

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 12 лет и старше. (льготная категория)	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>																				
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	1.33	0	11.09	49.68	0.7	3.5	0			0.04	20.58	34.23				5.3	0.6	
333/ 2004	Макароны с сыром	210	12.7	18.7	38.8	374.3	0.1	8.24	0	0.6	1.2	0.13	167	137.2	0	73.4	0	21.33	1.3	
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>550</b>	<b>17.64</b>	<b>19.04</b>	<b>84.57</b>	<b>580.19</b>	<b>0.87</b>	<b>11.77</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.8</b>	<b>0.17</b>	<b>207.88</b>	<b>209</b>	<b>0.02</b>	<b>151.8</b>	<b>0</b>	<b>41.23</b>	<b>2.98</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	220	16.61	19.47	53.9	457.27	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	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6	
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>803</b>	<b>27.66</b>	<b>27.79</b>	<b>130.01</b>	<b>853.99</b>	<b>0.48</b>	<b>13.23</b>	<b>40</b>	<b>0.95</b>	<b>1.73</b>	<b>0.07</b>	<b>208.88</b>	<b>301.7</b>	<b>0.06</b>	<b>706.6</b>	<b>0</b>	<b>91.26</b>	<b>3.78</b>
<b>Всего за день</b>				<b>45.3</b>	<b>46.83</b>	<b>214.58</b>	<b>1434.18</b>	<b>1.35</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>1.55</b>	<b>3.53</b>	<b>0.24</b>	<b>416.76</b>	<b>510.7</b>	<b>0.08</b>	<b>858.4</b>	<b>0</b>	<b>132.5</b>	<b>6.76</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>																			
209/ 2015	Яйца варенные		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	0.34
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.		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
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19.96</b>	<b>17.78</b>	<b>87.18</b>	<b>588.77</b>	<b>0.235</b>	<b>0.03</b>	<b>120</b>	<b>0.04</b>	<b>1.74</b>	<b>0.18</b>	<b>84.1</b>	<b>197.4</b>	<b>0.02</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2.92</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(50/50) (соус красный основной №824/1983г)		100	10.28	13.67	16.18	228.87	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		180	3.67	6.62	14.22	131.14	4	0		0.5	0.9	0.03					0	20	0.8
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.		30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.3	0	9.9	0.6
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>800</b>	<b>24.62</b>	<b>26.29</b>	<b>95.9</b>	<b>718.69</b>	<b>4.59</b>	<b>7.13</b>	<b>20</b>	<b>1.23</b>	<b>4.81</b>	<b>0.13</b>	<b>178.9</b>	<b>231.8</b>	<b>0.02</b>	<b>636</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>5.67</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>44.58</b>	<b>44.07</b>	<b>183.08</b>	<b>1307.46</b>	<b>4.825</b>	<b>7.16</b>	<b>140</b>	<b>1.27</b>	<b>6.55</b>	<b>0.31</b>	<b>263</b>	<b>429.2</b>	<b>0.04</b>	<b>903</b>	<b>0</b>	<b>166</b>	<b>8.59</b>



№ рецептуры	День 4. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 12 лет и старше.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	(льготная категория)																			
	<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 овсяная молочная		260	10.82	13.83	46.68	354.43	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209.2	190.87	0.01	155	0	41	1.25
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
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>558.00</b>	<b>19.72</b>	<b>18.97</b>	<b>83.68</b>	<b>584.29</b>	<b>0.28</b>	<b>0.89</b>	<b>130.00</b>	<b>0.57</b>	<b>2.54</b>	<b>0.18</b>	<b>251.60</b>	<b>317.87</b>	<b>0.02</b>	<b>256.49</b>	<b>0.00</b>	<b>63.40</b>	<b>3.43</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) (50/50) <small>(соус красный основной №824/1983г)</small>		100	10.53	8.82	15.22	182.38	0.09	3.25	0	0	1.4	0.02	168	124.7	0	107.1	0	23	0.9
541/2004	Рис отварной		180	5.6	10.4	45.8	299.2	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 пшеничный.		30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6
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>800</b>	<b>27.17</b>	<b>27.68</b>	<b>133.8</b>	<b>893.08</b>	<b>0.47</b>	<b>16.41</b>	<b>0.13</b>	<b>1.35</b>	<b>4.83</b>	<b>0.27</b>	<b>311.5</b>	<b>361.96</b>	<b>0.04</b>	<b>862.84</b>	<b>0</b>	<b>89.09</b>	<b>4.18</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>46.89</b>	<b>46.65</b>	<b>217.50</b>	<b>1477.37</b>	<b>0.75</b>	<b>17.30</b>	<b>130.13</b>	<b>1.92</b>	<b>7.37</b>	<b>0.45</b>	<b>563.14</b>	<b>679.83</b>	<b>0.06</b>	<b>1119.33</b>	<b>0.00</b>	<b>152.49</b>	<b>7.61</b>



