

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № 1»
« 19 » 09.2023



УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО «КП» «Заднепровье» В.А. Хрякова
« 19 » 09.2023



**10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2023 год
(для отдельных категорий обучающихся)
Возрастная категория 11-17 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.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.)

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
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	18,33	19,12	86,38	591,44	0,28	13,3	0	0,62	2,9	0,17	217,5	224	0,03	344	0	57,9	3,25
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	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,28	7,25	0	0,06	2,6	0,08	48,93	113	0,01	260	0	44,6	2,05	
492/2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,02	4,5	25,8	0	0,5	0,26	113,5	119	0	52,6	0	7,73	0,23	
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,75	32,8	134,55	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	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			720	24,78	21,93	117,62	760,09	0,42	15,8	25,8	0,96	3,8	0,34	218,8	323	0,04	330	0	86,6	4,28
Всего за день				43,11	41,05	204,00	1351,53	0,7	29	25,8	1,58	6,7	0,51	436,3	547	0,07	674	0	144	7,53

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
№ рецеп- туры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порци- й	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3
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	20,15	20,50	85,36	607,06	0,28	0,89	130,00	0,22	2,80	0,18	262,33	305,48	0,03	290,03	0,00	60,51	3,35
	Обед																		
138/ 2004	Суп картофельный с крупой	200	4,24	4,83	19,8	139,63	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	116,39	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	720	25,17	25,4	114,5	786,42	0,24	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,84	255,7	0,03	592,1	0	69,53	3,57
	Всего за день		45,32	45,85	199,84	1393,48	0,52	11,94	201,10	1,21	5,36	0,75	508,17	561,21	0,06	882,10	0,00	130,04	6,92

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
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	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,5	0,3	
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	20,46	22,35	90,88	647,04	0,235	0,85	38,6	0,7	2,02	0,2	114,8	172	0	161	0	39	2,1
Обед																				
43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0	0,4	0,02	30,97	16,22	0,02	103	0	8,8	0,37	
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	8,65	14,6	178,05	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	24,35	102,27	721,19	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				43,7	46,7	193,15	1368,23	0,66	18,66	54,74	1,09	5,66	0,42	520,13	545,61	0,031	837,3	0,033	88,2	5,06

№ рецепт уры	День 4 . Наименование блюда Возраст 11-17 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																			
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	28,6	69,5	0	78,4	0	17,42	0,6
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
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		365	12,07	13,84	56,68	400,08	0,14	0,33	0	0,08	1	0,03	49,8	107	0,02	157,4	0	32,13	1,7
Обед																			
132/200 4	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	205	2,02	4,4	14,1	106,4	0,088	13,8	0,02	0,05	2,1	0,06	20,8	62,8	0,01	399,6	0	21,58	0,82
ГТК	Гречка по -кучечески	200	15,1	17,7	49	415,7	0,2	0	40	0	0,69	0,33	132	116	0	68	0	21	0,5
639/ 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,75	32,8	134,55	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	0,04	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		725	21,3	25,09	115,8	765,77	0,443	14,5	40	0,93	4,41	0,57	216	243	0,02	488,6	0	68,18	4,52
Всего за день			33,37	38,93	172,5	1165,9	0,583	14,9	40	1,01	5,41	0,6	265	350	0,04	646	0	100,3	6,22

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 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	
770/2021	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
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	18,62	18,5	79,76	560,9	0,2	0,03	120	0	1,7	0,18	79,13	167,61	0,02	265	0	46,51	2,44
Обед																				
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84	
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84	
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84	
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84	
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84	
Итого за обед			900	36	40,2	234	1441,8	0,6	0,5	120	1,8	6	1,2	438,5	402	0	336	0	72	4,2
Всего за день				54,62	58,7	313,8	2002,7	0,8	0,53	240	1,8	7,7	1,38	517,6	569,61	0,02	601	0	118,5	6,64

