

Согласовано:
Начальник Территориального
отдела Роспотребнадзора
по Тверской области в г.Торжок

Кривцова Е.Д.

Утверждаю:
Директор МОУ Бологовской СОШ
Яковлева Л.В.



Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся с 7 до 10 лет

Муниципальное общеобразовательное учреждение Бологовская средняя общеобразовательная школа

2014 год

Примерное десятидневное меню

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Сб. Рец. 2004 г. №333	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сыром	150/10/30	180/10/25	Макароны Сл. масло Сыр	53 10 30	12,86	22,05	44,99	417,50	153,77	14,16	129,32	0,89	0,07	0,05	0,18	0,12
№690	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	Кофейный напиток Сахар Сгущенное молоко	3 11 23	2,4	3,6	27,9	148	66,6	6,8	56,3	0,38	0,01	0,01	0,09	0,2
Калькул.	Хлеб пшеничный (батон)	30	30	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	76	18,6	21,2	87,6	1,44	-	0,07	0,05	-
День №1. Понедельник. Обед																	
№139	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Сл. масло Картофель Лук репчатый Морковь Горох	32/20 2 40 8 8 16	11,2	5,6	17,84	170,4	30,26	28,70	69,84	1,6	0,02	0,18	0,12	4,68
№297	Гуляш с мясом	80/40	100/40	Мясо говядина Масло раст. Лук репч. Томат Мука	126 5 12 10 3	18,07	8,45	5,2	171,6	31,69	38,88	251,13	3,63	0,03	0,13	0,25	31,69
№297	Гречка рассыпчатая	150	180	Гречка Масло сл.	62 10	8,4	10,8	41,25	303	45,08	60,97	186,09	4,97	0,03	0,33	4,72	-
Калькул.	Хлеб ржано-пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№631	Компот из свежих яблок	200	200	Яблоки Сахар Лимонная кислота	40 24 0,01	0,2	-	35,08	142	14,72	5,4	4,4	0,9	0,1	0,26	2,08	20,30
Итого за 1-ый день						59,31	52,03	212,28	1552,10								

Директор

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя I. День №2. Вторник. Завтрак																	
№301	Каша манная вязкая со сл. маслом	150/5	200/10	Молоко Манка Сахар Сл. масло	75 23 15 5	2,26	4,45	24,03	148	159	12,3	21,7	1,5	0,01	0,09	0,01	1,5
№6	Бутерброд с вареной докторской колбасой	30/20	30/20	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	30 20	5,49	8,4	21,14	156	9,1	15,9	73,2	0,99	-	0,05	0,02	-
№336	Какао со сгущенным молоком	200	200	Сахар Какао-порошок Молоко сгущенное	10 4 20	4,7	5,0	31,8	187	62,5	11,3	82,35	0,66	0,01	0,02	0,06	0,2
Калькул.	Свежие фрукты (апельсин)	180	180	Апельсин	180	0,90	-	20,40	102	57,8	22,1	39,1	0,51	0,09	0,07	-	102
День №2. Вторник. Обед																	
№132	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Перловка Картофель Лук репчатый Морковь Огурцы соленые Сл. масло Сметана	32/20 4 60 4 8 12 2 8	8,76	5,52	16,23	153,20	24,38	28,18	123,74	3,74	0,02	0,1	0,24	6,2
№462 (2-й вариан т)	Тефтели под соусом	80/40	100/40	Мясо говядина (котлетное мясо) Рис Лук репч. Мука Масло раст. Масло слив. Томат	51 6 24 6 10 3 10	15,99	19,02	16,21	302,47	10,53	28,06	156,21	1,08	0,03	0,06	0,06	-
№522	Картофельное пюре	150	180	Картофель Молоко Масло сл.	140 25 7	3,30	8,8	23,20	201,26	5,93	7,68	35,01	0,75	0,03	0,06	0,08	-
Кальку л.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№638	Компот из сухофруктов (кураги)	200	200	Курага Сахар Лимонная кислота	25 20 0.01	1,2	-	31,6	126	28,4	26,48	19,92	0,74	0,1	0,26	2	18,22
	Итого за 2-ой день					45,86	51,85	209,21	1499,53								

