

СОГЛАСОВАНО

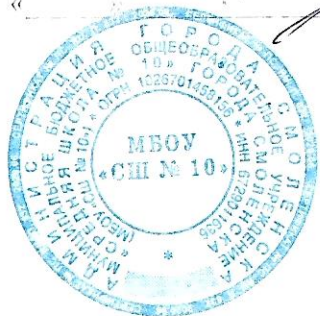
УТВЕРЖДЕНО

Директору

МБОУ «СШ № 10»

Директор

*С.М. Пылева*



## 10-ти дневное меню (бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2023 год  
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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Папиной. 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. Марука. 1994г.

Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой Р.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 эмпирического состава и содержания основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности) блюд, кулинарных и мучнобобовых изделий на основе таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И.Суринкина и академика РАМН д-ра.бесхоза В.А.Тутельяна(справочник-М.:ДеЛи пр.лет. 2007-276 стр.)

№ рецептуры	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	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
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	143,7	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,41</b>	<b>19,68</b>	<b>67,12</b>	<b>507,24</b>	<b>0,165</b>	<b>11,96</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>202,94</b>	<b>180,1</b>	<b>0,03</b>	<b>120,4</b>	<b>0</b>	<b>37,3</b>	<b>2,14</b>
	<b>Обед</b>																		
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	113,1	0,01	260,4	0	44,63	2,05
492/2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,023	4,5	25,82	0	0,53	0,26	113,52	118,5	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>23,46</b>	<b>21,69</b>	<b>109,7</b>	<b>720,97</b>	<b>0,388</b>	<b>15,77</b>	<b>25,82</b>	<b>0,61</b>	<b>3,78</b>	<b>0,34</b>	<b>212,99</b>	<b>293,2</b>	<b>0,04</b>	<b>327,9</b>	<b>0</b>	<b>76,96</b>	<b>3,78</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,87</b>	<b>41,37</b>	<b>176,82</b>	<b>1228,21</b>	<b>0,553</b>	<b>27,73</b>	<b>25,82</b>	<b>1,21</b>	<b>5,68</b>	<b>0,47</b>	<b>415,93</b>	<b>473,3</b>	<b>0,07</b>	<b>448,3</b>	<b>0</b>	<b>114,3</b>	<b>5,92</b>



№ рецепт уры	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	
<b>Завтрак</b>																				
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	190,87	0,005	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500,00</b>	<b>18,93</b>	<b>19,74</b>	<b>74,38</b>	<b>550,89</b>	<b>0,26</b>	<b>3,83</b>	<b>82,00</b>	<b>0,26</b>	<b>2,26</b>	<b>0,06</b>	<b>381,90</b>	<b>320,07</b>	<b>0,03</b>	<b>263,68</b>	<b>0,00</b>	<b>63,60</b>	<b>2,61</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>700</b>	<b>25,17</b>	<b>25,35</b>	<b>114,5</b>	<b>786,42</b>	<b>0,243</b>	<b>11,05</b>	<b>71,1</b>	<b>0,99</b>	<b>2,56</b>	<b>0,57</b>	<b>245,8</b>	<b>255,73</b>	<b>0,03</b>	<b>592,1</b>	<b>0</b>	<b>69,53</b>	<b>3,57</b>
<b>Всего за день</b>				<b>44,10</b>	<b>45,09</b>	<b>188,86</b>	<b>1337,31</b>	<b>0,50</b>	<b>14,88</b>	<b>153,10</b>	<b>1,25</b>	<b>4,82</b>	<b>0,63</b>	<b>627,74</b>	<b>575,80</b>	<b>0,06</b>	<b>855,75</b>	<b>0,00</b>	<b>133,13</b>	<b>6,18</b>

№ рецепт уры	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	
<b>Завтрак</b>																				
670/ 1983	Фрикадельки с соусом	110	6,5	9,7	11	157,3	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	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	21,3	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	19,2	1	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,04</b>	<b>19,38</b>	<b>83,44</b>	<b>584,34</b>	<b>0,33</b>	<b>2,42</b>	<b>63,04</b>	<b>1</b>	<b>2,06</b>	<b>0,39</b>	<b>260,9</b>	<b>323,5</b>	<b>0</b>	<b>370</b>	<b>0</b>	<b>68,8</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>23,68</b>	<b>27,39</b>	<b>106,01</b>	<b>764,55</b>	<b>0,405</b>	<b>37,59</b>	<b>16,1</b>	<b>0,44</b>	<b>3,64</b>	<b>0,24</b>	<b>424</b>	<b>373,6</b>	<b>0,03</b>	<b>780</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>3,23</b>
<b>Всего за день</b>				<b>42,72</b>	<b>46,77</b>	<b>189,45</b>	<b>1348,89</b>	<b>0,735</b>	<b>40,01</b>	<b>79,14</b>	<b>1,44</b>	<b>5,7</b>	<b>0,63</b>	<b>685</b>	<b>697,1</b>	<b>0,03</b>	<b>1150</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>6</b>



