

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

№ рецепт уры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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
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
	<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) 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>723</b>	<b>24.51</b>	<b>24.11</b>	<b>107.94</b>	<b>719.99</b>	<b>0.465</b>	<b>13.23</b>	<b>40</b>	<b>0.95</b>	<b>1.58</b>	<b>0.07</b>	<b>206.58</b>	<b>293</b>	<b>0.05</b>	<b>689.2</b>	<b>0</b>	<b>87.96</b>	<b>3.58</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39.92</b>	<b>43.79</b>	<b>175.06</b>	<b>1227.23</b>	<b>0.63</b>	<b>25.19</b>	<b>40</b>	<b>1.55</b>	<b>3.48</b>	<b>0.2</b>	<b>409.52</b>	<b>473.1</b>	<b>0.08</b>	<b>809.6</b>	<b>0</b>	<b>125.3</b>	<b>5.72</b>



№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 6,6-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>510</b>	<b>18.3</b>	<b>19.53</b>	<b>77.71</b>	<b>560.01</b>	<b>0.163</b>	<b>0.48</b>	<b>71.1</b>	<b>0.97</b>	<b>1.69</b>	<b>0.13</b>	<b>220.7</b>	<b>206.4</b>	<b>0.03</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>48.5</b>	<b>2.55</b>
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за обед</b>			<b>750</b>	<b>23.63</b>	<b>25.05</b>	<b>102.81</b>	<b>730.83</b>	<b>4.585</b>	<b>11.1</b>	<b>20</b>	<b>0.57</b>	<b>4.92</b>	<b>0.53</b>	<b>179.2</b>	<b>215.1</b>	<b>0.02</b>	<b>703</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	<b>5.79</b>
<b>Всего за день</b>				<b>41.93</b>	<b>44.58</b>	<b>180.52</b>	<b>1290.84</b>	<b>4.748</b>	<b>11.58</b>	<b>91.1</b>	<b>1.54</b>	<b>6.61</b>	<b>0.66</b>	<b>399.9</b>	<b>421.4</b>	<b>0.05</b>	<b>873</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>8.34</b>

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-11 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	<b>Завтрак</b>																			
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500.00</b>	<b>18.92</b>	<b>18.97</b>	<b>81.31</b>	<b>571.62</b>	<b>0.30</b>	<b>2.30</b>	<b>102.00</b>	<b>0.61</b>	<b>2.00</b>	<b>0.22</b>	<b>368.90</b>	<b>418.27</b>	<b>0.02</b>	<b>341.19</b>	<b>0.00</b>	<b>78.20</b>	<b>2.48</b>
	<b>Обед</b>																			
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) <small>(соус красный основной №824/1983г)</small>		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
	<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>23.1</b>	<b>23.71</b>	<b>113.9</b>	<b>761.23</b>	<b>0.42</b>	<b>16.41</b>	<b>0.13</b>	<b>0.685</b>	<b>4.64</b>	<b>0.27</b>	<b>303.4</b>	<b>323.26</b>	<b>0.03</b>	<b>843.39</b>	<b>0</b>	<b>76.19</b>	<b>3.48</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>42.02</b>	<b>42.68</b>	<b>195.17</b>	<b>1332.85</b>	<b>0.72</b>	<b>18.71</b>	<b>102.13</b>	<b>1.30</b>	<b>6.64</b>	<b>0.49</b>	<b>672.34</b>	<b>741.53</b>	<b>0.05</b>	<b>1184.58</b>	<b>0.00</b>	<b>154.39</b>	<b>5.96</b>



№ рецептуры	День 6. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-11 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																			
ТТК/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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.18</b>	<b>16.18</b>	<b>83.74</b>	<b>553.3</b>	<b>0.07</b>	<b>6.13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>31.04</b>	<b>38</b>	<b>0.03</b>	<b>56.2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0.86</b>
	<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26.91</b>	<b>25.36</b>	<b>109.6</b>	<b>772.87</b>	<b>0.3</b>	<b>14.5</b>	<b>33.4</b>	<b>0.6</b>	<b>2.36</b>	<b>0.78</b>	<b>205.57</b>	<b>281</b>	<b>0</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>58.82</b>	<b>3.47</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>45.09</b>	<b>41.54</b>	<b>193.34</b>	<b>1326.17</b>	<b>0.37</b>	<b>20.6</b>	<b>33.4</b>	<b>0.6</b>	<b>3.06</b>	<b>0.78</b>	<b>236.61</b>	<b>319</b>	<b>0.03</b>	<b>566</b>	<b>0</b>	<b>74.82</b>	<b>4.33</b>





№ рецептуры	День 2. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-11 лет.	Начальное образование.		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 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>528</b>	<b>16.9</b>	<b>17.38</b>	<b>69.12</b>	<b>500.5</b>	<b>0.165</b>	<b>2.83</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>0.18</b>	<b>76.8</b>	<b>151.6</b>	<b>0.01</b>	<b>242.2</b>	<b>0</b>	<b>40.8</b>	<b>2.1</b>
	<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>24.23</b>	<b>27.39</b>	<b>100.56</b>	<b>754.9</b>	<b>0.535</b>	<b>13.94</b>	<b>60.1</b>	<b>0.765</b>	<b>3.14</b>	<b>0.4</b>	<b>343.68</b>	<b>340.2</b>	<b>0.01</b>	<b>382</b>	<b>0</b>	<b>73.3</b>	<b>3.2</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>41.13</b>	<b>44.77</b>	<b>169.68</b>	<b>1255.4</b>	<b>0.7</b>	<b>16.77</b>	<b>180.1</b>	<b>0.765</b>	<b>4.54</b>	<b>0.58</b>	<b>420.48</b>	<b>491.8</b>	<b>0.02</b>	<b>624.2</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>5.3</b>



