

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ №

Ж.В. Шенников

«09» 01 2025



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП» «Залинпривье»

В.А.Хрякова

«09» 01 2025



10-ти дневное меню
(горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2025 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. Лапиной, 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.)

№ рецепт уры	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	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.	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)	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	250	5.5	4.7	26.5	170.3	0.28	7.25	0	0.06	2.63	0.08	48.93	113.1	0.01	260.4	0	44.63	2.05
492/ 2004	Плов из птицы	170	15.3	16	40.8	368.36	0.023	4.5	25.82	0	0.53	0.26	113.52	118.5	0	52.55	0	7.73	0.23
639/ 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.75	32.8	134.55	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	23.46	21.69	109.7	720.97	0.388	15.77	25.82	0.61	3.78	0.34	212.99	293.2	0.04	327.9	0	76.96	3.78
Всего за день			38.87	41.37	176.82	1228.21	0.553	27.73	25.82	1.21	5.68	0.47	415.93	473.3	0.07	448.3	0	114.3	5.92

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	Завтрак																			
15/2015	Сыр твердый (порциями)		30	6.1	7.7	0	93.7	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		220	9.16	11.7	39.5	299.94	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209.2	190.87	0.01	155	0	41	1.25
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.		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		500.00	18.93	19.74	74.38	550.89	0.26	3.83	82.00	0.26	2.26	0.06	381.90	320.07	0.03	263.68	0.00	63.60	2.61
	Обед																			
138/2004	Суп картофельный с крупой		200	4.24	4.83	19.8	139.63	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 рубленные 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	25.17	25.35	114.5	786.42	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			44.10	45.09	188.86	1337.31	0.50	14.88	153.10	1.25	4.82	0.63	627.74	575.80	0.06	855.75	0.00	133.13	6.18

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Начальное образование			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																			
670/ 1983	Фрикадельки с соусом		110	6.5	9.7	11	157.3	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	6	6.7	39	240.3	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	0	56	0	12	0.7
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	21.3	0.47
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	19.04	19.38	83.44	584.34	0.33	2.42	63.04	1	2.06	0.39	260.9	323.5	0	370	0	68.8	2.77
	Обед																			
43/2004	Салат из свежей капусты		60	0.92	3.04	5.42	52	0.01	23.08	0	0	0.4	0.02	30.97	16.22	0.02	103	0	8.78	0.37
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	8.65	14.6	178.05	0.09	3.25	0	0	1.4	0.02	168	124.7	0	107	0	23	0.9
520/200 4	Картофельное пюре.		150	3.06	4.8	14.6	137.25	0.09	2.29	0.02	0.35	0	0	139	0.6	0	54.3	0	18.8	0.51
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	21.39	21.69	87.61	653.9	0.465	38.48	0.12	0.39	2.54	0.24	460.1	309.6	0.03	750	0	91.7	3.34
	Всего за день			40.43	41.07	171.05	1238.24	0.795	40.9	63.16	1.39	4.6	0.63	721.1	633.1	0.03	1120	0	160	6.11

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	Завтрак																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом		150	11.52	18.41	28.64	326.32	0.1	0.4	0	0.11	0.55	0.04	39.04	94.8	0	107	0	23.75	0.82
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	0.04	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		520	16.76	20.59	71.48	538.26	0.24	21.4	0	0.75	2.25	0.22	79.34	134	0.01	156	0	39.75	3.3
	Обед																			
132/2004	Ленинградский (со		205	2.02	4.4	14.1	106.4	0.09	13.8	0.02	0.05	2.1	0.056	20.76	62.8	0.01	400	0	21.58	0.82
тпк	Гречка по -кучечески		200	15.1	17.7	49	415.7	0.2	0	40	0	0.69	0.33	132	116	0	68	0	21	0.5
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.		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
			725	20.65	24.55	110.9	745.22	0.43	38.8	40	0.73	4.23	0.966	198.02	235	0.01	536	0	64.5	4.32
	Всего за день			37.41	45.14	182.4	1283.48	0.67	60.2	40	1.48	6.48	1.186	277.36	369	0.02	692	0	104.3	7.62

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	Завтрак																			
ГТК/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		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	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак		500	15.92	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 пшеничная вязкая		180	7.2	8.04	46.8	288.36	0.12	0.1	24	0.36	1.2	0.24	87.7	80.4	0	67.2	0	14.4	0.84
639/2004	Компот из смеси сухофруктов		200	0.86	0.75	32.8	134.55	0.02	0.72	0	0.2	0.18	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9
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	25.67	26.2	129.71	850.39	0.415	5.82	64	1.37	4.12	0.24	319	339.3	0.035	354.3	0	85	3.54
	Всего за день			41.59	45.1	198.55	1360	0.56	8.79	136	1.41	4.98	0.3	513.1	504.1	0.045	558.1	0	128	4.84

