок	200	1	-	18.2	76
калькуляция	Банан	170	Банан	170	2.55	-	38.08	154.7
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	250	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	40/25 3 20 51 10 10	13.74	4.18	22.38	178.97
сб.рец. 2004 г. № 541	Рагу овощное с мясом	200/100	мясо гов. слив.м. картофель капуста лук морковь томат. пюре	158 10 90 50 17 16 5	22.18	20.75	23	362.37
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6
калькуляция	Вафли	50	Вафли	50	1.7	15.1	22.25	265
Итого за день:					***60.59***	***58.19***	***258.06***	***1797.95***

День: четверг **Возрастная категория:** 11 лет и старше

Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная пшеничная вязкая со сливочным маслом	200/10	молоко слив.м. пшеничка сахар	100 10 47 12	8.83	11.97	49.95	330.43
сб.рец. 2004 г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
калькуляция	Яблоко	150	яблоко	150	0.6	-	16.95	69
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	40/25 67 5 10 5 15 3 10	10.52	6.02	18.61	169.15
сб.рец. 2004 г. № 493	Курица , тушенная в сметанном соусе	100/50	курица раст.м. сметана мука	150 8 12 4	18.9	28.83	4.05	350.72
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180	макароны слив.м.	62 3	6.47	3.04	46.65	228.28
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Пряник	50	Пряник	50	2.4	1.4	21.5	168
Итого за день:					***64.18***	***70.75***	***246.69***	***1907.07***

День: пятница **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
калькуляция	Колбаса молочная отварная	100	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	-	252
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	гречка слив.м.	75 10	9.51	10.2	51.09	321.55
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	40/25 3 10 20 20 10 10 40 5	10.03	5.91	12.28	142.84
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	122 12 8 10 18	16.83	8.71	4.3	162.62
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	180	молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56
калькуляция	Помидор свежий дольками	100	Помидор	100	0.6	-	2.9	
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец.2004г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***68.65***	***63.1***	***229.66***	***1830.39***

День: понедельник **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак								
сб.рец.2004г. № 333	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	180/10/20	макар.изд. слив.м. сыр	62 13 20	11.21	17.29	46.74	377.28
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
сб.рец.2004г. № 690	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	сгущ.м. сахар кофейный нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец.2004г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо костном бульоне со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	40/25 3 10 51 20 10 10	13.83	6.28	22.94	200.77
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	200/100	курица раст.м. лук морковь рис томат. пюре	146 15 16 16 68 10	23.93	33.71	57.79	617.25
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец.2004г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***60.6***	***61.02***	***276.45***	***1861.64***

День: вторник **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	200/10	молоко слив.м пшено сахар	100 10 47 12	8.5	12.81	49.34	334.66
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Банан	170	Банан	170	2.55	-	38.08	154.7
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	40/25 3 10 30 50 10 10 3	9.99	5.92	11.17	138.42
сб.рец. 2004 г. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	200/100	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.пюре	158 160 20 8 10	22.92	20.55	35.32	409.92
калькуляция	Огурец свежий дольками	100	Огурец	100	0.7	-	1.8	10
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Вафли	50	Вафли	50	1.7	15.1	22.25	265
Итого за день:					***59.15***	***73.35***	***276.73***	***1949.22***

День: среда **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная , овсяная вязкая со слив. маслом	200/10	молоко слив.м. геркулес сахар	100 10 41 12	8.23	13.99	43.71	323.23
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8
калькуляция	Хлеб пшен.	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75
калькуляция	Сок в пакете	200	сок	200	1	-	18.2	76
калькуляция	Яблоко	150	яблоко	150	0.6	-	16.95	69
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	250	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	40/25 3 20 51 10 10	13.74	4.18	22.38	178.97
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	100/50	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюр. мука слив.м.	63 8 30 8 10 8 5	14.32	19.99	16.92	301.63
сб.рец. 2004 г. № 534	Капуста тушеная	200	капуста раст.м. томат пюре морковь лук сахар мука	229 8 10 4 8 6 2	4.07	8.01	19.96	164.82
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из кураги	200	курага сахар	20 20	0.6	-	33.66	129.8
калькуляция	Пряник	50	Пряник	50	2.4	1.4	21.5	168
Итого за день:					***58.2***	***54.03***	***245.88***	***1734.65***

