


Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 1 лет и старше)

Утверждаю:
Директор
МАУ «Комитет школьного питания»
И.А. Семёнов
«_____» _____
2020-2021 гг.



Согласовано:
Начальник ТО «Роспотребнадзор»
по Асиновскому району
Е.Н. Лабушев
«_____» _____
2020-2021 гг.



Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г			мг					мг							
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
День 1. 11 лет и старше																	
Завтрак																	
3 Сыр порцион.	30	5,5	21,3	0,4	122,8	7,4	74,9	0,16	0,06	0,06	0,06	0,54	0,16				
309 Макароны отварные	200	6,49	6,4	38,1	8,01	7,36	33,46	0,21	0,06	0,16	0,1	0,56	0	207			
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	13,2	128,1	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	238,9			
Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12		60			
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0	17,2	17	9,6	11,7	0,02	0	0,03	0,01	0,031	13	106			
														93,3			
Итого:		16,89	28,37	89,9	371,41	51,46	185,83	2,08	0,12	0,4	0,22	2,281	13,19	705,2			
Обед																	
139 Суп картофельный с горохом	250	5,1	8,65	23,9	79,8	11,75	58,4	0,78	0,3	0,025	0,12	1,12	7,9	164,6			
451 Колбета из говядины	100	13,47	11,83	14,01	31,57	8,2	281	1,1	0	0,01	0,18	1,26	0	203,25			
509 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	54,76	94,8	464	2,93	0,04	0,19	0,2	3,2		372			
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	1,4	0,09	0,05	0,03	0,2	21	88			
Хлеб пшеничный ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	102,6			
102 Салат из морской капусты	100	2,6	3,1	4,2	84,4	0	0	1,2	0	0	0,18	3,8		63			
Итого:		37,47	34,58	140,71	368,83	140,35	868,7	8,88	0,43	0,435	0,76	9,85	28,93	993,45			
Всего за день:		54,36	55,18	230,61	740,24	191,81	1054,5	10,96	0,55	0,835	0,98	12,131	42,12	1698,65			

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность (ккал.)
		г						мг						мг						
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C							
День 2. 11лет и старше																				
Завтрак																				
96 Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,2	0,02	0,01	0,1	0,1	0	0,06							
348 Омлет с морковью	200	5,4	16,6	10,4	334,48	24,48	79,8	0,99	0,02	0,2	0,04	1,92	2,7	346						
685 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60,4						
Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12								
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,6	0	27,2	8	28	28	0,6	0	0,07	0,01	0,061	10	80						
Итого:		10,21	25,57	71,26	443,84	79,07	172,67	3,28	0,03	0,52	0,2	3,161	12,82	669,4						
Обед																				
104\1 Суп с мясными фрикадельками	250\35	9,5	6,63	45,75	52,4	17,7	295	0,25	0	0,03	0,025	0	0	190,62						
512 Рис припущенный	200	3,26	16,2	33,26	8,56	24,8	89,06	0,68	0,04	0,02	0,03	0,88	0	368,5						
487 Курица отварн.	100	19,1	5,4	0,5	44	16,29	340	2,44	0,5	0,02	0,2	8,56	8,08	107						
473 Компот из кураги	200	1,1	0	31,6	47,6	27,2	35	0,78	0	0,02	0,08	1,4	1,9	126						
Кондитерское изделие (зефир)	20	7,43	1,28	14	10,25		10,5	1,15		0,025	0,2	0,15		82,4						
Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,02	0,2	0,27	0,03	102,6						
Помидоры св. порцион.	60	0,44		1,34	33,36	11,3	43,67	0,9	0,01	0,24	0,03		20	31						
Итого:		44,53	30,11	147,05	300,47	122,89	878,53	7,67	0,55	0,375	0,765	11,26	30,01	1008,12						
Всего за день:		54,74	55,68	218,31	744,31	201,96	1051,2	10,95	0,58	0,895	0,965	14,421	42,83	1677,52						

