

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СШ №

« 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 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.)

№ рецепт урм	День 1 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																		
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	200	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	500	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	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,28	7,25	0	0,06	2,63	0,08	48,93	113	0,01	260,4	0	44,6	2,05
492/ 2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,023	4,5	25,8	0	0,53	0,26	113,5	119	0	52,55	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	0,18	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	23,46	21,69	109,7	720,97	0,388	15,8	25,8	0,61	3,78	0,34	213	293	0,04	327,9	0	77	3,78
	Всего за день		38,87	41,37	176,8	1228,21	0,553	27,7	25,8	1,21	5,68	0,47	415,9	473	0,07	448,3	0	114	5,92

№ 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	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
15/2015	Сыр твердый (порциями)	30	6,1	7,7	0	93,7	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	149,3	90	0	17,6	0	7	0,2
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	9,16	11,7	39,5	299,94	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	210	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		500,00	18,93	19,74	74,38	550,89	0,26	3,83	82,00	0,26	2,26	0,06	381,90	320,07	0,03	263,68	0,00	63,60	2,61
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 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	116,39	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		700	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	592,07	0	69,53	3,57
Всего за день			44,10	45,09	188,86	1337,31	0,50	14,88	153,10	1,25	4,82	0,63	627,74	575,80	0,06	855,75	0,00	133,13	6,18

№ 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	6,5	9,7	11	157,3	0,1	0,74	18,6	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16	0,6
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
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	0,47
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	19,04	19,38	83,44	584,34	0,33	2,42	63	1	2,06	0,39	260,9	323,5	0	370	0	69	2,77
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	23,68	27,39	106,01	764,55	0,405	37,59	16,1	0,4	3,64	0,24	424	373,6	0,03	780	0	89	3,23
Всего за день			42,72	46,77	189,45	1348,89	0,735	40,01	79,1	1,4	5,7	0,63	685	697,1	0,03	1150	0	158	6

№ рецептуры	День 4. 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																				
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	200	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			500	15,46	15,84	73,68	0,24	21,3	0	0,72	2,4	0,21	73,53	126	0,02	163	0	40	3,48	
Обед																				
132/2004	Рассольник Ленинградский (со	205	2,02	4,4	14,1	106,4	0,09	13,8	0,02	0,05	2,1	0,056	20,76	62,8	0,01	400	0	21,6	0,82	
ГТК	Гречка по -кучечески	200	15,1	17,7	49	415,7	0,2	0	40	0	0,7	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	0,2	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			725	21,3	25,09	115,8	0,44	35,5	40	0,93	4,4	0,566	215,7	243	0,02	489	0	68,2	4,52	
Всего за день				36,76	40,93	189,5	1264,88	0,68	56,9	40	1,65	6,8	0,776	289,2	369	0,04	651	0	108	8

№ 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																				
ГТК/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	210	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			500	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	Гёфтели 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 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	
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	25,02	25,7	124,8	829,84	0,405	9,1	64	1,17	3,94	0,64	301,4	331,3	0,025	401,3	0	81,32	3,34
Всего за день				40,94	44,6	193,7	1339,4	0,55	12,07	136	1,21	4,8	0,7	495,5	496,1	0,035	605,1	0	124,3	4,64

№ рецептуры	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	200	1,5	1,05	18,3	88,65	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	520	19,23	19,74	76,66	561,22	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	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 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 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
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	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		42,8	44,77	169,12	1250,74	0,578	29	111,1	1,655	5,01	0,58	586,4	506	0,08	481	0	131	5,3

№ 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	К	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
302/2004	Капуста тушеная по-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
686/2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	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
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	15,62	16,22	79,96	0,21	3,69	30	0,57	1,74	0	64,6	144	0,02	198	0	57	2,8
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
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	44,8	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
Итого за обед			720	22,87	25,52	98,16	0,495	25,7	20,1	0,46	3,29	0,5	347,5	292	0,03	501	0	70	2,1
Всего за день			38,49	41,74	178,1	1242,1	0,705	29,4	50,1	1,03	5,03	0,5	412,1	436	0,05	700	0	127	4,9

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		B1	C	A	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	12,2	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	200	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	500	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																		
52/2015	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 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	25,3	29,35	103,54	778,43	0,513	14	71,2	0,99	4,39	0,36	360	382	0,05	800	0	97,8	4,91
	Всего за день		40,84	45,27	179,38	1287,2	0,683	26,4	121	1,075	6,63	0,45	474	498	0,08	934	0	132	6,89

№ рецептуры	День 9. 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																			
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)	210	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,22	1,4	0,16	130	138	0,01	180,5	0	29,44	0,42
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,13
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	65,52	0	0,3	40	0,06	0,2	0,09	202	105	0	16,4	0	5	0,2
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	15,18	24,97	70,5	568,76	0,2	2,92	160	0,28	3	0,59	462	445	0,03	454,4	0	66,44	2,55
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	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			38,32	48,87	177,5	1304,5	0,665	17	200	0,93	5,42	1,01	689	663	0,06	901,4	0	141,5	8,04

№ 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	12,5	210,4	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	19,74	71,8	559,86	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	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		42,55	47,08	181,8	1332,5	0,62	37,3	159	1,6	7,2	0,57	628,1	558,4	0,07	771	0	145,52	6,36

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

Возраст 7-10 лет.

Начальное образование.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	38,87	41,37	176,82	1228,21
День 2	44,10	45,09	188,86	1337,31
День 3	42,72	46,77	189,45	1348,89
День 4	36,76	40,93	189,5	1264,88
День 5	40,94	44,6	193,65	1339,4
День 6	42,8	44,77	169,12	1250,74
День 7	38,49	41,74	178,12	1242,1
День 8	40,84	45,27	179,38	1287,23
День 9	38,32	48,87	177,53	1304,54
День 10	42,55	47,08	181,8	1332,48
всего за 10 дней	406,39	446,49	1824,23	12935,78
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	38,5г-46,2г	39,5г-47,4г	167,5г-201г	1175-1410
норма за 10 дней	385г-462г	395г-474г	1675г-2010г	11750-14100
отклонения от нормы	0	0	0	0