



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБОУ «Городенская СОШ»**

**Н.С. Матвеев**

**20** \_\_ **г**

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**МБОУ «Городенская СОШ» Львовского района Курской области на**  
**2021-2022 учебный год на осенне-зимний период**  
**возрастная категория 7-11 лет**

**ПРИМЕРНОЕ  
10-дневное меню**

ь: 1-й Неделя: первая  
растная категория 7-11 лет

ед.	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												
	Каша молочная ячневая	200	4,44	8,61	36,8	188,3	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	38	1,2
	Бутерброд с маслом	30/10/	4,25	6,1	15,52	120,1	0,09	0,70	0,06		104,0	245,8	0,05	0,03
ехн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04		0,10		8	28	42	1
	<b>Итого</b>		<b>15,25</b>	<b>15,75</b>	<b>70,25</b>	<b>552,5</b>	<b>0,18</b>	<b>2,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>270,63</b>	<b>394,07</b>	<b>81,38</b>	<b>2,39</b>
	Обед:													
ехн.	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
	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	7,27	4,09	14,97	144,3	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
	Рыба запечённая с овощами	100	7,92	7,13	13,52	121,15	0,08		0,01		97,29	273,46	23,2	2,4
	Картофельное пюре	150	4,97	8,06	27,7	163,77	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0,0
	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
ехн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
	<b>Итого</b>		<b>23,95</b>	<b>23,75</b>	<b>97,25</b>	<b>622,5</b>	<b>0,56</b>	<b>39,18</b>	<b>0,22</b>	<b>6,63</b>	<b>165,03</b>	<b>639,09</b>	<b>109,83</b>	<b>5,98</b>
			<b>39,2</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>								

звучащая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Продинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

**ПРИМЕРНОЕ  
10-дневное меню**

ь: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

ед.	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												
	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
	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/5	8,8	6,3	21,8	143,6	0,1		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01					95		
		<b>Итого</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>387,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275"</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	Обед:													
	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
	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	220	0,09	0,06	0,97		6,54	7,93	3,72	0,35
	Куры варёные	100	4,95	9,28	13,9	212	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
	Рис с маслом	150/5	12,01	13,05	22,34	165	0,02	3,5	0,04		204,1	162,9	48,1	1
	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,67		113,21	0,41	0,43	0,05
техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81					
		<b>Итого</b>	<b>39,2</b>	<b>39,5</b>	<b>171,0</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>6,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
			<b>58,45</b>	<b>59,25</b>	<b>254,75</b>	<b>1210</b>								

ьзуемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Продинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

ь: 3-й Неделя: первая  
 астная категория 7-11 лет

ед.	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												
	Пудинг творожный с сахаром	200	14,06	13,9	21,18	317,6	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	23,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
гехн.	Яблоко печёное	100	0,8	-	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		<b>Итого</b>	<b>17,36</b>	<b>17,5</b>	<b>72,98</b>	<b>559,9</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	Обед:													
гехн	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
	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,0	3,35	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
	Котлета мясная паровая	90	16,0	11,6	34,50	145,2	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
	Гречка с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	237,5	0,09		0,04		101,1	44,95	0,1	1
	Компот из яблок	200			8,22	105,0	0,01	0,05	0,0.1		189,92	0,03	0,26	0,1
гехн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81		0,37			
		<b>Итого</b>	<b>25,99</b>	<b>26,50</b>	<b>102,58</b>	<b>703,6</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>6,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
			<b>43,35</b>	<b>44,0</b>	<b>175,56</b>	<b>1263,5</b>								

льзуемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 бпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

