

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СПИ № 1»



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП»Задлепровье»

В.А.Хрякова

« 01 »



10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2022 год
Возрастная категория 11-18 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.)

№ рецептур	День 1. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
Завтрак																			
11/2003	Морковь с сахаром	100	2.5	0.08	11.90	58.32	0.11	5	0	0.02	1.1	0.04	29.4	48.9	0.01	192	0	21.88	0.85
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12.21	18.7	38.8	372.34	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	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	69.78	0	13.2	0.8
Итого за завтрак		565	18.32	19.12	85.38	586.87	0.28	13.27	0	0.62	2.9	0.17	216.7	223.7	0.03	343.8	0	57.81	3.23
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			45.48	43.91	200.98	1381.02	0.615	28.91	33.42	1.22	6.31	0.56	453.29	529.2	0.07	635.1	0	128.1	6.67

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
Завтрак																			
670/ 1983	Фрикадельки с соусом	110	8.4	10.50	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	200	10	11.47	52	351.23	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	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	0.28
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
	Итого за завтрак	555	20.45	22.35	89.88	642.47	0.235	0.85	38.64	0.65	2.02	0.2	114	171.8	0	161	0	39.2	2.08
Обед																			
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0.48	0.00	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	10.50	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	1.70	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		49.04	45.70	192.15	1354.66	0.66	18.66	54.74	1.09	5.66	0.42	#####	545.35	0.03	#####	0.03	#####	5.04

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	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																				
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	250	11.45	15.56	49.4	383.44	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	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	69.78	0	13.2	0.8	
Итого за завтрак			553	20.14	20.50	84.36	602.49	0.28	0.89	130.00	0.22	2.80	0.18	261.50	305.27	0.03	289.38	0.00	60.40	3.33
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	592.07	0	69.53	3.57
Всего за день			44.31	45.85	191.39	1355.11	0.52	11.94	201.10	1.21	5.36	0.75	507.34	561.00	0.06	881.45	0.00	129.93	#####	

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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	
Завтрак																				
11/2003	Морковь с сахаром	100	2.5	0.08	11.90	58.32	0.11	5	0	0.02	1.1	0.04	29.4	48.9	0.01	192	0	21.88	0.85	
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12.21	18.7	38.8	372.34	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	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	
Итого за завтрак			565	18.32	19.12	85.38	586.87	0.28	13.3	0	0.62	2.9	0.17	216.7	224	0.03	344	0	57.81	3.23
Обед																				
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	
558/2015	Фрукты свежие (мандарины 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				45.15	44.01	206.5	1398.68	0.69	46.6	33.4	1.55	7.31	0.74	465.65	532	0.05	641	0	129.1	8.37

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
Завтрак																			
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	100	10.04	12.5	17.29	221.82	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	200	9.3	10	44.2	304	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.39	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.9
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 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		555	22.5	22.92	94.25	673.28	0.328	0.13	54	0.97	2.22	0.05	235.99	188.8	0.03	93.89	0	49.7	2.6
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
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			46.27	46.78	192.54	1376.26	0.623	14.19	111.1	1.88	5.66	0.39	576.41	520.6	0.06	426.6	0	123	6.3

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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	
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	
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	
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	
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			553	18.14	18.74	81.96	569.05	0.24	0.89	130	0.22	2.8	0.18	92.3	206.4	0.03	274.4	0	57.4	3.58
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			41.53	46.26	182.99	1310.41	0.805	44.25	150.1	1.32	7.09	0.86	452.2	501.5	0.04	781.8	0	128	7.41	

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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	
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	
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	
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	69.78	0	13.2	0.8	
Итого за завтрак			553	18.61	18.5	78.76	556.33	0.2	0.03	120	0	1.7	0.18	78.3	167.4	0.02	264.4	0	46.4	2.42
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			43.99	45.5	194.37	1362.7	0.505	21.43	160	0.9	4.74	0.86	408.96	498.3	0.055	624.9	0	122.1	5.12	

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
	Завтрак																		
668/1983	Тефтели мясные в соусе	100	15.2	15.45	19.44	278.06	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
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.	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 завтрак	525	24.81	25.19	83.92	662.08	0.255	12.43	40	0.69	1.14	0.28	266	228.3	0.02	101	0	40.8	1.48
	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
099/2004	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		49.75	49.49	184.07	1380.15	0.788	24.11	111.2	1.68	5.53	0.62	615	602.6	0.07	738.3	0	133	5.69

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
	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	250	11.45	15.56	49.4	383.44	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209	190.9	0.005	155	0	41	1.25
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	69.78	0	13.2	0.8
	Итого за завтрак	553	20.14	20.5	84.36	602.49	0.28	0.89	130	0.22	2.8	0.18	262	305.3	0.025	289.4	0	60.4	3.33
	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
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		42.82	44.06	199.1	1363.8	0.735	14.97	170	0.87	5.22	0.84	589	617.1	0.056	796.4	0	131.8	6.72

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. 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
Завтрак																			
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14.3	12.6	16.1	235	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	3.6	8.13	42.8	258.77	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17
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 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
Итого за завтрак		565	21.72	21.27	95.62	660.79	0.22	11.19	42.66	0.4	2.2	0.13	123.5	155.5	0.02	287.8	0	40.3	2.45
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
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			44.77	48.05	204.82	1430.8	0.565	32.41	134.5	1.58	7.1	0.38	479.4	437.9	0.06	598.2	0	125.18	6.47