

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕРЕКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЬГОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
307741, Курская область, Льговский район, деревня Шерекино
телефон 8(47140)- 78-6-06
электронный адрес sherekino@mail.ru



Утверждаю:
директор школы: _____ Н.В.Хардикова
приказ № 2- _____ от 01 сентября 2022 г

**Примерное меню на 10 дней для учащихся
МБОУ «Шерекинская СОШ» Льговского района Курской области
на 2022 - 2023 учебный год**

Возрастная категория: 7 – 11 лет

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7- 11 ЛЕТ

	Б	Ж	У	кКал
Всего на 1 ребенка	46,5	47,4	203,8	1417,0

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продуктов в	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих обедов (всего), г на одного человека/ количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в %(+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб пшеничный	115	110	118	128	110	110	110	140	118	110	126	115	
2	Мука пшеничная	15		25	15		15	15	45	15	15	5	15	
3	Крупы, бобовые	45	105	55	16	60	35	55	20	30	10	64	45	
4	Макаронные изделия	15			50			50		50			15	
5	Картофель	188	100	173	100	273	288	225	273	48	200	200	188	
6	Овощи свежие, зелень	280	326	307	297	247	295	295	391	215	331	218	280	
7	Фрукты (плоды) свежие	185	280		195	195	200	195	195	200	195	195	185	
8	Фрукты (плоды)сухие	15		37,5	37,5					37,5		37,5	15	
9	Соки плодоовощные	200					200	200					60	-70%
10	Мясо жилованное	70	50	74	74	158		50		50	222	22	70	
11	Цыпленок 1 кат. (куры п/п)	35		109	25		25	25	25	25	10	106	35	
12	Рыба с/м	58	290							290			58	
13	Колбасные изделия	14,7					80					67	14,7	
14	Молоко(2,5%,3,2%)	300	225	235	350	375	271	250	320%	275	300	400	300	
15	Кис-ные пр-ты (2,5,3,2%)	150	200			150	200			150			70	-53,3%
16	Творог(не более 9% ж)	50		50	155				50		155		41	-18%
17	Сыр	9,8	30			30		10			28		9,8	
18	Сметана	10		15	30	10		20	15	5		5	10	
19	Масло сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
20	Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
21	Яйцо	40		5	10	80			5	40	20	5	16,5	-58%
22	Сахар	40	45	43	40	38	27	45	58	43	30	31	40	
23	Соль йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
24	Томат паста	5	10		5	10	5	5		5	5	5	5	
25	Суб. прдукты	15						150					15	
26	Кондитерские изделия	10	12,5		12,5		25		25				10	
27	Чай	0,4	од	0,05	од	0,05			0,05	0,05			0,4	
28-	Какао, кофейный напиток	1,2	2		2		2	2			2	2	1,2	

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебагуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 1-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Каша молочная ячневая	200	4,8	8,51	19,1	191,3	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	38	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,09	0,70	0,06		104,0	245,8	0,05	0,03
По техн	Апельсин	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04		0,10		8	28	42	1
	Итого		19,25	19,75	87,75	587,5	0,18	2,52	0,24	0,31	270,63	394,07	81,38	2,39
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	80	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,06	0,01	2,0	2,0	100,0	20,2	0,18
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	13,62	10,39	23,7	126,05	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
374	Рыба запечённая с овощами	80/20	6,74	8,73	24,79	239,38	0,08		0,01		97,29	273,46	23,2	2,4
511	Рис припущенный с маслом	150	2,8	8,06	27,7	263,77	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0,0
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
	Итого		29,95	27,65	117,25	822,5	0,56	39,18	0,22	6,63	165,03	639,09	109,83	5,98

