

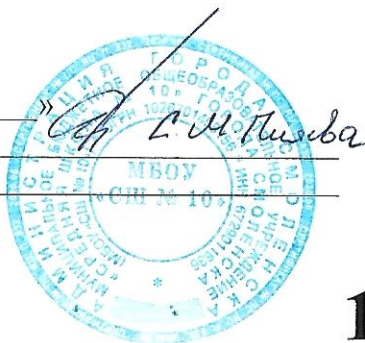
СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СШ № 10»

« _____ »
Директор

« _____ »



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП» «Заднепровье»

В.А.Хрякова

« _____ »



10-ти дневное меню

(горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2025 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. 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 И.И.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна(справочник-М.:ДеЛи принт, 2007-276 стр.)

| № рецептуры | День 1 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------|-------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | F | D | B2 | Ca | P | I | K | Se | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| Итого за завтрак | | | 500 | 15,41 | 19,68 | 67,12 | 507,24 | 0,165 | 11,96 | 0 | 0,6 | 1,9 | 0,13 | 202,94 | 180,1 | 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 | 113,1 | 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 | |
| Итого за обед | | | 700 | 23,46 | 21,69 | 109,7 | 720,97 | 0,388 | 15,77 | 25,82 | 0,61 | 3,78 | 0,34 | 212,99 | 293,2 | 0,04 | 327,9 | 0 | 76,96 | 3,78 |
| Всего за день | | | | 38,87 | 41,37 | 176,82 | 1228,21 | 0,553 | 27,73 | 25,82 | 1,21 | 5,68 | 0,47 | 415,93 | 473,3 | 0,07 | 448,3 | 0 | 114,3 | 5,92 |

| № 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 190,87 | 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 |
| | 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 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 | 700 | 25,17 | 25,35 | 114,5 | 786,42 | 0,243 | 11,05 | 71,1 | 0,99 | 2,56 | 0,57 | 245,8 | 255,73 | 0,03 | 592,1 | 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 |

| № 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | | | 500 | 19,04 | 19,38 | 83,44 | 584,34 | 0,33 | 2,42 | 63,04 | 1 | 2,06 | 0,39 | 260,9 | 323,5 | 0 | 370 | 0 | 68,8 | 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 | 8,78 | 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 | |
| 520/200 4 | Картофельное пюре. | 150 | 3,06 | 4,8 | 14,6 | 137,25 | 0,09 | 2,29 | 0,02 | 0,35 | 0 | 0 | 139 | 0,6 | 0 | 54,3 | 0 | 18,8 | 0,51 | |
| 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 | 21,39 | 21,69 | 87,61 | 653,9 | 0,465 | 38,48 | 0,12 | 0,39 | 2,54 | 0,24 | 460,1 | 309,6 | 0,03 | 750 | 0 | 91,7 | 3,34 |
| Всего за день | | | | 40,43 | 41,07 | 171,05 | 1238,24 | 0,795 | 40,9 | 63,16 | 1,39 | 4,6 | 0,63 | 721,1 | 633,1 | 0,03 | 1120 | 0 | 160 | 6,11 |

| № 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 | 150 | 11,52 | 18,41 | 28,64 | 326,32 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,11 | 0,55 | 0,04 | 39,04 | 94,8 | 0 | 107 | 0 | 23,75 | 0,82 | |
| 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 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,6 | 17,4 | 0,01 | 34,9 | 0 | 6,6 | 0,4 | |
| 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 | | | 520 | 16,76 | 20,59 | 71,48 | 538,26 | 0,24 | 21,4 | 0 | 0,75 | 2,25 | 0,22 | 79,34 | 134 | 0,01 | 156 | 0 | 39,75 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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. | 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 | |
| | | | 725 | 20,65 | 24,55 | 110,9 | 745,22 | 0,43 | 38,8 | 40 | 0,73 | 4,23 | 0,966 | 198,02 | 235 | 0,01 | 536 | 0 | 64,5 | 4,32 |
| Всего за день | | | 37,41 | 45,14 | 182,4 | 1283,48 | 0,67 | 60,2 | 40 | 1,48 | 6,48 | 1,186 | 277,36 | 369 | 0,02 | 692 | 0 | 104,3 | 7,62 | |

