


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 38» г. Смоленска


Лопачева С.А.

« 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»



« 2024 г.



**Основное (10-ти дневное меню) горячего питания
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» в соответствии с рекомендуемым образцом меню Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Поповой А.Ю. с учетом выделенных средств.

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.

Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г.

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 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																		
8/1983	Бутерброд ветчиной 25/40	65	4,06	0,52	21,88	109,2	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2
333/2004	Макароны с сыром	205	14,07	8,65	43,67	340,4	0,1	8,63	0	0,6	1,2	0,13	175	143,7	0	76,9	0	22,3	1,36
686/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0		0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
гост	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,4	0,3	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	502	18,44	17,47	80,81	586,6	0,1	13,88	0,4	0,9	1,2	0,13	182,65	151,1	0	98,2	0	26,7	1,72
	Обед																		
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5,3	7,8	11,4	135	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	200	17,2	19,9	53,2	412	0,08	1,26	60	0	0,69	0,33	56,38	249,1	0	68	0	59,38	2,74
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за обед	700	26,75	28,2	118,4	782	0,39	7,78	60	0,6	3,31	0,39	138,42	402,4	0,03	326,2	0	119,3	6,18
	Полдник																		
	Булочка домашняя	100	11,5	6,7	57,2	335,1	0,06	0,11	8,64	0,52	32,1	51,71	8,37	0,54	5,8	3,35	28,6	168	0,06
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	1,3	0,01			0,06	122	2,8		8,6		14	0,56
	Итого за полдник	300	16,4	11,7	89,7	525,1	0,06	1,41	8,65	0,52	32,11	51,77	130,37	3,34	3,35	11,95	28,6	181,6	0,62
	Всего за день		61,59	57,37	288,91	1893,7	0,55	23,07	69,05	2,02	36,62	52,29	451,44	556,8	3,38	436,3	28,6	327,5	8,52

№ рецептуры	День 2. 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	
Завтрак																				
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	14	0	0,64	1,4	0,18	22,4	19,2	0	6	0	12,6	0	
173/2015	Каша вязкая овсяная молочная	200	11,7	13,6	26,4	277	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25	
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	1,3	0,01			0,06	122	2,8		8,6		14	0,56	
гост	Хлеб пшеничный.	40	2,55	0,3	14,7	96	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4	
Итого за завтрак			540,00	19,55	19,30	83,40	610,00	0,32	16,16	30,01	0,86	3,10	0,24	358,20	230,27	0,02	204,49	0,00	74,20	2,21
Обед																				
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,73	6,05	14,45	123,9	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	12,97	12,25	12,7	214	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	150	5,25	6,15	35,3	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
631/2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			725	23,1	24,75	110,85	763,9	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,84	255,73	0,03	592,07	0	69,53	3,57
Полдник																				
	Сосиска в тесте, 30/30	70	8,99	20,82	22,2	316	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53	
685/2004	Чай с сахаром	222	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
Итого за полдник			292	9,19	20,82	37,2	374	0,19	0,13	20	0	0,98	0,02	109,2	39,95	0,001	12,6		18,1	0,81
Всего за день			51,84	64,87	231,45	1747,90	0,75	27,34	121,11	1,85	6,64	0,83	713,24	525,95	0,05	809,16	0,00	161,83	6,59	

№ рецептуры	День 3. 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
	Завтрак																		
444/1994	Грудка куриная тушеная	100	10,1	8,6	7,6	140	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,001	94	0	16,22	0,6
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,75	22,4	171	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	0,2	0	15	58	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	515	18,45	15,85	67,4	480	0,29	4,82	38,64	0,65	2,32	0,36	121,5	200,4	0,0113	186,89	0	52,42	5
	Обед																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,7	2,9	11,9	99	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	14,45	14,65	25,6	239,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23	0,9
520/2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	25,9	211,5	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 лимонный/апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,02	0	0	0	0,7	0,16	12	2,4	0	98	0	0	0,8
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	720	23,35	24,6	101,2	708,55	0,265	11,25	16	0,75	3,24	0,22	312,1	275,8	0,01	676,4	0	70,5	3,46
	Полдник																		
	Картофельная запеканка	100	10	9,8	16,5	198	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, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
	Итого за полдник	322	10,3	9,8	31,7	258	0,03	6,65	16	0,4	1,1		108,2	69		105,6		20,5	0,76
	Всего за день		52,1	50,25	200,3	1446,55	0,585	22,72	70,64	1,8	6,66	0,58	541,7	545,2	0,021	968,89	0	135,67	9,22