№ рецептуры	День 6. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 12 лет и старше.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	(льготная категория)																			
	<b>Завтрак</b>																			
11/ 2003	Морковь с сахаром		100	1.33	0	11.09	49.68	0.7	3.5	0		0.04	20.58	34.2				5.3	0.6	
333/ 2004	Макароны с сыром		210	12.7	18.7	38.8	374.3	0.1	8.24	0	0.6	1.2	0.13	167	137	0	73.4	0	21.33	1.3
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	13.2	0.8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17.64</b>	<b>19.04</b>	<b>84.57</b>	<b>580.19</b>	<b>0.87</b>	<b>11.8</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.8</b>	<b>0.17</b>	<b>207.88</b>	<b>209</b>	<b>0.02</b>	<b>152</b>	<b>0</b>	<b>41.23</b>	<b>2.98</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
658/ 1983	Биточки (мясные) с соусом (50/50) (соус красный)		100	10.28	13.67	16.18	228.87	0.19	0.1	20	0	0.98	0.02	98.1	37.2	0	4	0	16.7	0.53
510/ 2004	Каша вязкая перловая		180	6.42	11	39	280.68	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	102.9	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4
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.		30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.3	0	9.9	0.6
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>815</b>	<b>27.63</b>	<b>31.21</b>	<b>121.8</b>	<b>877.65</b>	<b>0.53</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>1.12</b>	<b>4.21</b>	<b>0.07</b>	<b>267.83</b>	<b>263</b>	<b>0.02</b>	<b>544</b>	<b>0</b>	<b>92.8</b>	<b>4.53</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>45.27</b>	<b>50.25</b>	<b>206.4</b>	<b>1457.84</b>	<b>1.4</b>	<b>20.8</b>	<b>36</b>	<b>1.72</b>	<b>6.01</b>	<b>0.24</b>	<b>475.71</b>	<b>472</b>	<b>0.04</b>	<b>696</b>	<b>0</b>	<b>134</b>	<b>7.51</b>





№ рецептуры	День 2. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 12 лет и старше.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	(льготная категория)																			
	<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
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.		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.		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>558</b>	<b>19.93</b>	<b>17.78</b>	<b>86.68</b>	<b>586.45</b>	<b>0.235</b>	<b>0.03</b>	<b>120</b>	<b>0.035</b>	<b>1.74</b>	<b>0.18</b>	<b>84.1</b>	<b>197.4</b>	<b>0.02</b>	<b>266.4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2.9</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 (50/50) (соус красный основной №824/1983г)		100	13.28	15.62	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		180	3.98	6.08	39.84	230	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.		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
гост	Хлеб пшеничный.		30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6
	<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28.96</b>	<b>29.05</b>	<b>130.5</b>	<b>908.52</b>	<b>0.62</b>	<b>13.94</b>	<b>60.1</b>	<b>1.43</b>	<b>3.63</b>	<b>0.4</b>	<b>356.38</b>	<b>396.3</b>	<b>0.03</b>	<b>436.3</b>	<b>0</b>	<b>92.8</b>	<b>4.3</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>48.89</b>	<b>46.83</b>	<b>217.18</b>	<b>1494.97</b>	<b>0.855</b>	<b>13.97</b>	<b>180.1</b>	<b>1.465</b>	<b>5.37</b>	<b>0.58</b>	<b>440.48</b>	<b>593.7</b>	<b>0.05</b>	<b>702.7</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>7.2</b>