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-10 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
	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	116.39	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.9
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	0.1
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	520	19.23	19.74	76.66	561.22	0.363	4.7	74	0.97	2.32	0.21	321.53	274.8	0.04	182.1	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	4.4	5.9	17.5	140.7	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	104.1	0	22.1	0.9
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	6.3	7.8	31.3	220.73	0.02	10.33	0	0.075	0.25	0.23	97.5	66.67	0.01	22	0	7.33	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	0.3
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	735	23.57	25.03	92.46	689.52	0.215	24.31	37.1	0.685	2.69	0.37	264.82	231.5	0.04	298.7	0	68.3	3.2
	Всего за день		42.8	44.77	169.12	1250.74	0.578	29.01	111.1	1.655	5.01	0.58	586.35	506.3	0.08	480.8	0	131	5.3

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-10 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																		
302/2004	Капуста тушеная по-домашнему	250	12.4	15.8	47	379.8	0.14	0.86	30	0.22	1.4	0	40	92	0.01	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	0.035	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	0.035	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	0.02	198.2	0	56.6	2.76
	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
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	4.24	4.83	19.8	139.63	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
	Итого за обед	720	22.87	25.52	98.16	713.8	0.495	25.66	20.1	0.46	3.29	0.5	347.5	292.1	0.03	501.4	0	70	2.13
	Всего за день		38.49	41.74	178.12	1242.1	0.705	29.35	50.1	1.03	5.03	0.5	412.1	435.9	0.05	699.6	0	127	4.89

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 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
	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	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.	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	500	15.54	15.92	75.84	508.8	0.17	12.33	50	0.085	2.24	0.09	114	116.1	0.03	133.9	0	34	1.98
	Обед																		
52/2015	Салат из свеклы	60	0.84	5.05	5.07	69	0.01	5.64	0	0	0.4	0.02	23.1	24.25	0.02	162.5	0	12.5	0.8
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	25.3	29.35	103.54	778.43	0.513	14.02	71.2	0.99	4.39	0.36	360	382.3	0.05	799.8	0	97.8	4.91
	Всего за день		40.84	45.27	179.38	1287.23	0.683	26.35	121.2	1.075	6.63	0.45	474	498.4	0.08	933.6	0	132	6.89

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Начальное образование.			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 молочная рисовая (жидкая)		210	4.98	11.8	32.14	256	0.06	1.32	0.06	0.22	1.4	0.16	130	138.4	0.005	180.5	0	29.44	0.42
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
14/2015	Масло сливочное (порциями)		10	0.08	7.2	0.1	65.52	0	0.3	40	0.06	0.2	0.09	202	105	0	16.4	0	5	0.2
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	15.18	24.97	70.5	568.76	0.2	2.92	160.1	0.28	3	0.59	462	445	0.025	454.4	0	66.44	2.55
	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	54.05	0.01	385	0	21.8	0.86
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом		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	6	6.7	39	240.3	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	0	56	0	12	0.7
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.		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	22.21	23.72	101.8	709.64	0.445	10.11	40	0.65	2.42	0.26	224	207.2	0.031	455.6	0	68.5	2.97
	Всего за день			37.39	48.69	172.3	1278.4	0.645	13.03	200.1	0.93	5.42	0.85	686	652.2	0.056	910	0	134.9	5.52

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 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
	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	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
520/2004	Картофельное пюре.	150	3.06	4.8	14.6	137.25	0.09	2.29	0.02	0.35	0	0	139	0.6	0	54.32	0	18.75	0.51
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	19.56	18.54	54.3	503.91	0.315	13.59	44.42	0.75	1.4	0.23	372.8	248.3	0.03	407.6	0	69.19	2.68
	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	5	4.9	19.5	142.1	0.15	15.75	38.75	0.15	1.7	0.15	104	84	0	107	0	22.1	1.2
736/ 1983	Биточки рубленные 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	104.1	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	0.86	0.75	32.8	134.55	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	23.35	27.34	110	772.62	0.345	21.22	91.85	1.18	4.8	0.25	355.8	282.4	0.04	310.4	0	84.88	4.02
	Всего за день		42.91	45.88	164.3	1276.5	0.66	34.81	136.3	1.93	6.3	0.48	728.6	530.7	0.07	718	0	154.07	6.7

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	38.87	41.37	176.82	1228.21
День 2	44.10	45.09	188.86	1337.31
День 3	40.43	41.07	171.05	1238.24
День 4	37.41	45.14	182.4	1283.48
День 5	41.59	45.14	198.55	1359.95
День 6	42.8	44.77	169.12	1250.74
День 7	38.49	41.74	178.12	1242.1
День 8	40.84	45.27	179.38	1287.23
День 9	37.39	48.69	172.33	1278.4
День 10	42.91	45.88	164.3	1276.53
всего за 10 дней	404.83	444.16	1780.93	12782.19
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