Дашкина

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя I. День №3. Среда. Завтрак																	
№301	Каша пшеничная вязкая со сл. маслом	150/10	200/10	Молоко Сахар Пшеничная крупа Сл. масло	75 10 33 5	4,5	6,15	24,9	178,5	107,12	49,75	167,74	2,63	0,1	0,22	0,08	1,15
№337	Яйцо сваренное вкрутую	40 (1 шт)	40 (1 шт)	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,82	7,68	1,0	0,1	0,03	0,001	-
№1	Хлеб пшеничный (батон) со сл. маслом	30/10	30/10	Хлеб пшеничный Масло сл.	30 10	2,2	18	13,6	230	4,76	6,53	39,01	0,68	0,04	0,06	0,09	-
№685	Чай с сахаром	200	200	Чай Сахар	1 15	0,2	-	15,0	58	19,98	3,58	0,04	0,04	-	-	-	-
День №3. Среда. Обед																	
№110	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Свекла Свежая капуста Картофель Морковь Лук репчатый Томатный соус Сл. масло Сахар Лимонная кислота Сметана	32/20 32 16 16 8 8 6 2 2 0,09 8	8,24	8,08	10,9	151	38,18	28,16	113,86	4,12	0,02	0,08	0,2	7
№431	Печень по-строгановски	80/50	100/50	Печень Масло раст. Сметана Мука Лук репч. Томат	118,4 9 10 8 10 3	27,61	17,8	5,95	297,7	42,65	21,68	318,47	6,44	6,51	0,23	1,16	-
№508	Рис отварной рассыпчатый	150	180	Рис Масло сл.	54 10	3,61	14,3	30,68	296	1,17	18,65	59,33	0,34	0,03	0,03	0,075	-
Кальку л.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№638	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	200	Чернослив Сахар	20 20	0,6	-	29	116	28,4	26,48	19,92	0,74	0,1	0,26	2	18,22
Итого за 3-ий день						56,02	59,59	154,98	1513,80								

Deerfeld

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя I. День №4. Четверг. Завтрак																	
№302	Каша овсяная «Геркулес»	150/5	200/7	Молоко Геркулес Сахар Сл. масло	75 33 10 5	4,20	15,1	27,03	184	22,32	53,9	137,98	1,52	0,02	0,34	0,06	15,6
№3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30/10/20	30/10/20	Хлеб пшеничный Масло сл. Сыр российский	30 10 20	7,26	14,77	20,01	233	209,9	19,67	135,4	0,59	0,09	0,06	0,08	0,32
№690	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	Кофейный напиток Сахар Сгущенное молоко	3 11 23	2,4	3,6	27,9	148	66,6	6,8	56,3	0,38	0,01	0,01	0,09	0,2
Калькул.	Свежие фрукты (банан)	150	150	Банан	150	1,87	-	24,9	105,4	13,5	71,3	47,5	1,01	0,1	0,06	0,02	12
День №4. Четверг. Обед																	
№140	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Картофель Вермишель Лук репчатый Морковь Сл. масло	32/20 60 8 8 8 2	4,58	7,9	11,57	125,62	21,3	25,7	67,7	1,05	1	0,02	0,08	9
№224 №488	Рагу из овощей с курицей	230	280	Курица Картофель Свежая капуста Масло сл. Томат Морковь Лук репч. Мука Сахар	117 48 47 13 6 22 8 3 0,5	20,11	18,27	18,59	315,1	28,82	48,57	166,04	2,59	0,02	0,16	0,6	9,29
Калькул.	Хлеб ржано-пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№772	Булочка с маком	50	50	Мука пшеничная I сорта Сахар-песок Масло сл. Яйцо Мак	40 7 3 0,05 0,6	4,0	1,6	26,3	139	10,70	11,0	53,1	0,66	0,01	0,07	0,01	-
№648	Кисель из концентрата пром. производства	200	200	Кисель Сахар	24 20	1	-	18,2	76	59	2	-	-	0,5	0,6	3,5	30
Итого за 4-ый день						49,38	61,9	199,1	1449,72								

