

СОГЛ

ЛАСОВАНО

Директор
МБОУтор

№ _____ от _____ г.

« _____ »

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. Лапиной, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Справочник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Пору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / ГП № 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».

№ рецептур	День 1 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	Макароны 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) с маслом растительным	63	0.48	3	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1	
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5.17	4.58	28.33	175.22	0.13	9.9	0			0.07	35.04	81.08	0.01	577.7	0	32.76	1.3	
тгк/2023	Гречка по-купечески	150	14.35	15.87	36.75	347.23	0.2	0	40	0.25	0.8	0	132	115.5	0.01	64	0	21	0.5	
тгк/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	0.28	
	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.	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			723	24.51	24.11	107.94	719.99	0.465	13.23	40	0.95	1.58	0.07	206.58	293	0.05	689.2	0	87.96	3.58
Всего за день				39.92	43.79	175.06	1227.23	0.63	25.19	40	1.55	3.48	0.2	409.52	473.1	0.08	809.6	0	125.3	5.72

№ рецепт уры	День 10. 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																			
тгк/ 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	0.92
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	0.85
тгк/ 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	0.28
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		510	18.3	19.53	77.71	560.01	0.163	0.48	71.1	0.97	1.69	0.13	220.7	206.4	0.03	170	0	48.5	2.55
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	2.46
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	0.53
139/ 2011	Капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.85	109.28	4	0		0.5	0.9	0.03					0	20	0.8
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 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
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		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	5.79
Всего за день			41.93	44.58	180.52	1290.84	4.748	11.58	91.1	1.54	6.61	0.66	399.9	421.4	0.05	873	0	155	8.34

№ рецептуры	День 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	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	
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	230	9.57	12.23	41.29	313.51	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209.2	190.87	0.01	155	0	41	1.25	
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	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4	
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			500.00	18.92	18.97	81.31	571.62	0.30	2.30	102.00	0.61	2.00	0.22	368.90	418.27	0.02	341.19	0.00	78.20	2.48
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	0.9	
390/2004	Котлета рыбная любительская (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	0.9	
541/2004	Рис отварной	150	3.82	6.92	39.3	234.76	0	0	0.03	0.62	0.9	0.03			0.02	44.4	0		0.58	
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	0.035	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 обед			730	23.1	23.71	113.9	761.23	0.42	16.41	0.13	0.685	4.64	0.27	303.4	323.26	0.03	843.39	0	76.19	3.48
Всего за день				42.02	42.68	195.17	1332.85	0.72	18.71	102.13	1.30	6.64	0.49	672.34	741.53	0.05	1184.58	0.00	154.39	5.96

№ рецептуры	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																		
тк/2023	Блины с повидлом (200/70)	270	16.28	16	58.70	443.92	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1
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	0.04	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.9	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак	500	18.18	16.18	83.74	553.3	0.07	6.13	0	0	0.7	0	31.04	38	0.03	56.2	0	16	0.86
	Обед																		
132/2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5.5	5.8	20.85	156.52	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	772.87	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		45.09	41.54	193.34	1326.17	0.37	20.6	33.4	0.6	3.06	0.78	236.61	319	0.03	566	0	74.82	4.33

№ 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
	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 рисовая молочная	250	9.92	12.6	43.8	328.28	0.1	0	20	0	0.3	0	26	53	0	130	0	27	0.3
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	34.89	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак	528	16.9	17.38	69.12	500.5	0.165	2.83	120	0	1.4	0.18	76.8	151.6	0.01	242.2	0	40.8	2.1
	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	39.78	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	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 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	0.035	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	Итого за обед	715	24.23	27.39	100.56	754.9	0.535	13.94	60.1	0.765	3.14	0.4	343.68	340.2	0.01	382	0	73.3	3.2
	Всего за день		41.13	44.77	169.68	1255.4	0.7	16.77	180.1	0.765	4.54	0.58	420.48	491.8	0.02	624.2	0	114	5.3

№ рецептуры	День 3. 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																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом (80/30)	110	8.45	13.5	21	239.3	0.07	0.3	0	0.08	0.4	0.03	28.63	69.54	0	78.4	0	17	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	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	499.11	0.24	21.3	0	0.72	2.4	0.21	73.53	126.3	0.02	163	0	40	3.48
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	Плов	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			41.88	40.47	178	1243.6	0.625	41.5	33.4	1.1	5.93	1.02	304.5	439	0.04	860	0	114	7.54

№ 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	F	D	B2	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	
тгк/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 5. 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)	90	0.72	0	2.52	12.96	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.2	16.2	0.02	0	0	7	0.1
ттк/2023	Гречка по-купечески	150	14.35	15.87	36.75	347.23	0.2	0	40	0.25	0.8	0	132	115.5	0.01	64	0	21	0.5
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 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
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	18.95	16.41	76.19	528.25	0.3	6.13	40	0.6	1.54	0	169	183.5	0.04	122.2	0	46.6	1.86
	Обед																		
124/2004	Щи 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	107	0	22.1	1.2
658/1983	Шницель (мясной) 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	0.001	4	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	56	0	12	0.7
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	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	4	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	71.4	3.71
	Всего за день		42.99	42.21	178.99	1268.01	0.81	22.09	118.8	1.75	5.3	0.37	467	434.5	0.041	301.8	0	118	5.57

№ 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
	Завтрак																		
тгк 2021	Капуста тушеная по-домашнему	250	12.4	15.8	47	379.8	0.14	0.86	30	0.22	1.4	0	40	92	0.005	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	0.04	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	15.62	16.22	79.96	528.3	0.21	3.69	30	0.57	1.74	0	64.6	143.8	0.015	198.2	0	56.6	2.76
	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		39.98	41.84	182.6	1276	0.53	30.4	67.2	1.19	4.13	0.58	536	453.7	0.035	601.3	0	128	5.83

№ рецептуры	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	12.24	16.2	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	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	
Итого за завтрак			520	19.2	19.74	71.8	559.86	0.275	16.06	67.06	0.4	2.3	0.32	272.3	276	0.03	460.6	0	60.64	2.34
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	0	35.7	1.64	
ттк/2021	Купаты запеченные (с соусом) (50/50)	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				42.42	43.92	186.9	1330.6	0.678	23.03	138.2	1.31	6.3	0.51	553.6	585.5	0.08	843	0	151.39	7.15

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	41.13	44.77	169.68	1255.40
День 3	41.88	40.47	178.04	1243.57
День 4	42.02	42.68	195.17	1332.85
День 5	42.99	42.21	178.99	1268.01
День 6	45.09	41.54	193.34	1326.17
День 7	42.42	43.92	186.87	1330.64
День 8	39.98	41.84	182.58	1276.03
День 9	40.77	44.9	193.89	1342.7
День 10	41.93	44.58	180.52	1290.84
всего за 10 дней	418.13	430.7	1834.14	12893.44
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

