СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № 22»
_____
«01» 09. 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП»Заднепровье»

В.А.Хрякова
«01» 09 2023

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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.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						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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
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	215	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	**515**	**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	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
492/ 2004	Плов из птицы	220	20,3	20,7	52,8	478,7	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
639/ 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	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**	**27,16**	**24,79**	**115,6**	**794,15**	**0,335**	**15,64**	**33,42**	**0,6**	**3,41**	**0,39**	**236,59**	**305,5**	**0,04**	**291,3**	**0**	**70,3**	**3,44**
	Всего за день		**42,57**	**44,47**	**182,72**	**1301,39**	**0,5**	**27,6**	**33,42**	**1,2**	**5,31**	**0,52**	**439,53**	**485,6**	**0,07**	**411,7**	**0**	**107,6**	**5,58**

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	200	9,16	12,44	39,5	306,6	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	222	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	**510,00**	**17,91**	**17,38**	**74,66**	**526,69**	**0,28**	**3,69**	**130,00**	**0,22**	**2,80**	**0,18**	**264,60**	**306,87**	**0,03**	**302,08**	**0,00**	**61,40**	**3,41**
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,83	12,35	105,83	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**	**24,17**	**25,35**	**107,03**	**752,62**	**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		**42,08**	**42,73**	**181,69**	**1279,31**	**0,52**	**14,74**	**201,10**	**1,21**	**5,36**	**0,75**	**510,44**	**562,60**	**0,06**	**894,15**	**0,00**	**130,93**	**6,98**

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	150	7,5	8,6	39	263,4	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.	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**	**19,54**	**19,78**	**86,04**	**600,34**	**0,29**	**4,82**	**38,64**	**1**	**2,06**	**0,36**	**122,7**	**213**	**0**	**154**	**0**	**55,4**	**5,1**
	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
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	7,65	14,6	169,05	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**	**23,35**	**102,27**	**712,19**	**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		**42,78**	**43,13**	**188,31**	**1312,53**	**0,715**	**22,63**	**54,74**	**1,44**	**5,7**	**0,58**	**528**	**586,6**	**0,03**	**830**	**0**	**143**	**8,06**

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	28,63	69,5	0	78,4	0	17,42	0,6
685/2004	Чай с сахаром	215	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
	Итого за завтрак	**515**	**15,46**	**15,84**	**73,68**	**499,11**	**0,24**	**21,3**	**0**	**0,72**	**2,4**	**0,21**	**73,53**	**126**	**0,02**	**163**	**0**	**40,02**	**3,48**
	Обед																		
272/1983	Суп-пюре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	200	18,45	18,8	48	435	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,9	153	0	68	0	10	0,3
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	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
	Итого за обед	**720**	**26,83**	**24,89**	**121,1**	**811,81**	**0,41**	**33,3**	**33,4**	**0,93**	**4,41**	**0,57**	**249**	**308**	**0,02**	**297**	**0**	**71,3**	**5,14**
	Всего за день		**42,29**	**40,73**	**194,8**	**1310,92**	**0,65**	**54,7**	**33,4**	**1,65**	**6,81**	**0,78**	**322,5**	**435**	**0,04**	**460**	**0**	**111,3**	**8,62**

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	Fe
	Завтрак																		
ттк/ 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	222	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	**512**	**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 гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
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	**705**	**25,38**	**27**	**115,61**	**806,36**	**0,305**	**21,4**	**40**	**0,9**	**3,04**	**0,68**	**330,66**	**330,9**	**0,035**	**360,5**	**0**	**75,72**	**2,7**
	Всего за день		**41,3**	**45,9**	**184,45**	**1315,9**	**0,45**	**24,37**	**112**	**0,94**	**3,9**	**0,74**	**524,76**	**495,7**	**0,045**	**564,3**	**0**	**118,7**	**4**