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г				мг				мг				
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
День 3. 11 лет и старше														
Завтрак														
Запеканка творожн.с маслом	200\5	11,61	8,8	1	337,3	47,57	580,5	0,27	0,22	0,06	0,43	1,55	0,43	
366 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	532,3
685 Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12	0	60,4
														106
Итого:		15,81	9,47	34,6	438,6	74,12	645,17	1,94	0,22	0,21	0,48	2,73	0,49	698,7
Обед														
67 Винегрет овощной	100	5,4	5,2	16,5	64,4	0	0	0,9	0	0	0,08	3,8	0	82,8
139 Суп картофельный с овсяной крупой	250	4,7	2,7	73,3	42,6	28,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	103,9
451 Биточки из говядины с соусом молочным	100\50	21,7	23,85	21,35	28,1	27,5	198	2,6		0,15	0,24	5,28		339,5
520 Картофельное пюре	200	4,2	13,47	32,66	28,93	34,6	95,2	1,01	0,24	0,37	0,07	2,8	10,76	252
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	2,4	0,05	0,04	0,03	0,2	26	88
Хлеб пшеничный ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,06	0,05	0,27	0,03	102,6
Итого:		40,7	45,82	185,61	282,33	116,1	405,22	9	0,31	0,64	0,49	13,25	41,51	968,8
Всего за день:		54,91	45,82	185,61	282,33	116,1	405,22	9	0,31	0,64	0,49	13,25	41,51	968,8

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
День 4. 11 лет и старше																	
Завтрак																	
332 Макароны отварные	200	5,09	9,14	25,6	8,4	11,1	50,2	1,08	0,06	0,08	0,01	0,72	0				
413 Сосиски отварные с маслом	98\10	7,68	6,65	1,18	53,12	0	0	0,36	0	0,02	0,06	0	0		326		
685 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0	0,04	0,66		228,2		
															60,4		
Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4		0,09	0,05	1,12			106		
Итого:		16,97	16,46	60,38	168,62	39,9	117,34	3,38	0,06	0,19	0,12	1,88	0,66		720,6		
Обед																	
51 Салат из свежлы с яблоком	100	0,15	3	10,4	198,2	11,62	98,2	0,7	0	0,02	0,03	0,2	5,65		104		
509 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	8,4	56,8	18,57	84,2	198	2,96	0,08	0,21	0,15	2,4	0		372		
34 Рыба тушеная с овощами	120\50	14,31	20,2	35,38	81,6	16,2	454,9	0,68	0,1	0,02	0,15	0,22	7,32		225,6		
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	1,4	0,05	0,03	0,3	0,2	21		88		
Йогурт	100	4,2	4,8	6,15	120	6,2	26	0,2	0,2	0,03	0	0,4	2,7		60,5		
Хлеб пшеничный \ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	95,3	1,47		0,35	0,15	0,27	0,03		102,6		
140 Суп картофельный с макаронами	250	2,6	2,13	19,2	17,2	5,2	56,7	0,15	0,01	0,01	0,01	0,45	4,3		120		
Итого:	850	37,56	39,13	169,73	553,87	149,02	929,1	7,56	0,44	0,67	0,79	4,14	41		1072,7		
Всего за День:		54,53	55,59	230,11	722,49	188,92	1046,4	10,94	0,5	0,86	0,91	6,02	42,88		1793,3		

