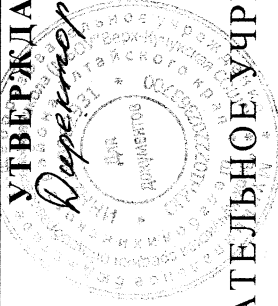


УТВЕРЖДАЮ:

Директор: *Андрей Сукманов С.В.*



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Верх-Кучукская средняя общеобразовательная школа»  
Шелаболихинского района Алтайского края

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И  
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
для обучающихся 5-11 классов  
в весенне-летний период.**

с. Верх-Кучук  
2021 год

# 1 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./ккал	Витамины						Микроэлементы		
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшенная вязкая	2010 г	№284	200	4,6	7,36	25,44	212	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45	
Бутерброд с повидлом	2010	№2	50/30	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14	
Кофейный напиток	2010	№713	200	0,27	0	13,7	63	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49	
Пастила	2010	№56	40	0,8	0,67	12,5	34	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого</b>				<b>12,99</b>	<b>15,11</b>	<b>67,4</b>	<b>428,3</b>	<b>1,4</b>	<b>13,48</b>	<b>7,42</b>	<b>1,55</b>	<b>745,98</b>	<b>370,09</b>	<b>28,89</b>	<b>14,59</b>	
<b>ОБЕД</b>																
Суп картофельный с бобовыми	2010	№ 162	300	8,6	5,15	22,4	232	1,32	4,75	184,7	2,25	39,6	135	39,3	2,6	
Тефтели в соусе	2010	№443	120	11,1	5,2	8,64	215	0,08	1,36	93,2	0,08	12,56	109,4	21,52	0,72	
Гречневая каша	2010	№515	230	2,5	4,1	25,7	152	0,18	0	25,47	0,36	13,35	84,24	29,07	0,54	
Хлеб пшеничный	2010	№796	100	2,8	0,4	29,9	262	0,61	0	0	0,5	12,88	59,36	14	1,74	
Чай с сахаром	2010	№679	200	0,9	0	19,08	79,2	0,3	0,6	0	0	3,28	2,45	2	0,73	
Огурец порционный	2010	№45	80	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27	
Яблоко	2010	№627	100	0,52	0	14,7	60	0	11,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51	
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>24,85</b>	<b>100,0</b>	<b>660,2</b>	<b>2,49</b>	<b>11,21</b>	<b>303,39</b>	<b>5,19</b>	<b>88,87</b>	<b>396,15</b>	<b>111,9</b>	<b>6,6</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>39,09</b>	<b>29,96</b>	<b>167,66</b>	<b>1231,5</b>	<b>3,89</b>	<b>24,69</b>	<b>310,81</b>	<b>6,74</b>	<b>834,85</b>	<b>766,24</b>	<b>320,79</b>	<b>21,19</b>	

## 2 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	2010	№181	250	6,6	9	20,6	206	0,9	0,3	106	120,8	23,3	0,5		
Какао на молоке	2010	№725	200	2,8	2,9	10,1	352,6	0,5	0,1	99,5	83,4	14,3	0,3		
Масло сливочное	2010	№401	30	0,1	8,3	0,1	70	0,5	0,1	99,5	83,4	14,3	0,3		
Хлеб пшеничный	2010	№796	50	3,1	1,1	21,3	131	0,33	0	6,9	31,8	7,5	0,93		
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>19,3</b>	<b>72,1</b>	<b>559,6</b>	<b>0,33</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>311,9</b>	<b>59,4</b>	<b>2,03</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты	2010	№ 144	250	4,4	5,25	10,1	107,0	0,07	0	50	38	16	1,0		
Шницель из говядины	2010	№418	120	9,9	7,3	7,5	230,5	0,06	1,05	15,95	103,65	20,35	10,05		
Макароны отварные	2010	№519	230	3,5	11,1	17,5	187	1,25	2,5	68,18	55,68	27,56	1,56		
Кисель из свежих плодов	2010	№645	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0	3,28	3,45	2	0,73		
Томат порционный	2010	№48	80	0	0	0,7	20	0	0,6	0	0,3	0	0,4		
Хлеб	2010	№796	100	1,98	0,33	12,3	262	0,33	0	6,9	31,8	7,5	0,93		
Мандарин	2010	№630	120	0,3	0	8,57	43,6	0,1	11,47	40,19	19,53	12,6	0,1		
<b>Итого</b>				<b>20,00</b>	<b>23,96</b>	<b>88,93</b>	<b>636,3</b>	<b>2,01</b>	<b>3,55</b>	<b>144,31</b>	<b>232,58</b>	<b>73,41</b>	<b>14,27</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>41,2</b>	<b>43,32</b>	<b>154,23</b>	<b>1395,9</b>	<b>13,22</b>	<b>31,74</b>	<b>580,67</b>	<b>378,42</b>	<b>243</b>	<b>27,72</b>		