№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.46</b>	<b>15.84</b>	<b>73.68</b>	<b>499.11</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>126.3</b>	<b>0.02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>3.48</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
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>26.42</b>	<b>24.63</b>	<b>104.4</b>	<b>744.46</b>	<b>0.385</b>	<b>20.1</b>	<b>33.4</b>	<b>0.38</b>	<b>3.53</b>	<b>0.81</b>	<b>231</b>	<b>312.7</b>	<b>0.02</b>	<b>697</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>4.06</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41.88</b>	<b>40.47</b>	<b>178</b>	<b>1243.6</b>	<b>0.625</b>	<b>41.5</b>	<b>33.4</b>	<b>1.1</b>	<b>5.93</b>	<b>1.02</b>	<b>304.5</b>	<b>439</b>	<b>0.04</b>	<b>860</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>7.54</b>

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-11 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																			
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17.63</b>	<b>18.1</b>	<b>78.48</b>	<b>547.39</b>	<b>0.18</b>	<b>0.17</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>1.16</b>	<b>0.06</b>	<b>195.6</b>	<b>180.6</b>	<b>0.02</b>	<b>226</b>	<b>0</b>	<b>48.6</b>	<b>1.62</b>
	<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>23.14</b>	<b>26.8</b>	<b>115.41</b>	<b>795.31</b>	<b>0.56</b>	<b>8.34</b>	<b>60.1</b>	<b>1.46</b>	<b>4.48</b>	<b>0.36</b>	<b>370.7</b>	<b>424.5</b>	<b>0.03</b>	<b>430.1</b>	<b>0</b>	<b>93.95</b>	<b>3.2</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>40.77</b>	<b>44.9</b>	<b>193.89</b>	<b>1342.7</b>	<b>0.74</b>	<b>8.51</b>	<b>132</b>	<b>1.5</b>	<b>5.64</b>	<b>0.42</b>	<b>566.3</b>	<b>605.1</b>	<b>0.05</b>	<b>656.1</b>	<b>0</b>	<b>142.6</b>	<b>4.82</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-11 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	<b>Завтрак</b>																			
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
тнк/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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.95</b>	<b>16.41</b>	<b>76.19</b>	<b>528.25</b>	<b>0.3</b>	<b>6.13</b>	<b>40</b>	<b>0.6</b>	<b>1.54</b>	<b>0</b>	<b>169</b>	<b>183.5</b>	<b>0.04</b>	<b>122.2</b>	<b>0</b>	<b>46.6</b>	<b>1.86</b>
	<b>Обед</b>																			
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
тнк/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
	<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>24.04</b>	<b>25.8</b>	<b>102.8</b>	<b>739.76</b>	<b>0.51</b>	<b>15.96</b>	<b>78.75</b>	<b>1.15</b>	<b>3.76</b>	<b>0.37</b>	<b>298</b>	<b>251</b>	<b>0.001</b>	<b>179.6</b>	<b>0</b>	<b>71.4</b>	<b>3.71</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>42.99</b>	<b>42.21</b>	<b>178.99</b>	<b>1268.01</b>	<b>0.81</b>	<b>22.09</b>	<b>118.8</b>	<b>1.75</b>	<b>5.3</b>	<b>0.37</b>	<b>467</b>	<b>434.5</b>	<b>0.041</b>	<b>301.8</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>5.57</b>



№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<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>0.015</b>	<b>198.2</b>	<b>0</b>	<b>56.6</b>	<b>2.76</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>24.36</b>	<b>25.62</b>	<b>102.6</b>	<b>747.73</b>	<b>0.32</b>	<b>26.71</b>	<b>37.2</b>	<b>0.62</b>	<b>2.39</b>	<b>0.58</b>	<b>472</b>	<b>309.9</b>	<b>0.02</b>	<b>403.1</b>	<b>0</b>	<b>71.1</b>	<b>3.07</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39.98</b>	<b>41.84</b>	<b>182.6</b>	<b>1276</b>	<b>0.53</b>	<b>30.4</b>	<b>67.2</b>	<b>1.19</b>	<b>4.13</b>	<b>0.58</b>	<b>536</b>	<b>453.7</b>	<b>0.035</b>	<b>601.3</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>5.83</b>

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-11 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование.																			
	<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
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
	<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>																			
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
тк/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
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23.22</b>	<b>24.18</b>	<b>115.1</b>	<b>770.78</b>	<b>0.403</b>	<b>6.97</b>	<b>71.1</b>	<b>0.91</b>	<b>4</b>	<b>0.19</b>	<b>281.3</b>	<b>309.4</b>	<b>0.05</b>	<b>382.4</b>	<b>0</b>	<b>90.75</b>	<b>4.81</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>42.42</b>	<b>43.92</b>	<b>186.9</b>	<b>1330.6</b>	<b>0.678</b>	<b>23.03</b>	<b>138.2</b>	<b>1.31</b>	<b>6.3</b>	<b>0.51</b>	<b>553.6</b>	<b>585.5</b>	<b>0.08</b>	<b>843</b>	<b>0</b>	<b>151.39</b>	<b>7.15</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	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
<b>всего за 10 дней</b>	<b>418.13</b>	<b>430.7</b>	<b>1834.14</b>	<b>12893.44</b>
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