День: четверг **Возрастная категория:** 11 лет и старше
Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
калькуляция	Колбаса отварная молочная	100	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	-	252
сб.рец. 2004 г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	гречка слив.м.	75 10	9.51	10.2	51.09	321.55
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	40/25 67 5 10 5 15 3 10	10.52	6.02	18.61	169.15
сб.рец. 2004 г. № 431	Печень по - строгановски	100/50	печень говяжья раст.м. сметана мука	148 10 12 4	18.1	15.44	3.35	225.7
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180	макароны слив.м.	62 3	6.47 5.94	3.04	46.65	228.28
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***72.13***	***67.14***	***234.67***	***1893.72***

День: пятница **Возрастная категория**: 11 лет и старше

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак								
сб.рец.2004г. № 161	Суп молочный с рисом	250	молоко слив.м. сахар рис	125 5 3 15	4.58	8.22	20.52	169.57
сб.рец.2004г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	250	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	40/25 3 10 20 20 10 10 40 5	10.03	5.91	12.28	142.84
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	122 12 8 10 18	16.83	8.71	4.3	162.62
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	180	молоко слив.м. картофель	27 5 150	3.79	5.14	30.87	177.56
калькуляция	Помидор свежий дольками	100	Помидор	100	0.6	-	2.9	14
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	90	хлеб рж.-пш.	90	5.94	0.99	36.9	185.4
сб.рец.2004г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***54.08***	***48.17***	***234.82***	***1572.34***

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал.
Итого за десять дней:	**63.3**	**63.9**	**250.65**	**1838.43**
Итого за десять дней соотношение белков, жиров и углеводов:	**1 : 1 : 4**			

При составлении меню горячих школьных завтраков и обедов использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т.Лапшина Москва 2004 г. , а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.

День: понедельник **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол.пшённая вязкая со слив.м.	150/7	молоко слив.м пшено сахар	80 7 35 10	6.48	9.35	38.05	253.06
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.м.	200	сгущ.м. сахар коф. нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне (м/к б-не) со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	32/20 2 8 40 16 8 8	11.04	4.69	18.2	156.96
сб.рец. 2004 г. № 437	Гуляш из говядины или свинины	80/50	говядина раст.м. мука лук морковь томат.пюре	126 7 3 8 5 5	15.89	16.89	4.29	232.23
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макар.изд. слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76
калькуляция	Хлеб ржано-пшеничный	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***54.55***	***57.71***	***218.23***	***1619.05***

День: вторник **Возрастная категория:** 7 – 10 лет
Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 366	Запеканка из творога со сгущ. мол.	180/20	творог слив.м. сахар яйцо сметана манка сгущ.м.	180 6 10 4 6 10 20	28.49	40.79	31.13	603.32
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	32/20 2 8 24 40 8 8 2	7.96	4.4	8.87	107.36
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	80/40	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюре мука слив.м.	50 6 24 6 8 6 4	11.32	15.54	12.94	234.36
сб.рец. 2004 г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92
калькуляция	Огурец свежий дольками	60	огурец	60	0.42	-	1.08	6
калькуляция	Хлеб рж.-пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущ.	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***59.18***	***68.1***	***214.82***	***1692.28***

День: среда **Возрастная категория:** 7 – 10 лет

Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,рисовая, вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. рис сахар	80 7 31 10	4.45	8.53	37.76	236.29
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75
калькуляция	Сок в пакете	200	сок	200	1	-	18.2	76
калькуляция	Банан	170	Банан	170	2.55	-	38.08	154.7
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	мясо гов слив.м. горох картофель лук морковь	32/20 2 16 40 8 8	10.97	3.01	17.75	139.52
сб.рец. 2004 г. № 541	Рагу овощное с мясом	180/80	мясо гов. слив.м. картофель капуста лук морковь томат. пюре	126 9 81 45 15 14 4	18	17.44	20.31	305.58
калькуляция	Хлеб р.ж - пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6
калькуляция	Вафли	50	вафли	50	1.7	15.1	22.15	265
Итого за день:					***50.38***	***50.21***	***227.74***	***1566.09***