№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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	17,42	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,46</b>	<b>15,84</b>	<b>73,68</b>	<b>0,24</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>2,4</b>	<b>0,21</b>	<b>73,53</b>	<b>126</b>	<b>0,02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40,02</b>	<b>3,48</b>
<b>Обед</b>																			
132/2004	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	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	21,58	0,82
ТТК	Гречка по -кучечески	200	15,1	17,7	49	415,7	0,2	0	40	0	0,69	0,33	132	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	0,04	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
<b>Итого за обед</b>			<b>725</b>	<b>21,3</b>	<b>25,09</b>	<b>115,8</b>	<b>0,44</b>	<b>35,5</b>	<b>40</b>	<b>0,93</b>	<b>4,41</b>	<b>0,566</b>	<b>215,66</b>	<b>243</b>	<b>0,02</b>	<b>489</b>	<b>0</b>	<b>68,18</b>	<b>4,52</b>
<b>Всего за день</b>				<b>36,76</b>	<b>40,93</b>	<b>189,5</b>	<b>0,68</b>	<b>56,9</b>	<b>40</b>	<b>1,65</b>	<b>6,81</b>	<b>0,776</b>	<b>289,19</b>	<b>369</b>	<b>0,04</b>	<b>651</b>	<b>0</b>	<b>108,2</b>	<b>8</b>

№ рецептуры	День 5. 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	В2	Са	Р	I	К	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
тгк/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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,92</b>	<b>19</b>	<b>68,84</b>	<b>509,56</b>	<b>0,145</b>	<b>2,97</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>194,1</b>	<b>164,8</b>	<b>0,01</b>	<b>203,8</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>																		
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 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>25,02</b>	<b>25,7</b>	<b>124,81</b>	<b>829,84</b>	<b>0,405</b>	<b>9,1</b>	<b>64</b>	<b>1,17</b>	<b>3,94</b>	<b>0,64</b>	<b>301,36</b>	<b>331,3</b>	<b>0,025</b>	<b>401,3</b>	<b>0</b>	<b>81,32</b>	<b>3,34</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>40,94</b>	<b>44,6</b>	<b>193,65</b>	<b>1339,4</b>	<b>0,55</b>	<b>12,07</b>	<b>136</b>	<b>1,21</b>	<b>4,8</b>	<b>0,7</b>	<b>495,46</b>	<b>496,1</b>	<b>0,035</b>	<b>605,1</b>	<b>0</b>	<b>124,3</b>	<b>4,64</b>



№ рецептуры	День 6. 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
<b>Завтрак</b>																			
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	37,15	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	116,39	101,4	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	131,7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,23</b>	<b>19,74</b>	<b>76,66</b>	<b>561,22</b>	<b>0,363</b>	<b>4,7</b>	<b>74</b>	<b>0,97</b>	<b>2,32</b>	<b>0,21</b>	<b>321,53</b>	<b>274,8</b>	<b>0,04</b>	<b>182,1</b>	<b>0</b>	<b>62,7</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																			
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	72,16	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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>23,57</b>	<b>25,03</b>	<b>92,46</b>	<b>689,52</b>	<b>0,215</b>	<b>24,31</b>	<b>37,1</b>	<b>0,685</b>	<b>2,69</b>	<b>0,37</b>	<b>264,82</b>	<b>231,5</b>	<b>0,04</b>	<b>298,7</b>	<b>0</b>	<b>68,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,8</b>	<b>44,77</b>	<b>169,12</b>	<b>1250,74</b>	<b>0,578</b>	<b>29,01</b>	<b>111,1</b>	<b>1,655</b>	<b>5,01</b>	<b>0,58</b>	<b>586,35</b>	<b>506,3</b>	<b>0,08</b>	<b>480,8</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>5,3</b>



№ рецептуры	День 7. 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
	<b>Завтрак</b>																		
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	0,36
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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,62</b>	<b>16,22</b>	<b>79,96</b>	<b>528,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,69</b>	<b>30</b>	<b>0,57</b>	<b>1,74</b>	<b>0</b>	<b>64,6</b>	<b>143,8</b>	<b>0,02</b>	<b>198,2</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>2,76</b>
	<b>Обед</b>																		
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	44,77	0	371	0	18,2	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	37,15	0	4	0	16,7	0,53
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	9,75	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>22,87</b>	<b>25,52</b>	<b>98,16</b>	<b>713,8</b>	<b>0,495</b>	<b>25,66</b>	<b>20,1</b>	<b>0,46</b>	<b>3,29</b>	<b>0,5</b>	<b>347,5</b>	<b>292,1</b>	<b>0,03</b>	<b>501,4</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>2,13</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,49</b>	<b>41,74</b>	<b>178,12</b>	<b>1242,1</b>	<b>0,705</b>	<b>29,35</b>	<b>50,1</b>	<b>1,03</b>	<b>5,03</b>	<b>0,5</b>	<b>412,1</b>	<b>435,9</b>	<b>0,05</b>	<b>699,6</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>4,89</b>



