

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 11-18 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

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

Сборник рецептов 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.с учетом выделенных средств.

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 11-18 лет. Льготная категория.	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																				
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,9	0,85	
516/ 2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137	0	73,4	0	21,3	1,3	
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	69,78	0	13,2	0,8	
Итого за завтрак			565	18,32	19,12	85,38	586,87	0,28	13,3	0	0,62	2,9	0,17	216,7	224	0,03	343,8	0	57,8	3,23
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				45,48	43,91	201	1381,02	0,615	28,9	33,4	1,22	6,31	0,56	453,3	529	0,07	635,1	0	128	6,67

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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																		
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	250	11,45	15,6	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,9	0,01	155	0	41	1,25
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	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	553	20,14	20,50	84,36	602,49	0,28	0,89	130,00	0,22	2,80	0,18	#####	305,27	0,03	289,38	0,00	60,40	3,33
	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 рубленые 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		44,31	45,85	191,39	1355,11	0,52	11,94	201,10	1,21	5,36	0,75	#####	561,00	0,06	881,45	0,00	#####	6,90

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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	10,50	11	172,1	0,1	0,74	18,6	0	0,98	0	24	72	0	94	0,03	16,22	0,6	
510/2004	Каша вязкая пшеничная	200	10	11,47	52	351,23	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	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	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,4	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за завтрак			555	20,45	22,35	89,88	642,47	0,235	0,85	38,6	0,7	2,02	0,2	114	171,8	0	160,6	0,03	39,22	2,08
Обед																				
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0,00	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	21,8	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	107,1	0	23	0,9	
510/2004	Каша вязкая перловая	150	5,35	10,50	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	
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,70	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	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	373,55	0,03	676,4	0	87,25	2,96
Всего за день			49,04	45,70	192,15	1354,66	0,66	18,66	54,74	1,09	5,66	0,42	519,30	545,35	0,03	837,00	0,03	126,47	5,04	

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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																			
11/2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,9	0,85
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137	0	73,4	0	21,3	1,3
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
Итого за завтрак			565	18,32	19,12	85,38	0,28	13,3	0	0,62	2,9	0,17	216,7	224	0,03	344	0	57,8	3,23
Обед																			
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
338/2016	Фрукты свежие	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	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				45,15	44,01	206,5	0,69	46,6	33,4	1,55	7,3	0,74	465,7	532	0,05	641	0	129	8,37

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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																		
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
ггк/ 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
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	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	553	18,61	18,5	78,76	556,33	0,2	0,03	120	0	1,7	0,18	78,3	167,4	0,02	264,4	0	46,4	2,42
	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		43,99	45,5	194,4	1362,7	0,505	21,43	160	0,9	4,74	0,86	409	498,3	0,055	624,9	0	122,1	5,12

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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																			
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	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	200	9,3	10	44,2	304	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101	0,02	44,4	0	15,4	0,9
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 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
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		555	22,5	22,92	94,25	673,28	0,328	0,13	54	0,97	2,22	0,05	236	189	0,03	93,9	0	49,7	2,6
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 рубленные 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
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			46,27	46,78	192,54	1376,26	0,623	14,2	111,1	1,88	5,66	0,39	576,4	521	0,06	427	0	123	6,3

№ рецепт уры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	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
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
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
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	0,8
	Итого за завтрак	553	18,14	18,74	81,96	569,05	0,24	0,89	130	0,22	2,8	0,18	92,3	206	0,03	274	0	57	3,6
	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 пшеничная 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	741,36	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		41,53	46,26	183	1310,41	0,805	44,3	150,1	1,32	7,09	0,86	452,2	502	0,04	782	0	128	7,4

№ рецептур	День 8. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Лыготная категория.	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																		
668/1983	Тефтели мясные в соусе	100	15,2	15,45	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	116	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
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.	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 завтрак	525	24,81	25,19	83,92	662,08	0,255	12,4	40	0,69	1,14	0,28	266	228	0,02	101	0	40,8	1,48
	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		49,75	49,49	184,07	1380,2	0,788	24,1	111	1,68	5,53	0,62	615	603	0,07	738	0	133	5,69

№ рецепт уры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	191	0,01	155	0	41	1,25
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	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	553	20,14	20,5	84,36	602,49	0,28	0,89	130	0,22	2,8	0,18	262	305	0,03	289,4	0	60,4	3,33
	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
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		42,82	44,06	199,1	1363,8	0,735	15	170	0,87	5,22	0,84	589	617	0,06	796,4	0	131,8	6,72

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
388/2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	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	200	3,6	8,13	42,8	258,77	0,05	4,76	22,7	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107	0	10,2	0,17
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.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,04	0	0	0,4	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	565	21,72	21,27	95,62	660,79	0,22	11,2	42,7	0,4	2,2	0,13	123,5	155,5	0,02	288	0	40,3	2,45
	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
	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		44,77	48,05	204,82	1430,8	0,57	32,4	135	1,6	7,1	0,38	479,4	437,9	0,06	598	0	125,18	6,47