

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «СШ № 38»

« 07 » ноября 2023г



Нелинкова Г.И.

УТВЕРЖДЕНО

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

«    »



## 10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2023-2024 учебный год  
(для отдельных категорий обучающихся)

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.

№ рецептуры	День 1 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>																			
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>

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	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
<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>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>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>217,2</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 порции	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	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	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>1455,72</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 4. 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
<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
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	0,005	155	0	41
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
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
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
<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>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
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	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
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	
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 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
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
<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>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>Fe</b>
1
1,25
0,28
0,4
0,5
<b>3,43</b>
0,9
0,9
0,58
0,2
0,6
1
<b>4,18</b>
7,61

№ 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>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
гост/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>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 6. 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>																			
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 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
	<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	208,3	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>



№ рецепту ры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская 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>

№ 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
<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
ггк/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 10. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 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>																			
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	0,34
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>





**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