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность (ккал.)
		г						мг						мг						
		Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С							
День 5. 11 лет и старше																				
Завтрак																				
304	Каша мол.пшениная	250	9,25	5,5	29,75	185,86	36,5	194,9	0,7	0,02	0,02	0,03	1,8	0,38						
372	Яблоко печеное	100	0,46	0	18,7	25,38	15,3		0,21	0,001	0,02	0,02						255		
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,1	0,02	0,01	0,06	0,1						131,5		
694	Какао	200	4,7	5	21,8	221,14	0,1	0	0	0,02	0,01	0,06	0,1		0,66	77				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	76,4	6,13	49,7	1,12		0	0,02	0,15	0	1,4	177		84,8		
	Итого:		17,62	19,33	87,11	508,84	58,07	244,7	2,05	0,031	0,24	0,34	2,69	2,44				725,3		
	Обед																			
101	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,7	2,7	7,2	18,32	18,72	86,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72				103,9		
534	Капуста припущ. с маслом	200	3,8	7,06	10,6	27,3	26,9	8,13	2		0,05	0,04	0,01	11,4				168		
498\587	Котлета из кур с соусом томатным	100\50	20,62	18,88	17,5	14,7	29,3	625	2,62	0,44	0,2	0,03	10,51	10,88				301,88		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	26,4	9,4	5	6,7	1,3		0,02	0,01		0,6				124		
	Кондитерское изделие(пряник)	40	2,85	2,56	21	6,5	0	21	0,3	0	0,08	0,2	0,3	0				164,8		
	Хлеб пшеничный(ржаной)	40\20	4,5	0,73	24,8	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03				123,8		
	Огурцы св. порцион.	60	0,26	3,26	0,8	21,85	6,65	18,6	0,01	0,02	0,13	0,29		12				37,2		
	Итого:		35,33	35,19	108,3	202,37	112,17	831,45	8,32	0,48	0,66	0,64	11,99	39,63						
	Всего за день:		52,95	54,52	195,41	711,21	170,24	1076,2	10,37	0,511	0,9	0,98	14,68	42,07						

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
День 6. 11 лет и старше																	
Завтрак																	
309 Макароны отварные	200	8,5	6,4	38,1	8,01	11,26	33,47	1,01	0,05	0,03	0,09	0,59	0				
428 Колбаса отварн. с маслом	50\5	3,84	10,65	0,59	26,56	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0		326		
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,67	0,03		168		
Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12			60		
															106		
Итого:		16,64	17,72	74,89	258,17	38,36	99,24	3,55	0,05	0,19	0,17	2,38	0,03		660		
Обед																	
124 Пи из свежей капусты с карт.	250	2,63	0,75	21,73	23,9	16,44	179,36	1,1	0,02	0,03	0,07	1,28	6,48		110		
451\5 Котлета мясная с соусом томатным	100\50	17,1	23,1	21,3	28,13	47,6	368	2,6	0	0,02	0,24	5,28	0		354		
509 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	14,76	58,1	392	0,73	0,04	0,09	0,3	3,2	0		372		
Кисель витаминизированный	200	0,36	0	29,78	210	2	0	0	0,4	0,4	0,08	6,5	36		62		
Хлеб пшеничный ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03		102,6		
102 Салат из морской капусты	100	2,6	3,1	4,2	84,4	0	0	1,2			0,04	3,8			63		
Итого:		37,99	37,95	154,41	465,49	149,74	1004,7	7,1	0,46	0,7	0,78	20,33	42,51		1063,6		
Всего за день:		54,63	55,67	229,3	723,66	188,1	1103,9	10,65	0,51	0,89	0,95	22,71	42,54		1723,6		

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
		г			мг					мг					
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
День 7. 11 лет и старше															
Завтрак															
4 Бутерброд с говядиной	30\20	10	4,5	14,2	8,6	6,8	50,1	0,02	0,03	0,02	0,02			137,3	
302 Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	19,9	30,57	79,84	0,99	0,02	0,2	0,04	1,92	0,4	222	
379 Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	186	21,7	136,5	0,18	0,04	0,04	0,2	0,016	1,71	152	
Фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	16,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024		0,23	8	80	
Итого:		17,6	16,3	81,9	231,1	64,17	274,24	1,31	0,09	0,284	0,26	2,166	10,11	591,3	
Обед															
140 Суп картофельный с макарон	250	4,6	3,12	26,25	17,2	18,3	36,7	0,52	0,01	0,01	0,01	0,45	2,3	120	
512 Рис припущенный	200	5,26	18,2	33,06	1,56	24,8	79,06	0,68	0,01	0,05	0,03	0,88	0	368,5	
255 Печень по-строгановски	100\50	27,2	21	7,2	84,2	36,1	290	9,8	0,04	0,2	0,5	6,4	9,4	328	
388 Отвар шиповника	200	0,5	0,2	25,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,02	0,04	0,2	12,2	75,8	
Помидор св. порцион.	60	0,44		1,34	32,36	21,3	43,68	0,9	0,01	0,02	0,03		8,5	31	
Хлеб пшеничный ржаной	40\20	4,5	0,73	24,8	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	123,8	
Итого:		42,5	43,25	118,35	249,38	128,82	517,46	15,97	0,61	0,46	0,66	8,2	32,43	1047,1	
Всего за день:		60,1	59,55	200,25	480,48	192,99	791,7	17,28	0,61	0,744	0,92	10,366	42,54	1638,4	