### 3 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая вязкая	2010	№284	200	7,4	10,5	28,9	0,1	4,1	0,3		196,3	196,9	44,4	0,9	
Джем	2010	№413	30	0,1	0	13,8	0,32	0,61	0	0	3,28	3,45	2	73	
Чай с лимоном	2010	№714	200	0	0	11,7	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49	
Хлеб пшеничный	2010	№796	50	3,1	1,1	21,3	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,7</b>	<b>0,75</b>	<b>5,43</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>218,34</b>	<b>237,73</b>	<b>58,49</b>	<b>75,32</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Борщ	2010	№ 132	300	5	3,55	21,05	0,16	2,16	211,1	0,34	18,2	14,16	15	1	
Котлета рыбная	2010	№364	120	9,85	2,6	7,45	1,1	0,25	6,65	1,55	30,05	135,7	23,4	0,75	
Пюре картофельное	2010	№525	230	2,05	3,15	13,15	0,4	6,9	13	0,2	25,3	57,4	19,35	0,75	
Компот из яблок	2010	№641	200	0,18	0	32,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73	
Хлеб	2010	№796	100	3,96	0,66	24,6	0,66	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
Огурец и томат порционные	2010	№49	80	0,2	0	0,54	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27	
Апельсин	2010	№630	120	1,7	0	15,5	0	77,7	10,36	0,24	44,03	29,8	16,9	0,37	
<b>Итого</b>				<b>22,94</b>	<b>21,96</b>	<b>90,49</b>	<b>2,623</b>	<b>92,11</b>	<b>241,13</b>	<b>4,87</b>	<b>141,86</b>	<b>309,81</b>	<b>97,65</b>	<b>5,73</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>43,54</b>	<b>41,56</b>	<b>170,19</b>	<b>3,21</b>	<b>79,47</b>	<b>295,19</b>	<b>3,56</b>	<b>742,43</b>	<b>524,31</b>	<b>257,97</b>	<b>16,63</b>	

# 4 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																4,5	8,4
Каша геркулесовая вязкая	2010	№284	200	4,5	8,4	19,8	218,5	0,7	7,2	58,62	0,9	30,75	176,4	43,44	0,96		
Бутерброд с повидлом	2010	№2	50/30	11,91	7,5	20,4	176,6	0,45	21,6	0,02	0	423,7	17,93	148,4	10,81		
Кофейный напиток	2010	№719	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49		
<b>Итого</b>				<b>17,48</b>	<b>15,9</b>	<b>62,5</b>	<b>449,1</b>	<b>1,05</b>	<b>36,73</b>	<b>80,36</b>	<b>0,9</b>	<b>472,08</b>	<b>220,09</b>	<b>226,71</b>	<b>12,67</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
Суп из овощей	2010	№ 158	250	4,3	5,45	12,4	112,5	0,31	0,72	11,15	0,53	90,75	245,1	48,39	1,05		
Жаркое по домашнему	2010	№442	230	18,6	14,4	18,85	469,1	0,4	10,5	50,1	0,3	24,25	211,5	50,6	2,2		
Огурец порционный	2010	№45	80	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27		
Сок яблочный натуральный	2010	№675	200	1,26	0	23,4	107,2	0,32	0,61	0	0	3,28	3,45	2	73		
Хлеб	2010	№796	100	1,98	0,33	12,3	231	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Груша	2010	№627	120	0,52	0	14,7	60	0	11,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51		
<b>Итого</b>				<b>24,86</b>	<b>20,18</b>	<b>82,19</b>	<b>682,8</b>	<b>1,363</b>	<b>27,77</b>	<b>66,99</b>	<b>3,79</b>	<b>150,66</b>	<b>510,11</b>	<b>123,67</b>	<b>79,96</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>43,62</b>	<b>46,08</b>	<b>149,45</b>	<b>1231,9</b>	<b>2,41</b>	<b>48,56</b>	<b>141,61</b>	<b>2</b>	<b>597,88</b>	<b>711,84</b>	<b>335,2</b>	<b>89,85</b>		

