

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № _____»

« _____ »

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МУП «Комбинат
студенческого питания»
Е.В. Авагян

« _____ »



10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2023-2024 учебный год
(начальное общее образование)

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. Лашкиной, 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».

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-11 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			
																				В2	Ca	P
209/2015	Завтрак	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	Яйца вареные	240	8,5	11	41,1	297,4	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,3			
693/2004	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,9	2,5	17,6	108,5	0,06	1,6	24,4		0,19	152,22	124,5		216,3	0	21,3	0,5				
2004	Какао с молоком	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4				
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	508	19,25	18,26	68,82	516,62	0,225	1,6	144,4	0	1,4	214,82	271,7	0,01	437,2	0	59,7	2,2				
	Итого за завтрак																					
	Обед																					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3				
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	13,2	15,45	17,44	261,61	0,2	0	40	0,25	0,8	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5				
520/2004	Пюре картофельное	150	3,31	5,07	33,2	191,67	0,1	0,08	20	0,3	1	73,1	67	0	56	0	12	0,7				
699/2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	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	0,035	0,04	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5				
	Итого за обед	715	24,23	27,39	100,6	754,9	0,535	13,94	60,1	0,765	3,14	343,68	340,2	0,01	382	0	73,3	3,2				
	Всего за день		43,48	45,65	169,4	1271,5	0,76	15,54	204,5	0,765	4,54	558,5	611,9	0,02	819,2	0	133	5,4				

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-11 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																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом (100/30)	130	10,56	16,88	26,25	299,16	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,54	0	78,4	0	17	0,6	
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	0,6	0	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13	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	530	17,63	19,22	79,13	560,01	0,24	24,1	0	0,72	2,4	0,21	76,63	127,9	0,02	175	0	41	3,56	
	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	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	43	2,46	
642/1983	Шлов	200	18,45	18,8	43	415	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,9	153,4	0	68	0	10	0,3	
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	4,3	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	740	26,42	24,63	104,4	744,46	0,385	20,1	33,4	0,38	3,53	0,81	231	312,7	0,02	697	0	74	4,06	
	Всего за день		44,05	43,85	183,5	1304,47	0,625	44,3	33,4	1,1	5,93	1,02	307,6	440,6	0,04	873	0	115	7,62	

№ рецептуры	Дель 4. Наименование блюда. Возраст 7-11 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						
	Завтрак																							
70-71/2015	Овоши 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	0	7					
492/2004	Плов из птицы	210	14,59	17,73	43,86	393,37																		
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	90	17,4	0,01	131,7	0	14						
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6						
	Итого за завтрак	500,00	19,23	19,02	78,60	562,50	0,11	4,60	20,00	0,00	0,70	0,16	16,84	123,60	0,03	166,59	0,00	27,60						
	Обед																							
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	4,24	6,04	19,8	150,52	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24						
390/2004	Котлета рыбная лобительская (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,45	8,65	14,6	178,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23						
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	15,37						
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						
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						
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						
	Итого за обед	730	26,18	23,99	107,8	751,67	0,488	16,41	34,1	0,685	4,64	0,27	419,8	424,66	0,03	843,39	0	91,56						
	Всего за день		45,41	43,01	186,36	1314,17	0,59	21,01	54,10	0,69	5,34	0,43	436,67	548,26	0,06	1009,98	0,00	119,16						

Fe
0,1
0,13
0,4
0,63
0,9
0,9
0,85
0,2
0,5
0,4
3,75
4,38

№ реп-туры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Ca	Р	И	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	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0	0	0	0,1	
ггк/ 2023	Гречка по-купечески	190	14,92	17,8	45	399,88																		
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	0		0	11,1	2,8				1,4	0,28				
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	0	5,8	30	0	0	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	0,01	0	0	6,6	0,4				
	Итого за завтрак	500	19,22	18,34	83,4	575,54	0,1	3,33	0	0,35	0,74	0	33,7	66,4	0,03	0,03	0	0	24,6	1,28				
	Обед																							
124/ 2004	Ци из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	0	0	0	22,1	1,2				
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом (50/40) (соус красный основной №82.4/1983г)	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	0	16,7	0,53				
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	5,4	6,2	33,9	213	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	0	0	0	12	0,7				
ггк/ 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0	0			0	11,1	2,8				8,6	0,28				
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	0	0	0	19,2	1				
	Итого за обед	735	24,04	25,8	102,8	739,76	0,51	15,96	78,75	1,15	3,76	0,37	298	251	0,001	179,6	0	0	71,4	3,71				
	Всего за день		43,26	44,14	186,2	1315,3	0,61	19,29	78,75	1,5	4,5	0,37	332	317,4	0,031	225,1	0	0	96	4,99				

№ репертуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-11 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
333/2004	Макаронны 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	1,5	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	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4	
	Итого за завтрак	500	15,41	19,68	67,12	507,24	0,17	12	0	0,6	1,9	0,13	202,94	180	0,03	120	0	37,3	2,14
	Обед																		
132/2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,13	70,5	0	378	0	28,5	1,64
642/1983	Плов	200	18,45	18,8	43	415	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,91	153	0	68	0	10	0,3
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.	45	2,75	0,55	17,85	87,35	0,07	0	0	0,58	0,07	0	9,67	50	0	3,33	0	16	0,83
	Итого за обед	700	26,91	25,36	109,6	773,95	0,3	14,5	33,4	0,6	2,36	0,78	205,57	281	0	510	0	58,82	3,47
	Всего за день		42,32	45,04	176,72	1281,19	0,47	26,5	33,4	1,2	4,26	0,91	408,51	461	0,03	630	0	96,12	5,61

№ рецептур уры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 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	0	0,02	0	0	7	0,1		
ТТК 2023	Котлета "Дружба" (с соусом)(50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,8	11	12,5	210,4	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	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	0	107,3	0	10,2	0,17		
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 ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	2	0	9,6	0,5		
	Итого за завтрак	530	15,43	17,26	69,4	512,86	0,215	17,29	42,66	0,4	2,3	0,13	134,3	155,9	0,03	265,6	0	41,7	2,23	
	Обед																			
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64	
тк/2021	Кулепа запеченные (с соусом) (50/50) (соус)	100	8,84	11,95	15,45	204,71	0,06	0,45	37,1	0	0,8	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	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	15,37	0,85	
349/2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	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	0,04	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за обед	720	23,22	24,18	115,1	770,78	0,403	6,97	71,1	0,91	4	0,19	281,3	309,4	0,05	382,4	0	90,75	4,81	
	Всего за день		38,65	41,44	184,5	1283,6	0,618	24,26	113,8	1,31	6,3	0,32	415,5	465,4	0,08	648	0	132,45	7,04	

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 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	
																				Вит
ттк 2021	Капуста тушеная по-домашнему	260	12,9	16,43	47,6	389,87	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,005	140	0	38	1,5	
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	
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	34,89	0	6,6	0,4	
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 завтрак	500	17,49	17,88	83,66	565,52	0,25	2,16	50	0,57	1,74	0,16	139	229,4	0,015	308,6	0	68,2	2,53	
	Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,8	43,7	0	162	0	20,9	1,25	
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	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	
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	7,8	37,6	245,8	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	246	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2	
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	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за обед	715	24,36	25,62	102,6	747,73	0,32	26,71	37,2	0,62	2,39	0,58	472	309,9	0,02	403,1	0	71,1	3,07	
	Всего за день		41,85	43,5	186,3	1313,3	0,57	28,87	87,2	1,19	4,13	0,74	611	539,3	0,035	711,7	0	139	5,6	

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	С	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe							
	Завтрак																								
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						
тк/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34						
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	69,78	0	13,2	0,8						
	Итого за завтрак	510	17,63	18,1	78,48	547,39	0,18	0,17	72	0,04	1,16	0,06	195,6	180,6	0,02	226	0	48,6	1,62						
	Обед																								
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,02	208,1	0	32	0,8						
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,6	18,06	265,94	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5						
520/2004	Пюре картофельное	150	3,31	5,07	33,2	191,67	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7						
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.	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 обед	745	23,14	26,8	115,41	795,31	0,56	8,34	60,1	1,46	4,48	0,36	370,7	424,5	0,03	430,1	0	93,95	3,2						
	Всего за день		40,77	44,9	193,89	1342,7	0,74	8,51	132	1,5	5,64	0,42	566,3	605,1	0,05	656,1	0	142,6	4,82						

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 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
	Завтрак																	
ТТК/2021	Купаты "Домашние" запеченные (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,84	11,95	15,45	204,71	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,7	0	22,1
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4
ТТК/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0,4	0	0,4	12,24	16,2	0,02	0	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
	Итого за завтрак	570	18,78	19,53	79,39	568,65	0,193	3,78	71,1	0,97	2,09	0,13	232,96	222,56	0,05	7	0	5
	Обед																	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	42,7
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом(50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,2	13,5	15,56	224,54	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7
139/2011	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,85	109,28	4	0		0,5	0,9	0,03						20
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
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
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
	Итого за обед	750	23,63	25,05	102,81	730,83	4,585	11,1	20	0,57	4,92	0,53	179,2	215,1	0,02	703	0	107
	Всего за день		42,41	44,58	182,2	1299,48	4,778	14,88	91,1	1,54	7,01	0,66	412,1	437,6	0,07	873	0	162

Fe
0,92
0,85
0,28
0,1
0,5
2,65
2,46
0,53
0,8
0,7
0,8
0,5
5,79
8,44

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	39,92	43,79	175,06	1227,23
День 2	43,48	45,65	169,38	1271,52
День 3	44,05	43,85	183,49	1304,47
День 4	45,41	43,01	186,36	1314,17
День 5	43,26	44,14	186,2	1315,3
День 6	42,32	45,04	176,72	1281,19
День 7	38,65	41,44	184,47	1283,64
День 8	41,85	43,5	186,28	1313,25
День 9	40,77	44,9	193,89	1342,7
День 10	42,41	44,58	182,20	1299,48
всего за 10 дней	422,12	439,9	1824,05	12952,95
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