I-й Неделя: первая  
стная категория: 7-11 лет

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													
Каша молочная овсяная	200	5,2	5,6	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06	
Какао с молоком	200	1,0	5,04	5,33	187,1					172		42,37	0,01	
Бутерброд с маслом	30/10	8,55	4,71	19,69	60,1	0,22	0,7	0,09		62,37	372,93	0,05	0,03	
Банан	100	0,8		11,33	71,3	0,02	12,98	0,02		38	31		1	
	<b>Итого:</b>	<b>15,55</b>	<b>15,35</b>	<b>65,75</b>	<b>427,1</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>	
Обед:														
Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	115,0	0,25	0,01	0,01		120,46	129,67	17,06	1,14	
Сосиска молочная	100	5,2	11,6	10,32	173					139,84		16	1,3	
Рагу из овощей	150	11,11	19,7	16,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83	
Сок фруктовый	200	1,4		26,6	108	0,08	18,29			36	23		0,6	
Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>22,95</b>	<b>24,65</b>	<b>102,25</b>	<b>748,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	
		<b>38,5</b>	<b>40,0</b>	<b>168,0</b>	<b>1175,6</b>									

используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «единформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

НОЕ 10-дневное меню  
 й Неделя: первая  
 ная категория 7-11 лет

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	Рe
Завтрак:	7-11 лет												
Сосиска	90	3,6	4,1	22,01	135,4	0,04		0,12	0,7	22,56	78,8	4,8	1,1
Картофельное пюре	150	5,04	7,13	27,05	49	0,13	5	0,05	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
Чай с молоком	200	0,9		23,86	85,3	0,08	8			36	23		0,02
Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>15,75</b>	<b>15,75</b>	<b>60,62</b>	<b>414,8</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
Обед:													
Св.помидор	80	4,4	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	10,44	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
Блюв (из отварного мяса)	210	8,75	8,65	29,62	397,7	0,01	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
Сисель фруктовый	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>22,79</b>	<b>23,75</b>	<b>106,88</b>	<b>760,2</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>38,54</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>								

ая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 нформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

№: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№	Прим 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												
	Сырник запеченный с сахаром	170	6,36	5,04	9,83	192,7	0,13	1,29	0,02	1,25	261,81	156,62	10,93	1,01
	Кофейный напиток с молоком,	200	4,25	6,1	15,52	120,1	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	30	0,2		8,1	57								
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>15,75</b>	<b>70,25</b>	<b>563,1</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	Обед:													
№	Свежий огурец	80	0,55	0,1	1,9	12								
	Борщ со сметаной кур/б	250/5	3,0	3,35	19,08	130,4	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
	Гуляш из курицы	100	14,26	10,35	30,67	129,1	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
	Рожки с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	237,5	0,25	3,5	0,09		35	178,99	9,28	
	Напиток из свежих яблок	200			8,22	105,0	0,03			1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
№	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,95</b>	<b>25,25</b>	<b>98,75</b>	<b>687,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
			<b>40,2</b>	<b>41,0</b>	<b>169,0</b>	<b>1250,6</b>								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Продинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

: 7-й Неделя: вторая

астная категория 7-11 лет

п.п.	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												
	Салат из свежей моркови	100	4,44	8,61	36,8	188,3	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
	Оладьи печёные с маслом, сахаром	150/20	6,36	5,04	9,83	187,1	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
	Чай с сахаром	200	4,25	6,1	15,52	120,1	0,05	3,5	0,09		35	17	11	
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>15,75</b>	<b>70,25</b>	<b>552,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	Обед:													
с	Икра кабачковая	80	0,55	0,1	1,9	12	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	7,27	4,09	14,97	144,3	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
	Рыба припущенная с ов.	90	7,92	7,13	13,52	121,15	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4
	Картофельное пюре	150	4,97	8,06	27,7	163,77	0,02			0,6	76,68	210	4,6	1,7
	Кисель фруктовый	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1
х	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>23,95</b>	<b>23,65</b>	<b>97,25</b>	<b>622,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
			<b>39,2</b>	<b>39,4</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>								

ьзуемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 продинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т





ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

9-й Неделя: вторая  
стная категория 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)									
		Б	Ж	У										
Завтрак:	7-11 лет													
Яблоко печёное	100	10,95	11,15	16,95	254,14									
Запеканка творожная с сахаром	200	2,5	3,6	23,7	178,8									
Кофейный напиток с молоком	200	0,8	-	28,1	90,36									
<b>Итого:</b>		<b>14,25</b>	<b>14,75</b>	<b>68,75</b>	<b>523,3</b>									
Обед:														
Салат из моркови	80	1,3	2,9	13,9	102									
Суп. картофельный с пшеном на кур/б	250	7,92	7,13	13,52	321,15									
Капуста тушеная с мясом	210	4,97	8,06	27,7	163,77									
Сок яблочный	200	0,9	0,1	23,86	107,8									
Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5									
<b>Итого:</b>		<b>25,25</b>	<b>26,65</b>	<b>111,15</b>	<b>768,22</b>									
		<b>39,5</b>	<b>41,4</b>	<b>179,9</b>	<b>1291,52</b>									

змая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
динформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В,Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

нь: 10-й Неделя: вторая  
 зрастная 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												
	Сосиска	90	1,2	1,65	10,88	51	0,06	2,5	0,02		14	24,6	10,7	0,85
	Рис припущенный	150/5	3,18	11,67	19,51	70,8	0,02	1,6	0,02		98,8	130,8	25,6	0,15
	Какао с молоком	200	8,8	6,3	21,8		0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
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	-	23,86	85,3	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>15,75</b>	<b>53,75</b>	<b>387,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	Обед:													
	Икра марковная	80	0,55	0,1	1,9	12	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
)	Борщ со сметаной на кур/б	250/5	3,0	3,35	19,08	130,4	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
5	Котлета мясная	90/50	14,26	10,35	30,67	129,1	0,08		0,1		30,64	234,57	13,2	1,2
2	Вермишельс маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	237,5			0,04		34,1	162,95	28,01	1
3	Компот из яблок	200	-		8,22	105,0	0,03	1,24			136	23		1
техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>24,95</b>	<b>25,25</b>	<b>98,75</b>	<b>687,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
			<b>40,2</b>	<b>41,0</b>	<b>152,5</b>	<b>1075</b>								

используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 «Образование и информатика» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

**Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет**

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		
Хлеб пшеничный	115	110	118	128	110	110	110	110	118	110	126	115	
Мука пшеничная	15		25	15		15	15	45	15	15	5	15	
Крупы, бобовые	45	105	55	16	60	35	55	20	30	10	64	45	
Макаронные изделия	15			50			50		50			15	
Сартофель	188	100	173	100	273	288	225	273	48	200	200	188	
Овощи свежие, зелень	280	326	307	297	247	295	295	391	215	331	218	280	
Фрукты (плоды) свежие	185	280		195	195	200	195	195	200	195	195	185	
Фрукты (плоды)сухие	15		37,5	37,5					37,5		37,5	15	
Соки плодоовощные	200					200	200			200		60	-70%
Мясо жилованное	70	50	74	74	158		50		50	222	22	70	
Выпечка 1 кат. (куры п/п)	35		109	25		25	25	25	25	10	106	35	
Сыра с/м	58	290							290			58	
Солёные изделия	14,7					80					67	14,7	
Сало(2,5%,3,2%)	300	225	235	350	375	271	250	320%	275	300	400	300	
Сырные пр-ты (2,5,3,2%)	150	200			150	200			150			70	-53,3%
Сметана(не более 9% ж)	50		50	155				50		155		41	-18%
Сыр	9,8	30			30		10			28		9,8	
Сметана	10		15	30	10		20	15	5		5	10	
Сметанное сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Сметанное растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Сметана	40		5	10	80			5	40	20	5	16,5	-58%
Сметана хар	40	45	43	40	38	27	45	58	43	30	31	40	
Сметана йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Сметана паста	5	10		5	10	5	5		5	5	5	5	
Сметана прдукты	15						150					15	
Сметанные изделия	10	12,5		12,5		25		25				10	
Сметана	0,4	0,4	0,05	0,4	0,05			0,05	0,05			0,4	
Сметана, кофейный напиток	1,2	2		2		2	2			2	2	1,2	

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

## НО ЗА 10-ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

	Б	Ж	У	кКАЛ
НА 1 РЕБЕНКА	46,5	47,4	203,8	1192,5