№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	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>																				
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	
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	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	
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 завтрак</b>			<b>558</b>	<b>19.93</b>	<b>17.78</b>	<b>86.68</b>	<b>586.45</b>	<b>0.235</b>	<b>0.03</b>	<b>120</b>	<b>0.04</b>	<b>1.74</b>	<b>0.18</b>	<b>84.1</b>	<b>197.4</b>	<b>0.02</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2.92</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	43	2.46	
658/1983	Биточки (мясные) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10.28	13.67	16.18	228.87	0.19	0.1	20	0	0.98	0.02	98.1	37.15	0	4	0	17	0.53	
510/2004	Каша вязкая перловая	180	6.42	11	39	280.68	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	102.9	64.6	0	84.3	0	16	0.4	
686/2004	Чай с лимоном	210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0		0	0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.3	0	9.9	0.6	
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	1	
<b>Итого за обед</b>			<b>810</b>	<b>27.43</b>	<b>30.67</b>	<b>120.9</b>	<b>869.27</b>	<b>0.62</b>	<b>11.3</b>	<b>36</b>	<b>1.13</b>	<b>5.01</b>	<b>0.1</b>	<b>284.9</b>	<b>298</b>	<b>0.02</b>	<b>733</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	<b>5.35</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47.36</b>	<b>48.45</b>	<b>207.6</b>	<b>1455.7</b>	<b>0.855</b>	<b>11.4</b>	<b>156</b>	<b>1.17</b>	<b>6.75</b>	<b>0.28</b>	<b>369</b>	<b>495.4</b>	<b>0.04</b>	<b>1000</b>	<b>0</b>	<b>163</b>	<b>8.27</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>																			
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
гтк/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
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 завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19.93</b>	<b>17.8</b>	<b>86.68</b>	<b>586.45</b>	<b>0.235</b>	<b>0.03</b>	<b>120</b>	<b>0.04</b>	<b>1.74</b>	<b>0.18</b>	<b>84.1</b>	<b>197.4</b>	<b>0.02</b>	<b>266.4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2.92</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		180	3.98	6.08	39.84	230	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
гост	Хлеб пшеничный.		30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6
	<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>26.47</b>	<b>28</b>	<b>136.81</b>	<b>905.48</b>	<b>0.61</b>	<b>8.34</b>	<b>60.1</b>	<b>1.46</b>	<b>4.93</b>	<b>0.36</b>	<b>377.6</b>	<b>450.6</b>	<b>0.05</b>	<b>482.5</b>	<b>0</b>	<b>103.9</b>	<b>3.8</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>46.4</b>	<b>45.8</b>	<b>223.49</b>	<b>1491.9</b>	<b>0.845</b>	<b>8.37</b>	<b>180</b>	<b>1.5</b>	<b>6.67</b>	<b>0.54</b>	<b>461.7</b>	<b>648</b>	<b>0.07</b>	<b>748.8</b>	<b>0</b>	<b>159.9</b>	<b>6.72</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	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>																			
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13.28	15.62	18.06	265.94	0.2	0	40	0.25	0.8	0	132	115.5	0.01	64	0	21	0.5
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.4	11	50.8	335.8	0.02	12.4	0	0.09	0.3	0.28	117	80	0.01	26.4	0	8.8	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	0.28
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
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>550</b>	<b>25.5</b>	<b>27.16</b>	<b>105.58</b>	<b>768.76</b>	<b>0.29</b>	<b>12.43</b>	<b>40</b>	<b>0.69</b>	<b>1.44</b>	<b>0.28</b>	<b>271</b>	<b>245.7</b>	<b>0.03</b>	<b>135.9</b>	<b>0</b>	<b>47.4</b>	<b>1.88</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 (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10.28	13.67	16.18	228.87	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	180	6.48	6.7	40.68	248.94	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	173	167	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 пшеничный.	30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6
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>805</b>	<b>27.86</b>	<b>26.71</b>	<b>124.96</b>	<b>851.87</b>	<b>0.56</b>	<b>15.96</b>	<b>78.75</b>	<b>1.15</b>	<b>4.21</b>	<b>0.37</b>	<b>405</b>	<b>377.1</b>	<b>0.021</b>	<b>231.9</b>	<b>0</b>	<b>81.3</b>	<b>4.31</b>
<b>Всего за день</b>			<b>53.36</b>	<b>53.87</b>	<b>230.54</b>	<b>1620.63</b>	<b>0.85</b>	<b>28.39</b>	<b>118.8</b>	<b>1.84</b>	<b>5.65</b>	<b>0.65</b>	<b>675</b>	<b>622.8</b>	<b>0.051</b>	<b>367.8</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>6.19</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>																				
670/1983	Фрикадельки в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8.51	8.67	8.81	147.31	0.1	0.74	18.6	0	0.98	0	24	72	0.001	94	0	16.2	0.6	
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	6.48	6.7	40.68	248.94	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	173	167	0	56	0	12	0.7	
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.	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 завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19.53</b>	<b>16.03</b>	<b>90.37</b>	<b>583.87</b>	<b>0.31</b>	<b>3.65</b>	<b>38.6</b>	<b>1</b>	<b>2.36</b>	<b>0.2</b>	<b>228</b>	<b>320.8</b>	<b>0.011</b>	<b>210.2</b>	<b>0</b>	<b>56.4</b>	<b>3.06</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) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10.42	11.12	15.72	204.64	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	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	
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 пшеничный.	30	2.66	0.24	14.76	71.84	0.05	0	0	0	0.45	0	6.9	26.1	0.02	52.34	0	9.9	0.6	
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>805</b>	<b>29.68</b>	<b>27.83</b>	<b>125.9</b>	<b>882.1</b>	<b>0.4</b>	<b>26.71</b>	<b>37.2</b>	<b>0.97</b>	<b>2.88</b>	<b>0.58</b>	<b>356</b>	<b>366</b>	<b>0.04</b>	<b>457.4</b>	<b>0</b>	<b>90.6</b>	<b>4.17</b>
<b>Всего за день</b>				<b>49.21</b>	<b>43.86</b>	<b>216.3</b>	<b>1466</b>	<b>0.71</b>	<b>30.36</b>	<b>75.8</b>	<b>1.97</b>	<b>5.24</b>	<b>0.78</b>	<b>583</b>	<b>686.8</b>	<b>0.051</b>	<b>667.6</b>	<b>0</b>	<b>147</b>	<b>7.23</b>



