Согласовано:
Начальник ТО «Роспотребнадзор»
по Асиновскому району
_____ Е.П.Пабунец
«___»_____ 2020-2021гг.

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

Согласовано:
и.о. начальника Управления образования Асиновского района Томской области
_____ Е.Н. Сидорова
«___» апреля 2020-2021г.г.

Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 11 лет и старше)

	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 1. 11лет 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	207
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	238,9
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	60
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12		106
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0	17,2	17	9,6	11,7	0,02	0	0,03	0,01	0,031	13	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	Котлета 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	Ca	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	77
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		106
	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\105	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					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 3. 11лет 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	532,3
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	60,4
685	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12	0	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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	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	326
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	228,2
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	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 свеклы 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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 5. 11 лет и старше														
	Завтрак														
304	Каша мол.пшенная	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	255
372	Яблоко печеное	100	0,46	0	18,7	25,38	15,3		0,21	0,001	0,02	0,02			131,5
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,1	0,02	0,01	0,06	0,1		0,66	77
694	Какао	200	4,7	5	21,8	221,14	0,1	0	0	0	0,02	0,15	0	1,4	177
	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:		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	1023,58
	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	1748,88

	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	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	326
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	168
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	60
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	95,5	24,3	62,2	1,4	0	0,15	0,05	1,12		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	Щи 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\587	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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 7. 12 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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	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	98\5	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 свеклы 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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 9. 11лет 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 \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:		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	Ca	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	63
304	Каша молочная пшенная	200	5,6	9	32	19,9	5,6	80,04	0,03	0,01	0,05	0,03	1,44	0,3	234,7
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	60
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	57,3	14,6	37,3	0,84		0,09	0,03	0,67		84,8
96	Масло сливочное	15	0,02	10,45	0,09	0,09	0,06	0,15	0,03	0,01	0,15	0,15		0,99	115,5
	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:		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	74
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	110
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	372
498\587	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	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					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	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	63
304	Каша молочная пшенная	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	153
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	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,024		0,09	0,03	0,67		63,6
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	77
	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:	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	Щи 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\587	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
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.