Дмитрий

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя I. День №5. Пятница. Завтрак																	
№413	Сосиска сливочная отварная	80	100	Сосиска	80	8,8	19,2	1,33	218,67	23,2	16	128,8	1,36	-	0,02	-	-
№508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	180/10	Гречка Сл. масло	62 10	8,4	10,8	41,25	303	45,08	60,97	186,09	4,97	0,03	0,33	4,12	-
Калькул.	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	76	18,6	21,2	87,6	1,44	-	0,07	0,05	-
№336	Какао со сгущенным молоком	200	200	Сахар Какао-порошок Молоко сгущенное	10 4 20	4,7	5,0	31,8	187	62,5	11,3	82,35	0,66	0,01	0,02	0,06	0,2
День №5. Пятница. Обед																	
№110	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Сл. масло Картофель Свежая капуста Лук репчатый Морковь Томат Сметана	32/20 2 24 40 8 8 2 8	8,06	6,16	8,25	123,68	42,14	22,02	93,94	15	0,02	0,08	0,18	12,30
№374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	100/50	Рыба-филе Лук репч. Морковь Томат Масло раст. Лимонная кислота Сахар Лавровый лист	98 8 18 10 5 0,02 2 0,02	14,97	6,63	7,28	145,6	35,76	20,12	157,45	0,22	-	0,01	3	1,18
№522	Картофельное пюре	150	180	Картофель Молоко Масло сл.	140 25 7	3,30	8,8	23,20	201,26	5,93	7,68	35,01	0,75	0,03	0,06	0,08	-
Калькул.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№631	Компот из свежих яблок	200	200	Яблоки Сахар Лимонная кислота	40 24 0,01	0,2	-	35,08	142	14,72	5,4	4,4	0,9	0,1	0,26	2,08	20,30
Итого за 5-ый день						54,62	58,12	188,21	1520,81								

Директор

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя II. День №6. Понедельник. Завтрак																	
№302	Каша пшенная вязкая	150	200	Молоко Пшено Сахар Сл. масло	75 38 10 10	4,37	11,27	23,89	224,6	108,13	46,76	155,75	2,57	0,1	0,24	0,07	1,13
Калькул.	Хлеб пшеничный (батон)	30	30	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	76	18,6	21,2	87,6	1,44	-	0,07	0,05	-
Калькул.	Зефир белый	70	70	Зефир белый	70	0,35	-	56,28	213,78								
№685	Чай с сахаром	200	200	Чай Сахар	1 15	0,2	-	15,0	58	19,98	3,58	0,04	0,04	-	-	-	-
День №6. Понедельник. Обед																	
№139	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Сл. масло Картофель Лук репчатый Морковь Горох	32/20 2 40 8 8 16	11,2	5,6	17,84	170,4	30,26	28,70	69,84	1,6	0,02	0,18	0,12	4,68
№297	Гуляш с мясом	80/40	100/40	Мясо говядина Масло раст. Лук репч. Томат Мука	126 5 12 10 3	18,07	8,45	5,2	171,6	31,69	38,88	251,13	3,63	0,03	0,13	0,25	31,69
№516	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	180	Макароны Масло сл.	53 5	5,44	9,76	36,48	260,8	5,93	7,68	35,01	0,75	0,03	0,06	0,08	-
Калькул.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№638	Компот из сухофруктов (кураги)	200	200	Курага Сахар Лимонная кислота	25 20 0.01	1,2	-	31,6	126	28,4	26,48	19,92	0,74	0,1	0,26	2	18,22
Итого за 6-ой день						57,81	36,61	226,31	1424,78								

