УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Бологовской СОШ

_____ Яковлева Л.В.

Десятитидневное меню питания обучающихся
7- 10 лет в МОУ Бологовской СОШ

п. Бологово

День: понедельник **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
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.	150/7	10,20	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	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. 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
Итого			**21,80**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне (м/к б-не) со сметаной	200	17,80	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	40,60	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	3,90	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	1,50	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	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	0.7
итого			**71,80**			***58.18***	***58.04***	***244.47***	***1641.64***	***476.16***	***214.61***	***932.12***	***13.86***	***1.6***	***0.87***	***163.84***	***5.06***
Итого за день:																	

День: вторник **Возрастная категория:** 7 – 10 лет
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.	180/20	41,50	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	4,00	кисель сахар	24 10	0.1	-	31.46	118.52	0.2	-	-	0.03	-	-	-	-
Итого			**45,50**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	18,30	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	37,80	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	1,50	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	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			**72,60**			***62.24***	***71.39***	***195.53***	***1648.51***	***515.87***	***201.92***	***904.86***	***9.21***	***1.1***	***0.68***	***66.42***	***3.06***
Итого за день:																	

День: среда **Возрастная категория:** 7 – 10 лет
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	150/7	10,6	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	Сок в пакете	200	18,00	сок	200	1	-	18.2	76	16	10	18	0.4	-	0.02	4	-
Итого			**28,60**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	16,40	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	47,30	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	1,50	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	3,20	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	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			**77,40**			***52.93***	***59.52***	***241.13***	***1708.67***	***295.01***	***203.49***	***756.83***	***13.85***	***2.44***	***0.74***	***55.11***	***4.46***
Итого за день:																	

День: четверг **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
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	150/7	10,00	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	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. № 3	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			**29,60**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	20,00	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	27,80	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	4,00	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	1,50	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	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			**64,90**			***55.33***	***62.22***	***227.84***	***1654.95***	***553.06***	***157.43***	***885.24***	***15.67***	***1.1***	***0.62***	***41.81***	***4.5***
Итого за день:																	

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

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 отв.	80	24,00	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	8,60	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	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			**44,90**														
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	24,00	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	28,40	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	7,80	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	1,50	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	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			**70,20**			***57.19***	***50.9***	***204.22***	***1465.6***	***279.75***	***288.22***	***775.03***	***14.46***	***2.32***	***1.02***	***63.32***	***6.86***
Итого за день:																	

День: понедельник **Возрастная категория**: 7 - 10 лет
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	150/7/18	14,40	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	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			**24,00**														
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 139	Суп картофельный с фасолью на мясо костном бульоне со сметаной	200	17,80	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	32,50	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	1,50	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	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			**56,80**			***53.38***	***49.48***	***223.56***	***1512.9***	***393.49***	***150.11***	***775.4***	***11.49***	***2.39***	***0.59***	***17.32***	***4.32***
Итого за день:																	

День: вторник **Возрастная категория:** 7 - 10 лет
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.	150/7	10,20	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	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			**30,50**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не со сметаной	200	19,20	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. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	180/80	46,60	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.пюре	126 144 18 7 9	18.73	16.99	31.8	348.43	34.2	55.14	258.48	3.74	0.21	0.24	34.65	0.64
калькуляция	Хлеб рж.- пш.	60	1,50	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	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			**76,30**														
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 **Возрастная категория:** 7 – 10 лет
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 сливочным маслом	150/7	11,80	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	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 пшеничный	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			**37,90**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 139	Суп картофельный с горохом на м/к б-не	200	14,80	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	34,20	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	3,00	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	5,80	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	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			**63,60**			***53.83***	***51.8***	***247.***	***1629.2***	***406.***	***249.***	***842.***	***15.9***	***2.4***	***0.8***	***104***	***5.45***

Итого за день:				***7***	***09***		***68***	***27***	***09***		***1***	***7***	***.9***	

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 10 лет
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	80	24,00	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	8,70	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	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			**36,20**														
Обед:																	
сб.рец. 2004 г. № 132	Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной	200	20,80	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	27,90	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	3,00	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	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	**63,80**		***58.95***	***54.02***	***210.41***	***1524.51***	***238.05***	***189.58***	***981.71***	***19.65***	***3.9***	***0.99***	***42.07***	***8.86***
Итого за день:														

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

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	200	9,00	молоко слив.м. сахар рис	100 4 3 12	3.66	6.57	17.01	137.9	124.42	16.58	103.04	0.32	0.03	0.04	1	0.14
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			**37,40**														
Обед:																	
сб.рец.2004г. № 110	Борщ со свеж. капустой, картофелем на м/к б-не со сметаной	200	24,00	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	28,40	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	7,80	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	3,00	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	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			**75,10**			***52.38***	***44.71***	***228.***	***1487***	***611.***	***341.***	***777.***	***12.***	***2.6***	***0.86***	***74.32***	***3.93***

Итого за день:					***53***	***.64***	***31***	***59***	***23***	***6***	***7***			

	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.