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
День 8.11 лет и старше																	
Завтрак																	
17 Каша перловая рассыпчатая	200	6	8	48,9	22,2	30	168,2	1,2	0,07	0,21	0,33	0,88	0			272	
413 Сосиска отварная с маслом	985	8,15	18,05	0,95	19,5	0	0	0,76	0	0,01	0,03	0				202,6	
694 Какао	200	4,7	5	31,8	221,14	0,1	0	0	0	0,02	0,15	0	1,4			187	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	76,4	6,13	49,7	1,12		0,12	0,04	0,89				84,8	
Итого:		22,05	31,58	98,45	339,24	36,23	217,9	3,08	0,07	0,36	0,55	1,77	1,4			746,4	
Обед																	
50 Салат из свежкы с сыром	100	4,9	5,4	27,2	101,8	25,2	80,9	1,22	0,05	0,02	0,06	0,18	7,94			74	
520 Картофельное пюре	200	4,2	11	29	48,93	34,6	95,2	1,02	0,34	0,27	0,12	2,8	30,3			252	
388 Котлета рыбная паровая с соусом молочным	100\50	17,9	6,7	18	75,26	21	340	1,85	0,06	0,1	0,2	4,08	0,82			296	
473 Компот из кураги	200	1,1	0	31,6	54,6	27,2	35	1,78	0	0,04	0,02	1,4	1,9			126	
Хлеб пшеничный\ржаной	40\20	4,5	0,73	24,8	104,3	25,6	65,3	1,47		0,06	0,04	0,27	0,03			123,8	
Итого:		32,6	23,83	130,6	384,89	133,6	616,4	7,34	0,45	0,49	0,44	8,73	40,99			871,8	
Всего за день:		54,65	55,41	229,05	724,13	169,83	834,3	10,42	0,52	0,85	0,99	10,5	42,39			1618,2	

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
		г					мг					мг					
		Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
		День 9. 11 лет и старше															
Завтрак																	
302 Каша молочная рисовая	250	10,25	4,25	38,5	59,86	38,21	99,8	0,98	0,01	0,02	0,04	1,92	0,4	233,25			
15 Бутерброд с повидлом и маслом	40\20\10	3,4	4,73	33,5	27,6	1,53	35	0,78	0,02	0,04	0,02	0,03		190,2			
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29				0,03	0,03	60			
Фрукты свежие (слива)	100	0,36	0	8,6	16,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024		0,23	8	80			
Итого:		14,31	8,98	95,8	232,16	47,64	146,17	2,17	0,03	0,084	0,06	2,21	8,43	563,45			
Обед																	
96 Рассольник ленинградский	250	5,12	5,12	19,25	187	39,35	455,6	2,2	0,025	0,03	0,2	1,65	2,75	131,6			
520 Картофельное пюре	200	4,2	11	29	48,93	34,6	95,2	1,01	0,08	0,27	0,12	2,8	16,1	252			
278 Тефтели с соусом сметанным	100\50	25,6	26,5	21,6	52,2	18,3	181,2	2,6	0,35	0,28	0,27	2,9	2,3	318			
639 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	36,4	15,72	22,3	29,9	0,78	0	0	0	0,8	1,12	124			
Огурцы св. порцион.	60	0,26	3,26	0,8	21,85	6,65	18,6	0,01	0,02	0,03	0,24		12	37,2			
Хлеб пшеничный \ружаной	40\20	4,5	0,73	24,8	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	123,8			
Итого:		40,28	46,61	131,85	430	146,8	845,8	8,07	0,475	0,77	0,88	8,42	34,3	986,6			
Всего за день:		54,59	55,59	227,65	662,16	194,44	991,97	10,24	0,505	0,854	0,94	10,63	42,73	1550,05			