| № репеп-туры | 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 | 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 | 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 |
| 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. | 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 | 25,67 | 26,2 | 129,71 | 850,39 | 0,415 | 5,82 | 64 | 1,37 | 4,12 | 0,24 | 319 | 339,3 | 0,035 | 354,3 | 0 | 85 | 3,54 |
| | Всего за день | | 41,59 | 45,1 | 198,55 | 1359,95 | 0,56 | 8,79 | 136 | 1,41 | 4,98 | 0,3 | 513,1 | 504,1 | 0,045 | 558,1 | 0 | 128 | 4,84 |

| № 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 | В2 | Са | Р | I | К | 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 | 37,15 | 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 |
| | Итого за завтрак | 520 | 19,23 | 19,74 | 76,66 | 561,22 | 0,363 | 4,7 | 74 | 0,97 | 2,32 | 0,21 | 321,53 | 274,8 | 0,04 | 182,1 | 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 | 72,16 | 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 |
| | 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 | | 42,8 | 44,77 | 169,12 | 1250,74 | 0,578 | 29,01 | 111,1 | 1,655 | 5,01 | 0,58 | 586,35 | 506,3 | 0,08 | 480,8 | 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 | 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 | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | | | 500 | 15,62 | 16,22 | 79,96 | 528,3 | 0,21 | 3,69 | 30 | 0,57 | 1,74 | 0 | 64,6 | 143,8 | 0,02 | 198,2 | 0 | 56,6 | 2,76 |
| 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 | 44,77 | 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 | |
| Итого за обед | | | 720 | 22,87 | 25,52 | 98,16 | 713,8 | 0,495 | 25,66 | 20,1 | 0,46 | 3,29 | 0,5 | 347,5 | 292,1 | 0,03 | 501,4 | 0 | 70 | 2,13 |
| Всего за день | | | | 38,49 | 41,74 | 178,12 | 1242,1 | 0,705 | 29,35 | 50,1 | 1,03 | 5,03 | 0,5 | 412,1 | 435,9 | 0,05 | 699,6 | 0 | 127 | 4,89 |

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

| № 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 138,4 | 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 |
| | Итого за завтрак | 508 | 15,18 | 24,97 | 70,5 | 568,76 | 0,2 | 2,92 | 160,1 | 0,28 | 3 | 0,59 | 462 | 445 | 0,025 | 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 | 54,05 | 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 |
| 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 | 0,35 | 0,04 | 0 | 5,8 | 30 | 0 | 2 | 0 | 9,6 | 0,5 |
| | Итого за обед | 720 | 22,21 | 23,72 | 101,8 | 709,64 | 0,445 | 10,11 | 40 | 0,65 | 2,42 | 0,26 | 224 | 207,2 | 0,031 | 455,6 | 0 | 68,5 | 2,97 |
| | Всего за день | | 37,39 | 48,69 | 172,3 | 1278,4 | 0,645 | 13,03 | 200,1 | 0,93 | 5,42 | 0,85 | 686 | 652,2 | 0,056 | 910 | 0 | 134,9 | 5,52 |

| № 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,05 | 1 | 0,04 | 63,5 | 77 | 0,01 | 135 | 0 | 12,5 | 1,1 |
| 520/2004 | Картофельное пюре. | 150 | 3,06 | 4,8 | 14,6 | 137,25 | 0,09 | 2,29 | 0,02 | 0,35 | 0 | 0 | 139 | 0,6 | 0 | 54,32 | 0 | 18,75 | 0,51 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 520 | 19,56 | 18,54 | 54,3 | 503,91 | 0,315 | 13,59 | 44,42 | 0,75 | 1,4 | 0,23 | 372,8 | 248,3 | 0,03 | 407,6 | 0 | 69,19 | 2,68 |
| | 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 | | 42,91 | 45,88 | 164,3 | 1276,5 | 0,66 | 34,81 | 136,3 | 1,93 | 6,3 | 0,48 | 728,6 | 530,7 | 0,07 | 718 | 0 | 154,07 | 6,7 |

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 | 40,43 | 41,07 | 171,05 | 1238,24 |
| День 4 | 37,41 | 45,14 | 182,4 | 1283,48 |
| День 5 | 41,59 | 45,14 | 198,55 | 1359,95 |
| 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 | 37,39 | 48,69 | 172,33 | 1278,4 |
| День 10 | 42,91 | 45,88 | 164,3 | 1276,53 |
| всего за 10 дней | 404,83 | 444,16 | 1780,93 | 12782,19 |
| 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 |