День: четверг **Возрастная категория:** 7 - 10 лет

Неделя: первая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная пшеничная вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. пшеничка сахар	80 7 35 10	6.73	8.73	38.51	249.91
сб.рец. 2004 г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55
сб.рец. 2004 г. № 3	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
калькуляция	Яблоко	150	яблоко	150	0.6	-	16.95	69
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	32/20 54 4 8 4 12 2 8	8.4	4.48	14.97	132.66
сб.рец. 2004 г. № 493	Курица , тушенная в сметанном соусе	80/40	курица раст.м. сметана мука	120 7 10 3	15.11	23.68	3.11	286.14
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макароны слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.- пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Пряник	50	Пряник	50	2.4	1.4	21.5	168
Итого за день:					***53.13***	***60.39***	***210.11***	***1627.16***

День: пятница **Возрастная категория**: 7 -10 лет

Неделя: первая **Сезон:**летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
калькуляция	Колбаса молочная отв.	80	Колбаса молочная	80	9.36	18.24	-	201.6
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/8	гречка слив.м.	62 8	7.86	8.21	42.23	263.82
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	32/20 2 8 16 16 8 8 32 4	8.01	4.4	9.83	111.28
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/40	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	98 10 6 8 14	14.97	6.52	2.87	123.9
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92
калькуляция	Помидор свежий дольками	60	помидор	60	0.36	-	1.74	8.4
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец.2004г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***57.97***	***51.51***	***198.88***	***1555.94***

День: понедельник **Возрастная категория**: 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак								
сб.рец.2004г. № 333	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	150/7/18	макар.изд. слив.м. сыр	51 10 18	9.66	14.11	38.45	310.9
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
сб.рец.2004г. № 690	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	сгущ.м. сахар кофейный нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец.2004г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо костном бульоне со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель фасоль лук морковь	32/20 2 8 40 16 8 8	11.04	4.69	18.2	156.96
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	180/80	курица раст.м. лук морковь рис томат. пюре	120 9 9 14 61 13	19.79	24.04	52.01	491.71
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец.2004г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***50.14***	***46.25***	***245.34***	***1564.11***

День: вторник **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша мол. пшённая вязкая со слив.м.	150/7	молоко слив.м пшено сахар	80 7 35 10	6.48	9.35	38.05	253.06
сб.рец. 2004 г. № 6	Бутерброд с колбасой варёно-копчёной	30/25	батон колбаса в/к	30 25	4.1	15.4	32.05	224.8
сб.рец. 2004 г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Банан	170	Банан	170	2.55	-	38.08	154.7
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь томат.пюре	32/20 2 8 24 40 8 8 2	7.96	4.4	8.87	107.36
сб.рец. 2004 г. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	180/80	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.пюре	126 144 18 7 9	18.73	16.99	31.8	348.43
калькуляция	Огурец свежий дольками	60	огурец	60	0.42	-	1.08	6
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 648	Кисель	200	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52
калькуляция	Вафли	50	вафли	50	1.7	15.1	22.15	265
Итого за день:					***48.65***	***64.48***	***246.6***	***1709.27***