№ рецептуры	День 4. 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	
Завтрак																				
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	110	14,81	15,9	32,05	330,4	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	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Сок фруктовый, 1/0,2	200	1	0	21,2	88	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
Итого за завтрак			525	16,01	15,9	68,25	476,4	0,17	21,3	0	0,72	1,8	0,21	64,33	91,5	0	93	0	26,82	2,68
Обед																				
124/2004	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,13	3,25	10,15	125,9	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64	
гост	Гречка по-купечески	200	17,2	19,9	53,2	412	0,2	0	40	0	0,69	0,33	132	116	0	68	0	21	0,5	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4	
Итого за обед			720	23,18	23,65	100,8	706,9	0,51	9,8	40	0,4	3,13	0,55	195,54	267	0,02	313	0	80,9	5,84
Полдник																				
	Печенье	100	3	3,92	29,76	166,8	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	
	Кефир	200	7,8	5	8,4	108	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9	
Итого за полдник			300	10,8	8,92	38,16	274,8	0,04	0,72	2	0,9	5,98	18	36,5	15,8	1,51	15	14,9	91,4	0,92
Всего за день				49,99	48,47	207,2	1458,1	0,72	31,9	42	2,02	10,9	18,76	296,37	375	1,53	421	14,9	199,1	9,44

№ рецептуры	День 5. 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
Завтрак																			
45/2015	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2
658/1983	Биточки (мясные) с соусом	90	9,03	8,25	10,64	192,7	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за завтрак		545	17,27	17,76	78,88	587,5	0,303	0,27	106	1,01	2,18	0,11	407,39	271,4	0,02	76,6	0	50,1	2,36
Обед																			
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,65	18,3	113	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25
619/1983	Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	5,1	195	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,92
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		720	23,9	23,7	102,7	716	0,233	11,77	71,1	1,35	2,47	0,17	281,9	262,7	0,04	336,1	0	76	4,42
Полдник																			
366/2004	Запеканка из творога	110	12,8	9,15	11,6	183	0,04	0,06	1,5	0,86	19,2	34,4	5,46	0,36	50	3,55	2,45	29,8	155,25
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
Итого за полдник		325	13	9,15	26,6	241	0,04	0,09	1,5	0,86	19,21	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,15	155,53
Всего за день			54,17	50,61	208,18	1544,5	0,576	12,13	178,6	3,22	23,9	34,68	705,85	537,2	50,1	424,8	2,45	157	162,31

№ рецептуры	День 6. 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	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
3/ 2004	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/30	60	7,97	10,8	20,32	220,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2	
686/ 2004	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
68/ 2003	Каша молочная «Дружба»	220	10,48	7,3	39,48	314,3	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34	
Итого за завтрак			502	18,75	18,1	75	595,1	0,11	5,39	72	0,04	0,56	0,06	207,25	157,4	0	168,9	0	38,4	0,9
Обед																				
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	2,13	5,95	13,25	116,9	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25	
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе	90	15,5	10,9	38,5	253,9	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5	
510/ 2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,75	22,4	171	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2	
701/ 2004	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			725	24,18	23,9	113,15	706,8	0,305	23,03	40	0,87	1,74	0,32	305,68	272	0,02	263	0	61,7	2,73
Полдник																				
	Бутерброд ветчиной 25/40	65	4,06	0,52	21,88	109,2	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2	
685/ 2004	Компот из изюма	222	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
Итого за полдник			287	4,26	0,52	36,88	167,2	0,01	0,17	52	0,04	0,26	0,06	187,1	102,8	0	26,2	0	8,4	0,48
Всего за день				47,19	42,6	225,03	1469,1	0,425	28,59	164	0,95	2,56	0,44	700,03	532,2	0,02	458,1	0	108,5	4,11

№ рецептур ы	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порш й	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
ТТК	Капуста тушеная по-домашнему с мяс. фаршем	230	11,5	15,4	8,3	300,5	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	48	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	502	15,45	15,9	45,9	471,5	0,21	6,11	30	0,57	1,74	0	55,65	143,8	0,02	198,2	0	58,6	2,76
	Обед																		
135/ 2004	Суп из овощей со сметаной	255	2,33	5,15	17,55	153,9	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	14,43	12,15	41,05	254,6	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	21,9	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
699/ 2004	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	725	24,06	23,75	117,3	785,5	0,363	6,73	54	0,99	2,79	0,09	252,8	216,1	0,02	430	0	61,2	2,76
	Полдник																		
ТТК	Ватрушка по Смоленски	90	5,68	3,93	47,7	248,4	0,04	0,06	1,5	0,86	19,2	34,4	5,46	0,36	50	3,55	2,45	30	155
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
	Итого за полдник	305	5,88	3,93	62,7	306,4	0,04	0,09	1,5	0,86	19,21	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,2	156
	Всего за день		45,39	43,58	225,9	1563,4	0,613	12,93	85,5	2,42	23,74	34,49	325	363,1	50	640,3	2,45	151	161