№ рецептуры	День 8. 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
	<b>Завтрак</b>																			
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	34,89	0	6,6	0,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>15,92</b>	<b>75,84</b>	<b>508,8</b>	<b>0,17</b>	<b>12,33</b>	<b>50</b>	<b>0,085</b>	<b>2,24</b>	<b>0,09</b>	<b>114</b>	<b>116,1</b>	<b>0,03</b>	<b>133,9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>1,98</b>	
	<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,3</b>	<b>29,35</b>	<b>103,54</b>	<b>778,43</b>	<b>0,513</b>	<b>14,02</b>	<b>71,2</b>	<b>0,99</b>	<b>4,39</b>	<b>0,36</b>	<b>360</b>	<b>382,3</b>	<b>0,05</b>	<b>799,8</b>	<b>0</b>	<b>97,8</b>	<b>4,91</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>40,84</b>	<b>45,27</b>	<b>179,38</b>	<b>1287,23</b>	<b>0,683</b>	<b>26,35</b>	<b>121,2</b>	<b>1,075</b>	<b>6,63</b>	<b>0,45</b>	<b>474</b>	<b>498,4</b>	<b>0,08</b>	<b>933,6</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>6,89</b>	



№ рецептуры	День 9. 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	138,4	0,005	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>508</b>	<b>15,18</b>	<b>24,97</b>	<b>70,5</b>	<b>568,76</b>	<b>0,2</b>	<b>2,92</b>	<b>160,1</b>	<b>0,28</b>	<b>3</b>	<b>0,59</b>	<b>462</b>	<b>445</b>	<b>0,025</b>	<b>454,4</b>	<b>0</b>	<b>66,44</b>	<b>2,55</b>
<b>Обед</b>																				
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	Капа 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	
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>23,14</b>	<b>23,9</b>	<b>107</b>	<b>735,78</b>	<b>0,465</b>	<b>14,08</b>	<b>40</b>	<b>0,65</b>	<b>2,42</b>	<b>0,42</b>	<b>227</b>	<b>218,4</b>	<b>0,031</b>	<b>447</b>	<b>0</b>	<b>75,1</b>	<b>5,49</b>
<b>Всего за день</b>			<b>38,32</b>	<b>48,87</b>	<b>177,5</b>	<b>1304,5</b>	<b>0,665</b>	<b>17</b>	<b>200,1</b>	<b>0,93</b>	<b>5,42</b>	<b>1,01</b>	<b>689</b>	<b>663,4</b>	<b>0,056</b>	<b>901,4</b>	<b>0</b>	<b>141,5</b>	<b>8,04</b>	



№ рецептуры	День 10. 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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,05	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	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	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		216,3	0	21,34	0,47
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>19,74</b>	<b>71,8</b>	<b>559,86</b>	<b>0,275</b>	<b>16,06</b>	<b>67,06</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,32</b>	<b>272,3</b>	<b>276</b>	<b>0,03</b>	<b>460,6</b>	<b>0</b>	<b>60,64</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>																			
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 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	72,16	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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>23,35</b>	<b>27,34</b>	<b>110</b>	<b>772,62</b>	<b>0,345</b>	<b>21,22</b>	<b>91,85</b>	<b>1,18</b>	<b>4,8</b>	<b>0,25</b>	<b>355,8</b>	<b>282,4</b>	<b>0,04</b>	<b>310,4</b>	<b>0</b>	<b>84,88</b>	<b>4,02</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,55</b>	<b>47,08</b>	<b>181,8</b>	<b>1332,5</b>	<b>0,62</b>	<b>37,28</b>	<b>158,9</b>	<b>1,58</b>	<b>7,2</b>	<b>0,57</b>	<b>628,1</b>	<b>558,4</b>	<b>0,07</b>	<b>771</b>	<b>0</b>	<b>145,52</b>	<b>6,36</b>

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**  
**Возраст 7-10 лет. Начальное образование.**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
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
<b>День 10</b>	<b>406,39</b>	<b>446,49</b>	<b>1824,23</b>	<b>12935,78</b>
<b>всего за 10 дней</b>				1175-1410
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	38,5г-46,2г	39,5г-47,4г	167,5г-201г	11750-14100
норма за 10 дней	385г-462г	395г-474г	1675г-2010г	
отклонения от нормы	0	0	0	0