

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

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	12.8 1	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 мясокостном 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	11.7 3	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	20.4 5	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:						70.1	67.08	283	1920.72	531.2	259.82	1123.59	17.1	2.2	1.11	166.78	6.3

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше
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	42.6 2	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	19.9 9	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:						71.6	80.	226.	1891.42	651.	247.	1144	11.3	1.3	0.88	80	4.16
						5	53	78		97	92	.91	2	8			

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше
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	20.75	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	0.02	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: 89,10																	
Итого за день:						63.1	67.	271.	1940.53	349.	240.	912.	16.2	2.3	0.9	63.	5.3
						4	5	55		46	47	73	2	5	97	5	

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше
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	макаронны 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

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

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:						67.6	62.	233.	1734.45	338.	350.	938.	17.5	2.9	1.23	75.	8.56
						3	49	84		62	71	19	7	8	71		

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	17.2 9	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 мясе 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	11.7 3	1.03
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	200/100	40,60	курица раст.м. лук морковь рис томат. поре	146 15 16 16 68 10	23.93	33.7 1	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:						63.8 4	64. 25	254. 67	1810.43	438. 78	183. 6	928. 74	13.7 5	2.8 1	0.74	20. 96	5.48

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше
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	12.8 1	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.поре	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	33.8 8	0.25
сб.рец. 2004 г. № 436	Жаркое по домашнему с мясом	200/100	56,20	мясо гов. картофель лук раст.м. томат.поре	158 160 20 8 10	22.92	20.5 5	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:						61.0	61.	277.	1819.15	427.	300.	1023	16.2	1.5	1.23	230	4.33
						1	54	48		64	58	.72	2	3	.52		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

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	0.02	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: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
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше
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	14.4 3	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	15.4 4	3.35	225.7	15.8	19.6	349.64	9.09	3.85	0.32	33.0 4	1.28
сб.рец. 2004 г. № 332	Макаронные изделия отварные	180		макаронь 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:						71.7	65.	244.	1812.42	278.	233.	1206	24.	4.87	1.2	51.	11.0
						3	55	27		25	21	.25	16		7	49	4

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

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	16.6 2	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	21.7 8	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	30.2 7	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	0.0 2	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:						59.7	51.	252.	1680.03	683.	391.	892.	14.	3.33	1.0	86.	4.74
						5	4	8		33	18	84	41		1	96	

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал.	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С	Е
<i>Итого за десять дней:</i>	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.