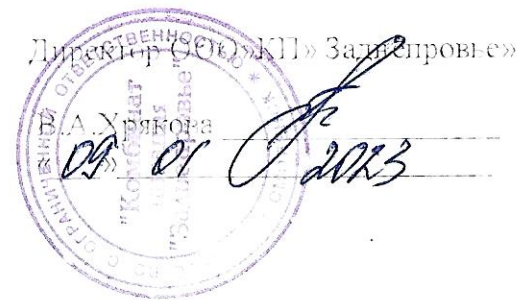
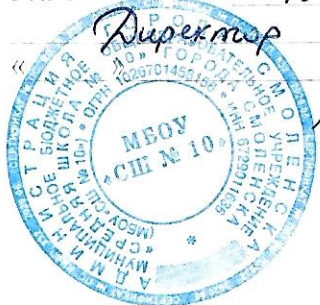


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СШ № 10»



10-ти дневное меню (горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2023 год
(для льготной категорий обучающихся)
Возрастная категория с 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапиной. 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 Н.Н.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	21,88	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	21,33	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	217,53	224	0,03	344	0	57,92	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	2,63	0,08	48,93	113	0,01	260	0	44,63	2,05
492/ 2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,02	4,5	25,8	0	0,53	0,26	113,52	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	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0	0,35	0,04	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	0,04	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	3,82	0,34	218,79	323	0,04	330	0	86,56	4,28
	Всего за день		43,11	41,05	204,00	1351,53	0,7	29	25,8	1,58	6,72	0,51	436,32	547	0,07	674	0	144,5	7,53

№ рецептуры	День 2. 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																				
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	209,2	190,87	0,005	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	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	10,95	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	0,068	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	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			720	25,17	25,35	114,5	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,8	255,73	0,03	592,07	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		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	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	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		1,51	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 завтрак			555	20,46	22,35	90,88	647,04	0,235	0,85	38,64	0,65	2,02	0,2	114,8	172	0	161	0	39,3	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	8,78	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	21,8	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	16,1	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	9,75	0,2	
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	
Итого за обед			720	23,24	24,35	102,27	721,19	0,425	17,81	16,1	0,44	3,64	0,22	405,3	373,6	0,03	676	0	87,3	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	0,03	88,2	5,06

№ рецептуры	День 4. 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																				
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	69,54	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	107,4	0,02	157,4	0	32,13	1,7
Обед																				
132/2004	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	205	2,02	4,4	14,1	106,4	0,088	13,81	0,024	0,05	2,1	0,056	20,8	62,8	0,01	399,6	0	21,58	0,82	
ТТК	Гречка по -кучечески	200	15,1	17,7	49	415,7	0,2	0	40	0	0,69	0,33	132	115,5	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	0,035	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	14,53	40,02	0,925	4,41	0,566	216	242,9	0,02	488,6	0	68,18	4,52
Всего за день				33,37	38,93	172,5	1165,9	0,583	14,86	40,02	1,005	5,41	0,596	265	350,3	0,04	646	0	100,3	6,22

№ рецептуры	День 5. 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																		
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
тпк/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	313,76	2002,7	0,8	0,53	240	1,8	7,7	1,38	517,63	569,61	0,02	601	0	118,5	6,64

№ рецептуры	День 6. 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																		
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	37,15	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	116,39	101,4	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	34,89	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	236,82	189	0,03	94,54	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	72,16	0,01	104,1	0	22,1	0,9
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	6,3	7,8	31,3	220,73	0,02	10,33	0	0,075	0,25	0,23	97,5	66,67	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	24,31	37,1	0,685	2,69	0,37	264,82	231,5	0,04	298,7	0	68,3	3,2
	Всего за день		46,08	47,95	187,71	1367,37	0,543	24,44	91,1	1,655	4,91	0,42	501,64	420,5	0,07	393,2	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	F	D	B2	Ca	P	I	K	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	
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	
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	14,4	0,75	
Итого за завтрак			550	18,99	16,68	100,5	628,6	0,262	0,89	30	0,74	2,06	0	69,83	174,8	0,03	222	0	67,1	3,35
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	378,2	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	87,43	72,16	0,01	114,67	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	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85	
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	9,75	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	11,68	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374,3	0,05	637,3	0	92,3	4,21
Всего за день				43,93	40,98	200,65	1346,67	0,795	12,57	101,2	1,73	6,45	0,34	418,8	549,1	0,08	859,3	0	159	7,56

№ рецептуры	День 8. 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																			
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	24,25	0,02	162,5	0	12,5	0,8
642/1983	Плов	195	11,6	15,11	40,37	343,88	0,07	8,8	48,75	0,05	1,46	0,09	78	48,5	0	86,19	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	69,78	0	13,2	0,8
Итого за завтрак		550	18,7	20,98	96,96	651,91	0,22	14,47	48,75	0,12	2,54	0,11	134	170,6	0,04	331,7	0	55,6	3,58
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	24,25	0,02	162,5	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	378,2	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	72,16	0,01	114,67	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	101,4	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	11,68	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374,3	0,05	637,3	0	92,3	4,21
Всего за день			43,64	45,28	197,11	1369,98	0,753	26,15	120	1,11	6,93	0,45	483	544,9	0,09	969	0	148	7,79

№ рецептуры	День 9. 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	В2	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	
302/200 4	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	164,8	0,005	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	100,1	0,26	3,07	0,37	208	279,4	0,025	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	54,05	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	37,15	0,001	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	14,08	40	0,65	2,42	0,42	227	218,4	0,031	447	0	75,1	5,49
Всего за день				37,77	42,89	181,25	1264,2	0,635	15,68	140,1	0,91	5,49	0,79	434	426,3	0,056	796,9	0	129,7	8,09

№ рецепт уры	День 10 . 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																			
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	0,1	6,4	20	0,05	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	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	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	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	565	21,73	21,27	96,62	665,36	0,22	11,19	42,66	0,4	2,2	0,13	124,4	155,7	0,02	288,4	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	15,75	38,75	0,15	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	0,08	1,4	0,1	98,4	72,16	0,01	104,1	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	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	725	23,35	27,34	110	772,62	0,345	21,22	91,85	1,18	4,8	0,25	355,8	282,4	0,04	310,4	0	84,88	4,02
	Всего за день		45,08	48,61	206,62	1438	0,565	32,41	134,5	1,58	7,1	0,38	480,2	438,1	0,06	598,8	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	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
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	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
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