# 5 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная жидкая	2010	№289	200	4,6	7,36	25,44	226	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Бутерброд с маслом	2010	№1	50/30	7,6	7,75	13,3	183,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Компот из сухофруктов	2010	№644	200	2,54	0	28,26	111,6	0	0	0	0	10,35	4,68	4,14	0,45
<b>Итого</b>				<b>15,04</b>	<b>15,81</b>	<b>73,9</b>	<b>600,9</b>	<b>1,8</b>	<b>1,32</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>1145,89</b>	<b>374,35</b>	<b>337,76</b>	<b>22,16</b>
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник	2010	№ 152	300	4,1	6,25	13,15	119,5	1,41	10,75	16,03	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08
Биточки паровые	2010	№475	120	9,5	3,6	1,35	385,9	33,25	7	3535	0,9	13,95	156,5	9,9	3,35
Гречневая каша	2010	№513	230	5,8	5,2	28,4	236	0,45	0	23,6	3,25	11,9	124,2	85,45	2,95
Огурец и томат порционные	2010	№49	150	0,2	0	0,54	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Сок абрикосовый натуральный	2010	№670	200	0,33	0	16,4	79,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Хлеб	2010	№796	100	1,98	0,33	12,3	232	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Яблоко	2010	№627	120	0,52	0	14,7	60	0	11,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51
<b>Итого</b>				<b>21,91</b>	<b>24,38</b>	<b>82,14</b>	<b>720,6</b>	<b>35,743</b>	<b>22,85</b>	<b>3574</b>	<b>6,84</b>	<b>102,48</b>	<b>427,95</b>	<b>142,15</b>	<b>10,31</b>
<b>Итого за День</b>				<b>43,82</b>	<b>50,76</b>	<b>154,28</b>	<b>1359,5</b>	<b>71,486</b>	<b>45,7</b>	<b>7148</b>	<b>13,68</b>	<b>204,96</b>	<b>855,9</b>	<b>284,3</b>	<b>20,62</b>

## 6 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша кукурузная вязкая	2010	№284	200	4,6	7,36	25,44	192	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Булочка	2010	№797	80	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>15,27</b>	<b>18,01</b>	<b>62,54</b>	<b>551,9</b>	<b>1,4</b>	<b>2,54</b>	<b>0,27</b>	<b>0,86</b>	<b>827,2</b>	<b>440,93</b>	<b>214,01</b>	<b>12,38</b>
<b>ОБЕД</b>															
Уха с перловой крупой	2010	№ 200	250	7,15	1,38	21,7	128,4	0,2	12	0	1	44	244	42	1,5
Плов	2010	№450	230	4,5	2,26	23,5	124,9	0	1	0	1	12	23	34	0,8
Компот из смеси свежих плодов	2010	№643	200	0,27	0	13,5	52,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб	2010	№796	100	3,96	0,66	24,6	262	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Помидоры порционные	2010	№48	80	0,33	0	1,45	7,2	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27
Банан	2010	№627	120	200	1,5	0,1	40	160	10	0	0	9,9	0	0	0,1
<b>Итого</b>				<b>22,28</b>	<b>24,43</b>	<b>88,96</b>	<b>723,8</b>	<b>160,94</b>	<b>31,81</b>	<b>25,77</b>	<b>2,11</b>	<b>112,55</b>	<b>535,64</b>	<b>117,77</b>	<b>6,37</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40,25</b>	<b>47,33</b>	<b>173,51</b>	<b>1462,9</b>	<b>56,74</b>	<b>35,8</b>	<b>57,29</b>	<b>7,39</b>	<b>760,31</b>	<b>973,3</b>	<b>394,5</b>	<b>22,8</b>