День: среда **Возрастная категория:** 7 – 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
сб.рец. 2004 г. № 302	Каша молочная ,овсяная, вязкая со сливочным маслом	150/7	молоко слив.м. геркулес сахар	80 7 31 10	6.34	10.26	34.17	246.21
калькуляция	Яйцо варёное	40	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пш.	30	2.22	0.87	15.42	75
калькуляция	Сок в пакете	200	1	-	18.2	76		76
калькуляция	Яблоко	150	яблоко	150	0.6	-	16.95	69
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	мясо гов. слив.м. горох картофель лук морковь	32/20 2 16 40 8 8	10.97	3.01	17.75	139.52
сб.рец. 2004 г. № 462	Тефтели в томатном соусе	80/40	котлетное мясо раст.м. лук рис томат.пюр. мука слив.м.	50 6 24 6 8 6 4	11.32	15.54	12.94	234.36
сб.рец. 2004 г. № 534	Капуста тушеная	180	капуста раст.м. томат пюре морковь лук сахар мука	206 7 8 4 7 4 2	3.55	6.95	15.95	138.32
калькуляция	Хлеб р.ж.-пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 639	Компот из кураги	200	курага сахар	20 20	0.6	-	33.66	129.8
калькуляция	Пряник	50	Пряник	50	2.4	1.4	21.5	168
Итого за день:					***48.04***	***43.29***	***211.42***	***1462.61***

День: четверг **Возрастная категория:** 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор Продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак:								
калькуляция	Колбаса молочная отварная	80	Колбаса молочная	80	9.36	18.24	-	201.6
сб.рец.2004г. № 508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/8	гречка слив.м.	62 8	7.86	8.21	42.23	263.82
калькуляция	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
сб.рец. 2004 г. № 685	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	0.2	-	15.04	57.19
калькуляция	Апельсин	170	апельсин	170	1.53	-	14.28	64.6
Обед:								
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. картофель перловка морковь лук огурец сол. слив.м. сметана	32/20 54 4 8 4 12 2 8	8.4	4.48	14.97	132.66
сб.рец. 2004 г. № 431	Печень по - строгановски	80/40	печень говяжья раст.м. сметана мука	118 8 10 3	14.47	12.43	2.55	180.73
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	150	макароны слив.м.	51 3	5.41	2.94	38.39	191.76
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.- пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец. 2004 г. № 690	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	сгущ.мол. сахар коф.нап.	20 10 5	2.19	1.88	21.53	106.35
калькуляция	Печенье	50	печенье	50	3.75	5.9	11.8	208.5
Итого за день:					***59.35***	***55.61***	***200.81***	***1605.81***

День: пятница **Возрастная категория**: 7 - 10 лет

Неделя: вторая **Сезон:** летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Набор продуктов	Количество (г) нетто	Б	Ж	У	
Завтрак								
сб.рец.2004г. № 161	Суп молочный с рисом	200	молоко слив.м. сахар рис	100 4 3 12	3.66	6.57	17.01	137.9
сб.рец.2004г. № 3	Бутерброд со слив.м. и сыром	30/10/25	батон слив.м. сыр	30 10 25	8.13	16.62	15.51	242.55
сб.рец.2004г. № 694	Какао с молоком сгущённым	200	сгущ.м. сахар какао нап.	20 7 10	2.65	2.58	18.36	107.8
калькуляция	Груша	150	груша	150	0.6	-	16.05	63
Обед:								
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	мясо гов. слив.м. сметана картофель капуста лук морковь свекла томат.пюре	32/20 2 8 16 16 8 8 32 4	8.01	4.4	9.83	111.28
сб.рец.2004г. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/40	рыба лук раст.м. томат.пюре морковь	98 10 6 8 14	14.97	6.52	2.87	123.9
сб.рец.2004г. № 520	Картофельное пюре	150	молоко слив.м. картофель	22 4 128	3.2	4.13	26.29	148.92
калькуляция	Помидор свежий дольками	60	помидор	60	0.36	-	1.74	8.4
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	хлеб рж.-пш.	60	3.96	0.66	24.6	123.6
сб.рец.2004г. № 639	Компот из чернослив	200	чернослив сахар	20 20	0.45	-	33.09	127.6
Калькуляция	Зефир ванильный	60	Зефир ванильный	60	0.48	-	44.04	179.4
Итого за день:					***46.47***	***41.48***	***209.39***	***1374.35***

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал.
Итого за десять дней:	**52.79**	**53.9**	**218.33**	**1585.68**
Итого за десять дней соотношение белков, жиров и углеводов:	**1 : 1 : 4**			

При составлении меню горячих школьных завтраков и обедов использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т.Лапшина Москва 2004 г. , а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.