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
		День 10. 11 лет и старше															
Завтрак																	
209 Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	83,5	6,5	18,5	0,2	0,01	0,04	0,01	0,46	0,7				
304 Каша молочная пшениная	200	5,6	9	32	19,9	5,6	80,04	0,03	0,01	0,05	0,03	1,44	0,3	63			
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	234,7			
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	57,3	14,6	37,3	0,84		0,09	0,03	0,67		60			
96 Масло сливочное	15	0,02	10,45	0,09	0,09	0,06	0,15	0,03	0,01	0,15	0,15			84,8			
Фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	16,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024		0,23	8	115,5			
														80			
Итого:		14,52	24,58	72,99	305,49	34,66	147,36	1,51	0,03	0,354	0,22	2,83	10,02	638			
Обед																	
52 Салат из свеклы	100	1,5	3	18,2	105,8	7,6	76,9	0,5	0,2	0,02	0,03	0,12	3,94				
88 Щи из св. капусты с карт.	250	6,63	0,75	15,75	41,18	6,44	69,36	0,5	0,08	0,03	0,24	1,28	7,48	74			
509 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	24,76	114,8	464	3,93	0,04	0,12	0,2	3,2	0	110			
498\5 Котлета из кур с соусом томатным	100\50	15,9	19,6	16,6	186,2	5,8	203	1,01	0,1	0,17	0,17	3,9	2,15	372			
87														211,5			
707 Сок фруктовый	200	1	0	11,2	14			1,4	0,09	0,04	0,03	0,2	20	88			
Хлеб пшеничный ржаной	40\20	4,5	0,73	24,8	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	123,8			
Итого:		41,13	34,48	143,35	476,24	160,24	878,56	8,81	0,51	0,54	0,72	8,97	33,6	979,3			
Всего за день:		55,65	59,06	216,34	781,73	194,9	1025,9	10,32	0,54	0,894	0,94	11,8	43,62	1617,3			

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
		День 10. 7-11лет															
Завтрак																	
209 Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	83,5	6,5	18,5	0,2	0,001	0,04	0,01	0,46	0,7				
304 Каша молочная пшениная	150	3,55	3,3	23,85	19,9	27,9	104,91	0,56	0,11	0,1	0,02	1,08	0,23	63			
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,08	0	0	0	0,03	0,03	153			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,024		0,09	0,03	0,67		60			
96 Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,2	0,02	0,02	0,1	0,1	0	0,06	63,6			
Фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	16,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024		0,23	8	77			
														80			
Итого:	535	11,66	16,6	60,61	305,46	56,94	172,28	1,004	0,131	0,354	0,16	2,47	9,02	496,6			
Обед																	
52 Салат из свеклы	100	1,5	3	18,2	85,8	17,6	76,9	1,22	0,2	0,02	0,03	0,12	3,94	74			
88 Ши из св. капусты с карт.	200	3,7	0,6	12,6	16,94	13,15	55,49	0,5	0,02	0,08	0,4	1,02	3,98	104			
509 Каша гречневая рассыпч.	150	8,7	7,8	42,65	18,57	93,6	198	0,55	0,03	0,11	0,09	2,4		279			
498\5 Котлета из кур с соусом томатным	100\50	15,9	25,6	12,4	86,2	5,8	203,5	1,01	0,1	0,07	0,17	3,9	2,15	211,5			
87																	
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0		2,4	0,09	0,04	0,03	0,2	20	88			
Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	102,6			
Итого:	650	34,5	37,6	127,65	325,81	155,75	599,19	7,15	0,44	0,48	0,77	7,91	30,1	859,1			
Всего за день:		46,16	54,2	188,26	631,27	212,69	771,47	8,154	0,571	0,834	0,93	10,38	39,12	1355,7			

Используемая литература.

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.