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	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	22,51	22,92	95,25	677,85	0,328	0,13	54	0,97	2,22	0,05	236,8	189	0,03	94,5	0	49,8	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	4,4	5,9	17,5	140,7	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 гречневая	150	6,3	7,8	31,3	220,73	0,02	10,3	0	0,075	0,25	0,23	97,5	66,7	0,01	22	0	7,33	0,2	
685/2004	Чай с сахаром	200	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			735	23,57	25,03	92,46	689,52	0,215	24,3	37,1	0,685	2,69	0,37	264,8	232	0,04	299	0	68,3	3,2
Всего за день				46,08	47,95	187,71	1367,37	0,543	24,4	91,1	1,655	4,91	0,42	501,6	420	0,07	393	0	118	5,8

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 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																		
302/2004	Капуста тушеная домашнему	250	12,4	15,8	47	379,8	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,5	0,3
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
гост	Хлеб ржаной.	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,052	0	0	0,52	0,06	0	8,7	45	0	3	0	14	0,8
	Итого за завтрак	550	18,99	16,68	100,5	628,6	0,262	0,89	30	0,74	2,06	0	69,83	175	0,03	222	0	67	3,4
	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
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	34,13	70,5	0	378	0	29	1,6
498/2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,2	0,01	114,7	0	22	0,9
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	0,9
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
	Итого за обед	720	24,94	24,3	100,2	718,07	0,533	11,7	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374	0,05	637	0	92	4,2
	Всего за день		43,93	40,98	200,7	1346,67	0,795	12,6	101,2	1,73	6,45	0,34	418,8	549	0,08	859	0	159	7,6

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
№ реце- птур- ы	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет- ическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
52/20 15	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0,4	0,02	23,1	24,3	0,02	163	0	12,5	0,8
642/ 1983	Плов	195	11,6	15,11	40,37	343,88	0,07	8,8	48,8	0,05	1,46	0,09	78	48,5	0	86,2	0	9,17	0,68
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,07	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,76	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	550	18,7	20,98	96,96	651,91	0,22	14,5	48,8	0,12	2,54	0,11	134	171	0,04	332	0	55,6	3,58
	Обед																		
52/20 15	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0,4	0,02	23,1	24,3	0,02	162	0	12,5	0,8
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 рубленные 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		43,64	45,28	197,11	1370	0,753	26,2	120	1,11	6,93	0,45	483	545	0,09	969	0	148	7,79

№ рецептуры	День 9 . Наименование блюда Возраст 11-17 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 молочная рисовая (жидкая)	250	5,93	14,05	38,26	304,76	0,07	1,57	0,07	0,26	1,67	0,19	155	165	0,01	214,9	0	35,05	0,5	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3	
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	14,63	18,99	74,22	528,38	0,17	1,6	100	0,26	24474,4	0,37	208	279	0,03	349,9	0	54,56	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	12,2	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	10,2	13,5	15,56	224,54	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	6	6,7	39	240,3	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.	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	23,14	23,9	107,03	735,78	0,465	14,1	40	0,65	2,42	0,42	227	218	0,03	447	0	75,1	5,49
Всего за день				37,77	42,89	181,25	1264,2	0,635	15,7	140	0,91	24476,8	0,79	434	426	0,06	796,9	0	129,7	8,09

№ рецептуры	День 10 . Наименование блюда Возраст 11-17 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																				
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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0		0		11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
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	21,73	21,27	96,62	665,36	0,22	11,2	42,7	0,4	2,2	0,13	124,4	155,7	0,02	288	0	40,41	2,47
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	5	4,9	19,5	142,1	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	0,86	0,75	32,8	134,55	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	23,35	27,34	110	772,62	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			45,08	48,61	206,62	1438	0,57	32,4	135	1,6	7,1	0,38	480,2	438,1	0,06	599	0	125,29	6,49	

Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней

Возраст 11-17 лет.

Льготная категория.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	43,11	41,05	204	1351,53
День 2	45,32	45,85	199,84	1393,48
День 3	43,7	46,7	193,15	1368,23
День 4	43,11	41,05	204	1351,53
День 5	54,62	58,74	313,76	2002,7
День 6	46,08	47,95	187,71	1367,37
День 7	43,93	40,98	200,65	1346,67
День 8	43,64	45,28	197,11	1369,98
День 9	37,77	42,89	181,25	1264,16
День 10	45,08	48,61	206,62	1437,98
всего за 10 дней	402,66	412,4	1894,94	12885,4
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0