# 7 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины						Микроэлементы							
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
																2,25	8,8	23,7	0,17	1,41	0,05
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Каша рисовая	2010	№284	200									163,5	0,17	1,41	0,05	456	101,85	105,9	23,58	71	
Вязкая																					
Расстегай с повидлом	2010	№805	70	17,6	7,75	13,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	153,3	0	0	0	0	3,28	201,7	153,7	10,14	
Кисель из кураги	2010	№646	200	0	0	27,54	0,3	0,6	0	0	767,21	106,2	0,55	15,35	149,23	0,98	767,21	257,4	265,51	19,78	
<b>Итого</b>				<b>19,97</b>	<b>17,33</b>	<b>64,77</b>	<b>0,55</b>	<b>15,35</b>	<b>149,23</b>	<b>0,98</b>	<b>767,21</b>	<b>540,33</b>	<b>0,55</b>	<b>15,35</b>	<b>149,23</b>	<b>0,98</b>	<b>767,21</b>	<b>257,4</b>	<b>265,51</b>	<b>19,78</b>	
<b>ОБЕД</b>																					
Борщ с капустой и картофелем	2010	№ 133	300	7,15	1,38	21,7	0,2	12	0	1	44	228,4	0,2	12	0	1	44	244	42	1,5	
Рыба жареная	2010	№344	120	9,85	2,6	7,45	1,1	0,25	6,65	1,55	30,05	188,8	1,1	0,25	6,65	1,55	30,05	135,7	23,4	0,75	
Картофельное пюре	2010	№525	230	2,05	3,15	13,15	0,4	6,9	13	0,2	25,3	156,5	0,4	6,9	13	0,2	25,3	57,4	19,35	0,75	
Чай с сахаром	2010	№685	200	0,18	0	13,5	0	0	0	0	12	52,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
Хлеб	2010	№796	100	3,96	0,66	24,6	0,33	0	0	0,54	13,8	261	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
Огурец порционный	2010	№45	80	0,2	0	0,54	0,003	4,5	0,02	2	7,2	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27	
Груша	2010	№627	120	0,52	0	14,7	0	11,44	5,72	0,69	18,28	60	0	11,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51	
<b>Итого</b>				<b>23,91</b>	<b>23,79</b>	<b>95,64</b>	<b>2,033</b>	<b>35,09</b>	<b>25,39</b>	<b>5,98</b>	<b>150,63</b>	<b>652,7</b>	<b>2,033</b>	<b>35,09</b>	<b>25,39</b>	<b>5,98</b>	<b>150,63</b>	<b>526,96</b>	<b>120,93</b>	<b>8,44</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>41,16</b>	<b>45,64</b>	<b>154,97</b>	<b>135,41</b>	<b>28,95</b>	<b>350,78</b>	<b>3,51</b>	<b>851,26</b>	<b>1393,03</b>	<b>135,41</b>	<b>28,95</b>	<b>350,78</b>	<b>3,51</b>	<b>851,26</b>	<b>528</b>	<b>439,85</b>	<b>45</b>	



# 8 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																20,00	19,1
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Суп молочный с макаронными изделиями	2010	№181	200	4,6	7,36	25,44	212	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45		
Бутерброд с сыром	2010	№3	50/30	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14		
Чай с лимоном	2010	№714	200	0,27	0	13,7	63	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49		
<b>Итого</b>				<b>20,00</b>	<b>19,1</b>	<b>65,35</b>	<b>486</b>	<b>0,84</b>	<b>6,91</b>	<b>58,22</b>	<b>1,14</b>	<b>624,42</b>	<b>241,61</b>	<b>181,9</b>	<b>13,51</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Рассольник	2010	№ 152	250	4,4	5,25	10,1	107,0	0,07	50	0	0	50	38	16	1,0		
Котлета натуральная	2010	№413	120	9,9	7,3	7,5	230,5	0,06	0,25	1,05	1,45	15,95	103,65	20,35	10,05		
Рагу овощное	2010	№543	230	3,5	11,1	17,5	187	1,25	17,94	2,5	0,25	68,18	55,68	27,56	1,56		
Сок натуральный персик-яблоко	2010	№672	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73		
Хлеб	2010	№796	100	1,98	0,33	12,3	262	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Апельсин	2010	№630	120	0,3	0	8,57	43,6	0,1	43,6	11,47	0,21	40,19	19,53	12,6	0,1		
<b>Итого</b>				<b>24,03</b>	<b>23,96</b>	<b>78,93</b>	<b>636,3</b>	<b>2,01</b>	<b>68,79</b>	<b>3,55</b>	<b>1,97</b>	<b>144,31</b>	<b>232,58</b>	<b>73,41</b>	<b>14,27</b>		
<b>Итого за День</b>				<b>44,18</b>	<b>46,91</b>	<b>149,22</b>	<b>1122,3</b>	<b>1,42</b>	<b>33,67</b>	<b>269,34</b>	<b>1,91</b>	<b>710,49</b>	<b>497,49</b>	<b>297,67</b>	<b>18</b>		

