

День: понедельник

Неделя: первая

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:																		
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.шоре	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				58.1	58.0	244.	1641.64	476.	214.6	932.1	13.86	1.6	0.87	163	5.0
Итого за день:							8	4	47		16	1	2			.84	6	

День: вторник
Неделя: первая

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:																		
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	28.4 9	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	26.5 4	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	11.3 2	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	25.8 2	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.	71.3	195.5	1648.5	515.	201.	904.	9.21	1.1	0.68	66.	3.06	
Итого за день:						24	9	3	1	87	92	86				42		

День: среда
Неделя: первая

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:																	
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	17.9 2	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	34.7 4	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. шоре	126 9 81 45 15 14 4	18	17.44	20.31	305.58	47.92	48.3 7	232.49	3.53	1.44	0.19	40.4 4	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	10.1 6	51.89	0.7	0.05	0.07	0.07	0.09
Итого			77,40			52.9	59.5	241.13	1708.67	295.	203	756.	13.	2.44	0.74	55.	4.46
Итого за день:						3	2			01	.49	83	85			11	

День: четверг
Неделя: первая

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:																			
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	11.4 1	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	21.9 5	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	24.6 8	98.16	1.43	0.75	0.07	11.6 2	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	22.8 8	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					55.3	62.2	227.84	1654.95	553.06	157	885.	15.	1.1	0.62	41.	4.5
Итого за день:								3	2			.43	24	67			81		

День: понедельник

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																	
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	14.1 1	38.45	310.9	191.58	16.9 2	144.29	0.75	0.09	0.09	0.2 9	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	34.7 4	163.6	3.04	0.75	0.14	9.2 2	0.83
сб.рец.2004г. № 492	Плов из птицы	180/80	32,50	курица раст.м. лук морковь рис томат. поре	120 9 9 14 61 13	19.79	24.0 4	52.01	491.71	41.91	40.0 9	239.33	3.72	1.52	0.12	7.4 5	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	-	-	0.1 6	-
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			53.3	49.	223.	1512.9	393.	150	775.	11.4	2.3	0.5	1	4.3
Итого за день:						8	48	56		49	.11	4	9	9	9	7.	2
																3	2

День: вторник
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:																				
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	38.0 5	253.06	108.13	46.7 6	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	32.0 5	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	18.3 6	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	20.9 8	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	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	55.1 4	258.48	3.74	0.21	0.24	34.6 5	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	-	31.4 6	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	41.8 8	204.63	11.33	9.48	44.74	0.85	0.02	0.07	0.08	0.05			
итого				76,30					50.7	52.6	248	1583.2	372.	256	858.	13.4	1.26	1.0	219	3.47
Итого за день:									9	7	.07	06	.26	78	9	2	.13			

День: среда
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:																	
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 сгущённой	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														
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
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	11.6 2	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	26.4 3	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													
Итого за день:																	
						58.95	54.0 2	210. 41	1524.51	238. 05	189. 58	981. 71	19.6 5	3.9	0.9 9	42. 07	8.86

День: пятница

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																	
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, тушеная 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													
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.	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С	Е
<i>Итого за десять дней:</i>	55.72	55.48	227.09	1585.68	414.14	225.2 5	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 рецептов 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.