№ 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	
Завтрак																				
52/ 2015	Салат из свеклы	60	0,78	2,44	5,10	63,6		5,7					21,1					12,5	0,8	
642/ 1983	Плов	190	15,44	18,21	41,8	382,5	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	0,7	
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за завтрак			502	18,47	20,95	74,7	569,1	0,105	19,95	50	0,4	1,54	0,09	112	84,1	0	111,7	0	35,9	2,36
Обед																				
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,96	4,98	14,84	133,6	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	12,97	12,25	12,7	214	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,92	
482/ 1995	Капуста тушеная	150	5,25	6,15	35,3	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85	
639/ 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			720	25,73	23,68	106,84	755,6	0,373	5,84	71,1	1,19	3,47	0,18	276	289,5	0,04	552,3	0	83,6	4,81
Полдник																				
тк	Крендель сахарный	100	7,6	4,46	38,13	223,4	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	5,75	3,35	28,6	168	0,06	
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	5,8	5	8	106	0,08	
Итого за полдник			300	13,4	9,46	46,13	329,4	0,14	1,51	48,64	0,52	272,11	231,7	36,4	0,74	11,55	8,35	36,6		
Всего за день				57,6	54,09	227,67	1654,1	0,618	27,3	169,7	2,11	277,12	232	425	374,3	11,59	672,3	36,6	119	7,17

№ 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
	Завтрак																		
173/2015	Каша вязкая овсяная молочная	200	13,2	15,4	32	317,3	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,9	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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)	100	0,56	0,56	13,8	65,8	0,1	14	0	0,64	1,4	0,18	22,4	19,2	0	6	0	12,6	0
	Итого за завтрак	535	15,66	16,16	70,6	489,1	0,315	14,89	30	0,86	3,1	0,18	247,3	230,3	0,015	204,5	0	61,6	1,93
	Обед																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,7	2,9	11,9	99	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
394/1985	Жаркое по домашнему	180	16,22	20,82	51,44	465	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
686/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	702	23,87	24,22	100,9	735	0,35	11,95	20	0,35	1,32	0,06	137,1	143	0,021	447,2	0	59,1	2,65
	Полдник																		
	Пирожок с конфитюром	100	6,5	3,25	46,6	241,9	0,05	0,06	3,75	0,45	18,3	32,6	5,59	0,34	3,9	1,95	28	145	0,05
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	30	0	242	182	28	0,2	6	6,4	9,4	120	0,04
	Итого за полдник	300	12,5	9,65	56	361,9	0,09	1,26	33,75	0,45	260,3	214,6	33,59	0,54	9,9	8,35	37,4	265,2	0,09
	Всего за день		52,03	50,03	227,5	1586	0,755	28,1	83,75	1,66	264,7	214,8	418	373,8	9,936	660	37,4	385,9	4,67

№ рецептуры	День 10. 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
	Завтрак																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	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	10,58	8	12,52	166,8	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1
511/2004	Рис отварной	150	3,75	6,15	33,55	228	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
692/2004	Кофейный напиток/какао	200	1,4	1,6	22,31	105	0,06	1,6	24,4			0,19	152,2	124,5		216,3	0	21,34	0,47
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	530	18,34	16,17	83,26	576	0,275	16,06	67,06	0,4	2,34	0,32	272,3	276,03	0,03	460,6	0	60,64	2,34
	Обед																		
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,25	10,55	122,9	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2
670/1983	Фрикадельки с соусом	90	12,52	12,32	13,2	225	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,0013	94	0,03	16,22	0,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	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	0,2		35,8	142	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за обед	745	24,75	24,22	117,25	821,9	0,398	20,49	91,39	1,12	3,92	0,58	269,7	312,2	0,0313	342,3	0,03	74,21	4,25
	Полдник																		
	Булочка Веснушка	75	2,1	2,74	20,8	116,8	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02
686/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
	Итого за полдник	297	2,4	2,74	36	176,8	0,02	5,25	2	0,7	5,8	18	9,25	4,82	1,5	23,26	14,88	87,8	0,38
	Всего за день		45,49	43,13	236,51	1574,7	0,693	41,8	160,5	2,22	12,1	18,9	551,2	593,05	1,5613	826,2	14,91	222,65	6,97

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ горячего питания (завтрак и обед) СОСТАВЛЯЕТ
76,55 рублей в день

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ полдника СОСТАВЛЯЕТ 45 рублей в день за
счет средств родителей

Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней
Возраст 7-11 лет. Начальное образование.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	61,59	57,37	288,91	1893,7
День 2	51,84	64,87	231,45	1747,90
День 3	52,10	50,25	200,30	1446,55
День 4	49,99	48,47	207,16	1458,1
День 5	47,19	42,56	225,03	1469,1
День 6	54,17	50,61	208,18	1544,5
День 7	45,39	43,58	225,9	1563,4
День 8	57,6	54,09	227,67	1654,1
День 9	52,03	50,03	227,54	1586
День 10	45,49	43,13	236,51	1574,7
всего за 10 дней	517,39	504,96	2278,65	15938,05
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