№ рецепт уры	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>																			
ТТК 2023	Котлета "Дружба" (с соусом)(50/50) (соус красный основной №824/1983г)		100	10.88	11.17	13.12	214.73	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		200	4.1	8	42.5	258.4	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17
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.		30	1.98	0.36	11.88	58.68	0.035	0	0	0.35	0	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>550</b>	<b>18.83</b>	<b>19.71</b>	<b>92.84</b>	<b>642.47</b>	<b>0.22</b>	<b>11.19</b>	<b>42.66</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0.13</b>	<b>123.5</b>	<b>155.5</b>	<b>0.02</b>	<b>287.8</b>	<b>0</b>	<b>40.3</b>	<b>2.45</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
736/ 1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)		100	10.42	11.12	15.72	204.64	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
516/ 2004	Макаронные изделия отварные		200	8.2	8	38.75	259.8	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.4	101.4	0.02	44.4	0	15.37	0.85
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.		30	1.98	0.36	11.88	58.68	0.035	0	0	0.35	0	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>800</b>	<b>27.94</b>	<b>24.36</b>	<b>117.7</b>	<b>801.76</b>	<b>0.438</b>	<b>5.88</b>	<b>71.1</b>	<b>1.1</b>	<b>4.7</b>	<b>0.19</b>	<b>275.4</b>	<b>314.2</b>	<b>0.05</b>	<b>402.3</b>	<b>0</b>	<b>90.75</b>	<b>4.59</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>46.77</b>	<b>44.07</b>	<b>210.5</b>	<b>1444.2</b>	<b>0.658</b>	<b>17.07</b>	<b>113.8</b>	<b>1.5</b>	<b>7</b>	<b>0.32</b>	<b>399</b>	<b>469.8</b>	<b>0.07</b>	<b>690.1</b>	<b>0</b>	<b>131.05</b>	<b>7.04</b>



**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**  
**Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	45.3	46.83	214.58	1434.18
День 2	48.89	46.83	217.18	1494.97
День 3	47.36	48.45	207.56	1455.72
День 4	46.89	46.65	217.50	1477.37
День 5	53.36	53.87	230.54	1620.63
День 6	45.27	50.25	206.4	1457.84
День 7	46.77	44.07	210.53	1444.23
День 8	49.21	43.86	216.29	1465.97
День 9	46.4	45.82	223.49	1491.93
День 10	44.58	44.07	183.08	1307.46
<b>всего за 10 дней</b>	<b>474.03</b>	<b>470.7</b>	<b>2127.15</b>	<b>14650.3</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0