Директор

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя II. День №7. Вторник. Завтрак																	
№301	Каша манная вязкая со сл. маслом	150/5	200/10	Молоко Манка Сахар Сл. масло	75 23 15 5	2,26	4,45	24,03	148	159	12,3	21,7	1,5	0,01	0,09	0,01	1,5
№6	Бутерброд с колбасой молочной	30/20	30/20	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	30 20	5,49	8,4	21,14	156	9,1	15,9	73,2	0,99	-	0,05	0,02	-
№690	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	Кофейный напиток Сахар Сгущенное молоко	3 11 23	2,4	3,6	27,9	148	66,6	6,8	56,3	0,38	0,01	0,01	0,09	0,2
День №7. Вторник. Обед																	
№132	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Перловка Картофель Лук репчатый Морковь Огурцы соленые Сл. масло Сметана	32/20 4 60 4 8 12 2 8	8,76	5,52	16,23	153,20	24,38	28,18	123,74	3,74	0,02	0,1	0,24	6,2
№462 (2-й вариан т)	Тефтели под соусом	80/40	100/40	Мясо говядина (котлетное мясо) Рис Лук репч. Мука Масло раст. Масло слив. Томат	51 6 24 6 10 3 10	15,99	19,02	16,21	302,47	10,53	28,06	156,21	1,08	0,03	0,06	0,06	-
№522	Картофельное пюре	150	180	Картофель Молоко Масло сл.	140 25 7	3,30	8,8	23,20	201,26	5,93	7,68	35,01	0,75	0,03	0,06	0,08	-
Калькул.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№638	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	200	Чернослив Сахар	20 20	0,6	-	29	116	28,4	26,48	19,92	0,74	0,1	0,26	2	18,22
Калькул.	Печенье	50	50	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5								
	Итого за 7-ой день					46,51	56,35	219,51	1557,03								

Директор

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя II. День №8. Среда. Завтрак																	
№302	Каша пшеничная	150	200	Молоко Пшеничная крупа Сахар Сл. масло	75 33 10 5	4,37	11,27	23,89	224,6	108,13	46,76	155,75	2,57	0,1	0,24	0,07	1,13
№3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30/10/20	30/10/20	Хлеб пшеничный Масло сл. Сыр российский	30 10 20	7,26	14,77	20,01	233	209,9	19,67	135,4	0,59	0,09	0,06	0,08	0,32
№336	Какао со сгущенным молоком	200	200	Сахар Какао-порошок Молоко сгущенное	10 4 20	4,7	5,0	31,8	187	62,5	11,3	82,35	0,66	0,01	0,02	0,06	0,2
Калькул.	Свежие фрукты (апельсин)	180	180	Апельсин	180	0,90	-	20,40	102	57,8	22,1	39,1	0,51	0,09	0,07	-	102
День №8. Среда. Обед																	
№110	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясокостном бульоне	200	250	Мясо говядина Свекла Свежая капуста Картофель Морковь Лук репчатый Томатный соус Сл. масло Сахар Лимонная кислота Сметана	32/20 32 16 16 8 8 6 2 2 0,09 8	8,24	8,08	10,9	151	38,18	28,16	113,86	4,12	0,02	0,08	0,2	-
№492	Плов из птицы (курица)	150/80	180/100	Курица Масло раст. Лук репч. Морковь Рис Томат	116,8 13 12 12 53 6	17,48	14,95	41,63	379,5	29,42	26,91	142,11	2,27	1,13	0,08	4,59	0,08
Калькул.	Хлеб ржано-пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№648	Кисель фруктовый	200	200	Кисель Сахар	24 20	1	-	18,2	76	59	2	-	-	0,5	0,6	3,5	30
Итого за 8-ой день						47,91	54,73	191,43	1476,70								