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9
692/ 2004	Кофейный напиток	180	2,5	2	14,35	85,4	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	132	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	**500**	**20,23**	**20,69**	**72,71**	**557,97**	**0,363**	**4,7**	**74**	**0,97**	**2,32**	**0,21**	**321,5**	**274,8**	**0,04**	**182**	**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	3,4	3,93	15,63	111,49	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	0	22,1	0,9
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7
685/ 2004	Чай с сахаром	215	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	**750**	**23,77**	**23,86**	**98,29**	**702,98**	**0,295**	**14,1**	**57,1**	**0,91**	**3,44**	**0,34**	**340,4**	**331,9**	**0,03**	**333**	**0**	**73**	**3,8**
	Всего за день		**44**	**44,55**	**171**	**1260,95**	**0,658**	**18,8**	**131,1**	**1,88**	**5,76**	**0,55**	**662**	**606,6**	**0,07**	**515**	**0**	**136**	**5,9**

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	Fe
	Завтрак																		
302/2004	Каша вязкая манная молочная	250	9,45	13,8	47	350	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5
ттк/2022	Чай с яблоком	230	0,8	0,02	15,2	64,18	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	34,9	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	**650**	**15,42**	**15,98**	**90,04**	**565,66**	**0,275**	**24,69**	**30**	**0,86**	**3,1**	**0,18**	**83,4**	**133**	**0,02**	**202**	**0**	**55**	**4,06**
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,83	12,35	105,83	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 пшенная 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
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	**760**	**23,39**	**27,52**	**101,03**	**741,36**	**0,565**	**43,36**	**20,1**	**1,1**	**4,29**	**0,68**	**359,9**	**295,1**	**0,01**	**507**	**0**	**71**	**3,83**
	Всего за день		**38,81**	**43,5**	**191,07**	**1307,02**	**0,84**	**68,05**	**50,1**	**1,96**	**7,39**	**0,86**	**443,3**	**428,1**	**0,03**	**710**	**0**	**126**	**7,89**

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	215	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	**515**	**15,54**	**15,92**	**75,84**	**508,8**	**0,17**	**12,3**	**50**	**0,085**	**2,24**	**0,09**	**114**	**116,1**	**0,03**	**133,9**	**0**	**34**	**1,98**
	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
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**	**11,7**	**71,2**	**0,99**	**4,39**	**0,34**	**349**	**374,3**	**0,05**	**637,3**	**0**	**92,3**	**4,21**
	Всего за день		**40,48**	**40,22**	**175,99**	**1226,87**	**0,703**	**24**	**121**	**1,075**	**6,63**	**0,43**	**463**	**490,4**	**0,08**	**771,2**	**0**	**126**	**6,19**

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	220	10	13,6	43,4	336	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	191	0,005	155	0	41	1,25
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 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**	**19,62**	**18,72**	**83,56**	**581,19**	**0,3**	**4,86**	**130**	**0,22**	**2,8**	**0,34**	**264**	**316**	**0,025**	**280,8**	**0**	**67**	**5,85**
	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	54,1	0,01	385	0	21,8	0,86
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	37,2	0,001	4	0	16,7	0,53
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114	0,01	4	0	0	0	0,4	14,9	7,4	0	60	0	4,32	0,7
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**	**22,68**	**23,56**	**114,7**	**761,35**	**0,455**	**14,08**	**40**	**0,65**	**2,42**	**0,66**	**327**	**312**	**0,031**	**507**	**0**	**71,42**	**3,39**
	Всего за день		**42,3**	**42,28**	**198,3**	**1342,5**	**0,755**	**18,94**	**170**	**0,87**	**5,22**	**1**	**592**	**628**	**0,056**	**787,8**	**0**	**138,4**	**9,24**

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 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	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	11,2	12,5	212,2	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	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	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**	**19,94**	**71,8**	**561,66**	**0,275**	**16,1**	**67,06**	**0,4**	**2,3**	**0,32**	**272,3**	**276**	**0,03**	**461**	**0**	**60,64**	**2,34**
	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	4,9	5	19,5	142,6	0,15	15,8	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	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	0,66	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	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	**725**	**23,05**	**26,78**	**109,2**	**770,02**	**0,345**	**21,2**	**91,85**	**1,18**	**4,8**	**0,25**	**355,8**	**282,4**	**0,04**	**310**	**0**	**84,88**	**4,02**
	Всего за день		**42,25**	**46,72**	**181**	**1331,7**	**0,62**	**37,3**	**158,9**	**1,58**	**7,2**	**0,57**	**628,1**	**558,4**	**0,07**	**771**	**0**	**145,52**	**6,36**