# 9 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептур ы	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы:				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
																2,25	6
Каша кукурузная вязкая	2010	№284	200	2,25	6	23,7	178,5	0,17	1,41	0,05	456	101,85	105,9	23,58	71		
Бутерброд с Джемом	2010	№2	50/30	1,91	7,5	20,4	196,6	0,45	21,6	0,02	0	423,7	17,93	148,4	10,81		
Кофейный напиток	2010	№719	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49		
<b>Итого</b>				<b>15,19</b>	<b>18,5</b>	<b>69,59</b>	<b>429,1</b>	<b>0,62</b>	<b>32,42</b>	<b>14,66</b>	<b>456</b>	<b>123,76</b>	<b>149,79</b>	<b>207,34</b>	<b>82,72</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
Суп крестьянский с крупой	2010	№ 157	250	4,3	6,35	16,25	234	1,41	10,75	160,3	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08		
Фрикадельки в соусе	2010	№474	120	7,95	7,2	8	240,5	130,5	0,06	0,25	1,05	1,45	15,95	103,65	20,35		
Макаронны отварные	2010	№519	230	3,6	6,8	24,4	196	0,1	0	23,6	0,85	6,55	28,25	5,05	0,65		
Огурец порционный	2010	№45	80	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27		
Компот из свежих фруктов	2010	№639	200	0	0	16,3	79,2	0,03	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73		
Хлеб	2010	№796	100	3,96	0,66	24,6	236	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
Банан	2010	№627	120	0,4	0	16,1	66,0	0	4,53	1,8	0,33	17,1	14,4	10,8	1,8		
<b>Итого</b>				<b>22,83</b>	<b>20,68</b>	<b>98,33</b>	<b>678,7</b>	<b>132,37</b>	<b>11,41</b>	<b>184,15</b>	<b>2,59</b>	<b>77,43</b>	<b>185,75</b>	<b>149,5</b>	<b>24,74</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>23,02</b>	<b>34,18</b>	<b>176,92</b>	<b>1183,8</b>	<b>132,99</b>	<b>43,83</b>	<b>198,81</b>	<b>458,59</b>	<b>201,19</b>	<b>335,54</b>	<b>356,84</b>	<b>107,4</b>		

# 10 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная вязкая	2010	№284	200	4,6	7,36	25,44	226	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Бутерброд с маслом	2010	№3	50/20	7,6	7,75	13,3	183,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Компот из сухофруктов	2010	№644	200	5,6	4,56	11,5	145,8	0	0	0	0	12,5	23,7	45	23,8
<b>Итого</b>				<b>15,04</b>	<b>15,81</b>	<b>79,8</b>	<b>600,9</b>	<b>1,8</b>	<b>1,32</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>1145,89</b>	<b>374,35</b>	<b>337,76</b>	<b>22,16</b>
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты	2010	№ 144	250	4,1	6,25	13,15	119,5	1,41	10,75	16,03	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08
Гуляш в соусе	2010	№443	120	9,5	3,6	1,35	385,9	33,25	7	3535	0,9	13,95	156,5	9,9	3,35
Гречневая каша	2010	№513	230	5,8	5,2	28,4	236	0,45	0	23,6	3,25	11,9	124,2	85,45	2,95
Томат порционный	2010	№49	80	0,2	0	0,54	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Сок абрикосовый натуральный	2010	№672	200	0,33	0	16,4	79,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Хлеб	2010	№796	100	1,98	0,33	12,3	232	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Апельсин	2010	№627	120	0,52	0	14,7	60	0	11,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51
<b>Итого</b>				<b>21,91</b>	<b>21,38</b>	<b>72,14</b>	<b>658,6</b>	<b>35,743</b>	<b>22,85</b>	<b>3574</b>	<b>6,84</b>	<b>102,48</b>	<b>427,95</b>	<b>142,15</b>	<b>10,31</b>
<b>Итого за День</b>				<b>36,82</b>	<b>37,76</b>	<b>151,28</b>	<b>1359,5</b>	<b>71,486</b>	<b>45,7</b>	<b>7148</b>	<b>13,68</b>	<b>204,96</b>	<b>855,9</b>	<b>284,3</b>	<b>20,62</b>

Список использованных сборников рецептов при составлении меню

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628 с.