

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № _____»

« 01 » 09.2022



УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО «КП» «Заднепровье»
В.А.Хрякова _____

« 01 » 09.2022



10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2022 год
(для отдельных категорий обучающихся)
Возрастная категория 7-10 лет

Разработано согласно Постановления Администрации города Смоленска от 30.12.2020г. № 2959-адм «Об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений города Смоленска».

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Попова /Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

С расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна(справочник- М.:ДеЛи принт, 2007-276 стр.)

№ рецептур	День 1 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
	Завтрак																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,09	19,5	40,6	390,26	0,1	8,63	0	0,6	1,2	0,13	175	144	0	76,9	0	22,3	1,36
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	515	15,41	19,68	67,12	507,24	0,165	12	0	0,6	1,9	0,13	202,9	180	0,03	120,4	0	37,3	2,14
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
272/1983	Суп-пюре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208,3	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	220	20,3	20,7	52,8	478,7	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,9	153	0	68	0	10	0,3
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	700	27,16	24,79	115,6	794,15	0,335	15,6	33,4	0,6	3,41	0,39	236,6	305	0,04	291,3	0	70,3	3,44
	Всего за день		42,57	44,47	182,7	1301,39	0,5	27,6	33,4	1,2	5,31	0,52	439,5	486	0,07	411,7	0	108	5,58

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	200	9,16	12,4	39,5	306,6	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,9	0,01	155	0	41	1,25
686/2004	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	510,00	17,91	17,38	74,66	526,69	0,28	3,69	130,00	0,22	2,80	0,18	#####	306,87	0,03	#####	0,00	61,40	3,41
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,83	12,35	105,83	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18,16	0,6
498/2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	90	10,34	11	15,1	200,31	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	8,4	9	39,8	273,8	0,07	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
631/2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	700	24,17	25,4	107	752,62	0,24	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,8	255,7	0,03	592,1	0	69,53	3,57
	Всего за день		42,08	42,73	181,69	1279,31	0,52	14,74	201,10	1,21	5,36	0,75	#####	562,60	0,06	#####	0,00	#####	6,98

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
670/1983	Фрикадельки с соусом	110	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,6	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16	0,6
510/2004	Каша вязкая пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19	1
Итого за завтрак		500	19,54	19,78	86,04	600,34	0,29	4,82	38,6	1	2,06	0,36	122,7	213	0	154	0	55	5,1
Обед																			
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,14	3,26	22,67	136,58	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	22	0,86
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	90	10,45	7,65	14,6	169,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107	0	23	0,9
510/2004	Каша вязкая перловая	150	5,35	10,5	33	247,9	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16	0,4
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,8	0,2
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		720	23,24	23,35	102,27	712,19	0,425	17,81	16,1	0,4	3,64	0,22	405,3	373,6	0,03	676	0	87	2,96
Всего за день			42,78	43,13	188,31	1312,53	0,715	22,63	54,7	1,4	5,7	0,58	528	586,6	0,03	830	0	143	8,06

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	110	8,45	13,5	21	239,3	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,5	0	78,4	0	17,4	0,6
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за завтрак	515	15,46	15,84	73,68	499,11	0,24	21,3	0	0,72	2,4	0,21	73,53	126	0,02	163	0	40	3,48
	Обед																		
272/1983	Суп-пюре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	200	18,45	18,8	48	435	0,03	5,82	33,4	0	0,7	0,33	146,9	153	0	68	0	10	0,3
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0,72	0	0,2	0,2	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0	0,04	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	2	2	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за обед	720	26,83	24,89	121,1	811,81	0,41	33,3	33,4	0,93	4,4	0,57	249	308	0,02	297	0	71,3	5,14
	Всего за день		42,29	40,73	194,8	1310,92	0,65	54,7	33,4	1,65	6,8	0,78	322,5	435	0,04	460	0	111	8,62

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
776/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	13,6	43,8	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
15/2015	Сыр твердый (порциями)	20	4,1	5,17	0	62,9	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	149,3	90	0	17,6	0	7	0,2
686/2004	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	512	15,92	19	68,84	509,56	0,145	2,97	72	0,04	0,86	0,06	194,1	164,8	0,01	203,8	0	43	1,3
	Обед																		
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	205	1,93	3,14	20,73	118,9	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,015	208,1	0	32	0,8
668/1983	Тефтели мясные в соусе	90	13,7	13,9	17,5	249,9	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
631/2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	705	25,38	27	115,6	806,36	0,305	21,4	40	0,9	3,04	0,68	330,7	330,9	0,035	360,5	0	75,72	2,7
	Всего за день		41,3	45,9	184,5	1315,9	0,45	24,37	112	0,94	3,9	0,74	524,8	495,7	0,045	564,3	0	118,7	4

