

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ №

« _____ »
« _____ »



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП»Залищевье»

В.А.Хрякова

« 01 » _____



10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2022 год
Возрастная категория 7-11 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 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.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		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	
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	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.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.	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 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	0.01	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	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

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда.		Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества									
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование			Масса порций	Б	Ж	У	В1	С	А	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.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	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	146.91	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	248.95	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	322.48	435	0.04	460	0	111.3	8.62

№ 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																			
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.		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																			
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		180	2.5	2	14.35	85.4	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		500	20.23	20.69	72.71	557.97	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	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	104.1	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	14.06	57.1	0.91	3.44	0.34	340.42	331.9	0.03	332.7	0	73	3.8
	Всего за день			44	44.55	171	1260.95	0.658	18.76	131.1	1.88	5.76	0.55	661.95	606.6	0.07	514.8	0	136	5.9

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	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
тгк/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	34.89	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	202.2	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 пшеничная 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	507.4	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	709.6	0	126	7.89

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет.		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																			
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	12.33	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	11.68	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	24.01	121.2	1.075	6.63	0.43	463	490.4	0.08	771.2	0	126	6.19

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-10 лет.	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 вязкая овсяная молочная		220	10	13.6	43.4	336	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209	190.9	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	316.5	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	54.05	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	37.15	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	311.8	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	628.3	0.056	787.8	0	138.4	9.24

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет.		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																			
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	107.3	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
	Итого за завтрак		520	19.2	19.94	71.8	561.66	0.275	16.06	67.06	0.4	2.3	0.32	272.3	276	0.03	460.6	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	15.75	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	104.1	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	0.66	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	21.22	91.85	1.18	4.8	0.25	355.8	282.4	0.04	310.4	0	84.88	4.02
	Всего за день			42.25	46.72	181	1331.7	0.62	37.28	158.9	1.58	7.2	0.57	628.1	558.4	0.07	771	0	145.52	6.36