Директор

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя II. День №9. Четверг. Завтрак																	
№302	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150/5	200/7	Молоко Геркулес Сахар Сл. масло	75 33 10 5	4,20	15,1	27,03	184	22,32	53,9	137,98	1,52	0,02	0,34	0,06	15,6
№337	Яйцо сваренное вкрутую	40 (1 шт)	40 (1 шт)	Яйцо диет.	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,82	7,68	1,0	0,1	0,03	0,001	-
№1	Хлеб пшеничный (батон) со сл. маслом	30/10	30/10	Хлеб пшеничный Масло сл.	30 10	2,2	18	13,6	230	4,76	6,53	39,01	0,68	0,04	0,06	0,09	-
№685	Чай с сахаром	200	200	Чай Сахар	1 15	0,2	-	15,0	58	19,98	3,58	0,04	0,04	-	-	-	-
День №9. Четверг. Обед																	
№140	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	Куры Вермишель Лук репчатый Морковь Сл. масло Картофель	32 9 9 11 3 62	4,18	9,12	14,4	154,78	16,75	15,3	84,23	2,03	1,0	0,05	3,08	0,12
№214	Капуста тушеная с мясом (говядина)	150/80	180/100	Мясо гов. Свежая капуста Лимонная кислота Масло сл. Томат Морковь Лук репч. Мука Сахар	117,8 172 0,001 6 9 4 7 2 4	28,79	11,62	16,05	282,6	72,53	29,7	71,25	3,15	0,05	0,07	0,43	13,43
№786	Булочка творожная	50	50	Мука Сахар Масло сл. Яйцо Творог Дрожжи	35 7 3 0,005 13 0,01	6,65	1,8	27,8	147,5	15,32	8,73	29,43	0,83	0,02	0,09	0,73	0,07
Калькул.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№631	Компот из свежих яблок	200	200	Яблоки Сахар Лимонная кислота	40 24 0,01	0,2	-	35,08	142	14,72	5,4	4,4	0,9	0,1	0,26	2,08	20,30
Итого за 9-ый день						55,48	50,09	173,86	1385,48								

Дмитрий

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)		Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (в ккал)	Минеральные вещества (в мг)				Витамины			
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Набор продуктов с 7 до 10 лет	Количество (в г) нетто	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C
Неделя II. День №10. Пятница. Завтрак																	
№413	Сосиска молочная отварная	80	100	Сосиска	80	8,8	19,2	1,33	218,67	23,2	16	128,8	1,36	-	0,02	-	-
№508	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	180/10	Гречка Сл. масло	62 10	8,4	10,8	41,25	303	45,08	60,97	186,09	4,97	0,03	0,33	4,12	-
Калькул.	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	76	18,6	21,2	87,6	1,44	-	0,07	0,05	-
№690	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	Кофейный напиток Сахар Сгущенное молоко	3 11 23	2,4	3,6	27,9	148	66,6	6,8	56,3	0,38	0,01	0,01	0,09	0,2
День №10. Пятница. Обед																	
№139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	250	Мясо говядина Картофель Лук репчатый Морковь Сл. масло Фасоль	32/20 40 9 10 2 16	11,2	5,6	17,84	170,4	40,92	34,12	139,34	2,28	0,2	0,1	0,26	5,88
№436	Жаркое по-домашнему	150/80	180/100	Мясо свинина Картофель Лук Масло раст.	126 171 17 7	10,47	11,27	24,84	287,5	50,37	69,75	325,58	3,30	0,05	0,2	0,43	10,05
Калькул.	Хлеб ржано- пшеничный	60	90	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	123,6	22,7	29,3	93,5	1,54	-	0,10	0,06	-
№638	Компот из сухофруктов (кураги)	200	200	Курага Сахар Лимонная кислота	25 20 0.01	1,2	-	31,6	126	28,4	26,48	19,92	0,74	0,1	0,26	2	18,22
	Итого за 10-ый день																
	Итого за 10 дней (средн.)					48,65	52,00	184,78	1453,17								
	Итого за 10 дней соотношение					52,15	53,53	195,97	1483,31								
						Б Ж У			1:1:4								

При составлении десятидневного меню использовалась литература:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – М., 2004.

Таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности в пищевых веществах.