№ рецептур	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,2	0	4	0	16,7	0,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101	0,02	44,4	0	15,4	0,9
692/2004	Кофейный напиток	180	2,5	2	14,35	85,4	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	132	0	14	0,1
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	500	20,23	20,69	72,71	557,97	0,363	4,7	74	0,97	2,32	0,21	321,5	275	0,04	182	0	62,7	2,1
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	205	3,4	3,93	15,63	111,49	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3
736/1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,08	0,05	37,1	0,08	1,4	0,1	98,4	72,2	0,01	104	0	22,1	0,9
510/2004	Каша вязкая пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	750	23,77	23,86	98,29	702,98	0,295	14,1	57,1	0,91	3,44	0,34	340,4	332	0,03	333	0	73	3,8
	Всего за день		44	44,55	171	1260,95	0,658	18,8	131,1	1,88	5,76	0,55	662	607	0,07	515	0	136	5,9

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
302/2004	Каша вязкая манная молочная	250	9,45	13,8	47	350	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5	
тк/2022	Чай с яблоком	230	0,8	0,02	15,2	64,18	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,4	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4	
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
Итого за завтрак			650	15,42	15,98	90,04	0,275	24,7	30	0,86	3,1	0,18	83,4	133	0,02	202	0	55	4,1	
Обед																				
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,83	12,35	105,83	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,8	0	371	0	18	0,6	
658/1983	Шницель (мясной) с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,2	0	4	0	17	0,5	
510/2004	Каша пшенная вязкая	150	6,3	7,5	30,8	215,9	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2	
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,8	0,2	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	2	2	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
Итого за обед			760	23,39	27,52	101	0,565	43,4	20,1	1,1	4,29	0,68	359,9	295	0,01	507	0	71	3,8	
Всего за день				38,81	43,5	191,1	1307,02	0,84	68,1	50,1	1,96	7,39	0,86	443,3	428	0,03	710	0	126	7,9

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	F	D	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
642/1983	Плов	200	11,9	15,5	41,4	352,7	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	0,7
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	515	15,54	15,92	75,84	508,8	0,17	12,3	50	0,085	2,24	0,09	114	116	0,03	134	0	34	1,98
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,21	19,85	133,9	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,1	70,5	0	378	0	28,5	1,64
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	72,2	0,01	114,7	0	22,1	0,92
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116	101	0,02	44,4	0	15,4	0,85
699/2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	720	24,94	24,3	100,15	718,07	0,533	11,7	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374	0,05	637	0	92,3	4,21
	Всего за день		40,48	40,22	175,99	1226,9	0,703	24	121	1,075	6,63	0,43	463	490	0,08	771	0	126	6,19

№ рецепт уры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	10	13,6	43,4	336	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	191	0,01	155	0	41	1,25
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	508	19,62	18,72	83,56	581,19	0,3	4,86	130	0,22	2,8	0,34	264	316	0,03	280,8	0	67	5,85
	Обед																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,14	3,26	22,67	136,58	0,09	6,6	0			0,04	23,4	54,1	0,01	385	0	21,8	0,86
658/ 1983	Котлеты (мясные) с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,2	0	4	0	16,7	0,53
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114	0,01	4	0	0	0	0,4	14,9	7,4	0	60	0	4,32	0,7
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	720	22,68	23,56	114,7	761,35	0,455	14,1	40	0,65	2,42	0,66	327	312	0,03	507	0	71,42	3,39
	Всего за день		42,3	42,28	198,3	1342,5	0,755	18,9	170	0,87	5,22	1	592	628	0,06	787,8	0	138,4	9,24

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
388/2004	Котлеты рыбные (с соусом)	90	10,8	11,2	12,5	212,2	0,1	6,4	20	0,1	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1	
510/2004	Каша вязкая рисовая	150	2,7	6	32,1	193,2	0,05	4,76	22,7	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107	0	10,2	0,17	
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	2,5	17,6	108,5	0,06	1,6	24,4			0,19	152,2	124,5		216	0	21,34	0,47	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0	0,4	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за завтрак			520	19,2	19,94	71,8	561,66	0,28	16,1	67,1	0,4	2,3	0,32	272,3	276	0,03	461	0	60,64	2,34
Обед																				
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	205	4,9	5	19,5	142,6	0,15	15,8	38,8	0,2	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
736/1983	Биточки рубленные из птицы (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,08	0,05	37,1	0,1	1,4	0,1	98,4	72,16	0,01	104	0	22,08	0,92	
510/2004	Каша вязкая перловая	150	5,35	10,5	33	247,9	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4	
349/2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0,72	0	0,2	0,2	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0	0,4	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			725	23,05	26,78	109,2	770,02	0,35	21,2	91,9	1,2	4,8	0,25	355,8	282,4	0,04	310	0	84,88	4,02
Всего за день				42,25	46,72	181	1331,7	0,62	37,3	159	1,6	7,2	0,57	628,1	558,4	0,07	771	0	145,52	6,36