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
49	Салат морковный	80	1,2	1,65	10,88	51	0,09	9,8	0,1	1,3	67	53,6	0,75	0,3
464	Тефтели мясные паровые	90	7,18	11,67	19,51	360,8	0,06	4,8	0,04	0,6	73,6	12,9	32,0	
509	Каша гречневая с маслом	150	8,8	6,3	21,8	53,6	0,1		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01							
		Итого	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275"	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
71	Винегрет овощной	80	0,25	0,08	11,2	90	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	120	0,09	0,06	0,97		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	7,95	9,28		207,92	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
520	Картофельное пюре	150	12,01	13,05	52,34	269,08	0,02	3,5	0,04		204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,67		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81					
		Итого	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебауркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 3-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
363	Пудинг творожный со сметаной	150/15	15,95	15,75	16,95	354,14	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
692	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
	Итого		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	80	0,55	0,1	1,9	12	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	80	14,26	10,35	30,67	164,1	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
332	Рожки с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	337,5	0,09		0,04		101,1	44,95	0,1	1
633	Компот из св. фруктов	200			26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81		0,37			
	Итого		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 4-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
По тех.	Сыр порция	30	8,04	8,19		108,3	0,04	2		-	140,78	214,6	18,7	0,85
340	Омлет натуральный	80	3,6	4,1	22,4	135,4	0,04		0,12	0,7	22,56	78,8	4,8	1,1
520	Картофельное пюре	150	5,04	7,13	27,05	199	0,13	5	0,05	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	1,4	0,2	26,6	108	0,08	8			36	23		0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
		Итого:	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
43	Салат из свежей капусты	80	8,3	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	14,34	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
464	Плов (из отварного мяса)	150	8,75	8,65	39,99	460	0,01	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 5-й Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
	Завтрак:	7-11 лет												
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,2	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	4,9	5,04	32,5	190					172		42,37	0,01
3	Бутерброд с маслом	30/10	8,25	9,11	14,52	220,1	0,22	0,7	0,09		62,37	372,93	0,05	0,03
По техн	Киви	100	0,8	0,4	11,33	68,4	0,02	12,98	0,02		38	31		1
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,25	0,01	0,01		120,46	129,67	17,06	1,14
413	Сосиска молочная	80	9,2	11,6	10,32	173					139,84		16	1,3
539	Рагу из овощей	150	11,11	12,7	31,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
701	Компотяблочный	200	1,4		26,6	108	0,08	18,29			36	23		0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 6-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	11 лет и старше												
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
332	Вермишель с маслом, сыром	150	15,08	15,62	13,25	308,34	0,13	1,29	0,02	1,25	261,81	156,62	10,93	1,01
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	30	0,87	0,13	7,7	40,8								
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
	Свежий помидор	80	0,55	0,1	1,9	14								
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
431	Печень тушёная в соусе	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
509	Гречка с маслом	150	8,8	6,3	21,8	153,6	0,25	3,5	0,09		35	178,99	9,28	
631	Напиток из свежих фруктов	200	0,13		24	17,4	0,03			1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М. Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 7-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:																
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85			
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	150	15,05	13,65	20,95	364,1	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08			
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	38,7	132	0,05	3,5	0,09		35	17	11				
	Апельсин	100	0,2		8,1	57	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17			
	Итого:		19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1			
	Обед:																
Потех	Свежий огурец	80	2,45		6	8,34											
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45			
451	Биточки мясные паровые	80	3,34	9,78	25,41	193,77	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22			
520	Картофельное пюре	150	10,22	10,2	13,84	286	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4			
640	Кисель из клюквы	200	0,1		35,2	102,89	0,02			0,6	76,68	210	4,6	1,7			
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1			
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2			

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 8-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
160	Каша молочная манная	200	9,98	12,46	11,35	303,7	0,09		0,03		30,64		13,2	0,4
1011	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
Потех	Булка с маслом	30/5	1,17	0,13	37,7	36,8	0,0			0,015	3	53,5	2,1	0,17
	Груша	100	0,6		14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02
	Итого:		19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра свекольная	80	2,3	5,1	15,2	102	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,02	2,3	10	288	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14
388	Котлета рыбная паровая	80	10,19	11,82	25,96	143,55	0,07	0,71		1,1	32,81	244,88	16,68	0,24
516	Рожки с маслом	150	8,2	8,06	13,99	107,65	0,13	5,04	0,5	0,2	37,4	86,6	21,5	0,96
933	Компот из с/фруктов	200	0,9	0,1	36,8	107,8	0,08	10,03			36	127,89		0,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 9-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ Исп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
	Завтрак:	7-11 лет												
674	Яблоко печеное	100	13,4	12,2	17,61	238,42	0,23	12,15	0,04		251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	150	4,95	6,28	37,75	241,28	0,06	2,7	0,12	1,6	22,7	349,6	20,2	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,9	1,27	32,39	107,8	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
	Итого:		19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
49	Салат из моркови	80	1,3	2,9	13,9	102	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	10,4	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушеное с капустой, яблоком	80/110	12,21	14,08	40,25	381	0,09	1,3	0,08	0,7	120	182	3,37	1,01
По тех	Сок яблочный	200	1,4		26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05		68	46	26	0,6
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва - 2004 год. Редактор Н.М. Чебатуркина

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
413	Колбаса отварная	80	2,68	6,32	16,72	144,6	0,06	2,5	0,02		14	24,6	10,7	0,85
511	Рис с маслом	150	9,8	8,06	27,7	179	0,02	1,6	0,02		98,8	130,8	25,6	0,15
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			0,01	3	3,5	2,1	0,17
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,3	40	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
	Итого:		19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
45	Салат из свежей капусты	80	0,18		1,74	7,62	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на	250/5	2,9	6,08	20,62	189	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур	80	12,6	15	33,79	381,38	0,08		0,1		30,64	234,57	13,2	1,2
509	Гречка с маслом	150	8,8	6,3	21,8	153,6	0,13		0,04		34,1	162,95	28,01	1
631	Компот из яблок	200	0,13		24	17,4	0,03	1,24			136	23		1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина