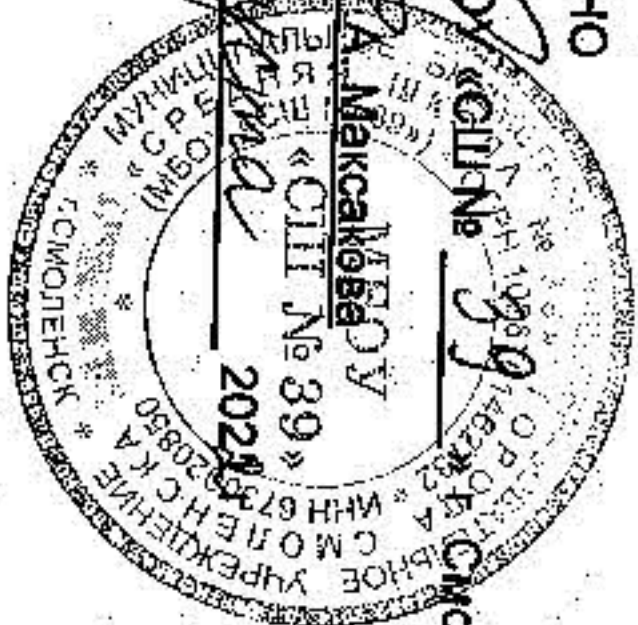


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 39» 39 Смоленска



Д.А. Максимова

2022г.



Е.А. Карпенкова

2022г.

**Примерные варианты горячего питания  
(10-ти дневное меню) 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.

№ рецепту ры	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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
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				
333/ 2004	Макаронны с сыром	205	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	0.2	0	15	58	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6							
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	19.66	67.12	504.78	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	5.04	4.64	11.52	108	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 пшцы	200	16.2	15.8	36.2	358	0.03	5.82	33.42	0	0.69	0.33	146.91	153.4	0	68	0	10	0.3				
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0.2	0	15	58	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6							
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2		1.4	0.28				
	Итого за обед	705	23.24	20.68	72.32	571.76	0.315	14.95	33.42	0.4	3.23	0.39	215.19	292.9	0.03	286.9	0	9.6	0.5				
	Всего за день		38.78	40.34	139.44	1076.54	0.48	26.91	33.42	1	5.13	0.52	418.13	473	0.06	407.3	0	101	4.96				

№ рецептур	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe					
209/2015	Завтрак Йогурт 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	Завтрак 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	0.005	155	0	41	1.25					
686/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0.3	0	15.2	60	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	18.08	17.36	74.66	525.19	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																							
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	205	2.23	4.99	11.59	100.95	0.07	6.6	0	0.02	0.87	0.04	21.36	44.77	0	371	0	18.16	0.6					
498/2004	Копченые 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	6.3	9.5	39.8	273.6	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	0.6		46.6	182	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	21.45	25.8	125	815.54	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		39.53	43.16	199.63	1340.73	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					

№ рецепта урч	Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe					
670/1983	Завтрак 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	4.5	6.15	24.9	178.5	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 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>515</b>	<b>15.74</b>	<b>17.13</b>	<b>66.74</b>	<b>486.84</b>	<b>0.29</b>	<b>4.82</b>	<b>38.64</b>	<b>1</b>	<b>2.06</b>	<b>0.36</b>	<b>122.7</b>	<b>213</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	<b>55.4</b>	<b>5.1</b>					
	<b>Обед</b>																							
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/солёные (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					
520/2004	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	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	200	0.1	0	24.2	93	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					
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>19.64</b>	<b>17.9</b>	<b>92.97</b>	<b>609.89</b>	<b>0.425</b>	<b>17.81</b>	<b>16.1</b>	<b>0.44</b>	<b>3.64</b>	<b>0.22</b>	<b>405.3</b>	<b>373.6</b>	<b>0.03</b>	<b>676</b>	<b>0</b>	<b>87.3</b>	<b>2.96</b>					
	<b>Всего за день.</b>		<b>35.38</b>	<b>35.03</b>	<b>159.71</b>	<b>1096.73</b>	<b>0.715</b>	<b>22.63</b>	<b>54.74</b>	<b>1.44</b>	<b>5.7</b>	<b>0.58</b>	<b>528</b>	<b>586.6</b>	<b>0.03</b>	<b>830</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>8.06</b>					

№ рецептуры	Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное обозначение	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			
																				Y	Y	Y
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	0.2	0	15	58	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	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.8	0	13.2	0.8				
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	135	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			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.59</b>	<b>15.82</b>	<b>73.68</b>	<b>496.65</b>	<b>0.24</b>	<b>21.3</b>	<b>0</b>	<b>0.72</b>	<b>2.4</b>	<b>0.21</b>	<b>73.53</b>	<b>126</b>	<b>0.02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40.02</b>	<b>3.48</b>			
	<b>Обед</b>																					
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	16.2	15.8	36.2	358	0.03	5.82	33.4	0	0.69	0.33	146.91	153	0	68	0	10	0.3			
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.	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>24.12</b>	<b>21.8</b>	<b>92.32</b>	<b>661.36</b>	<b>0.39</b>	<b>32.7</b>	<b>33.4</b>	<b>0.73</b>	<b>4.23</b>	<b>0.57</b>	<b>227.55</b>	<b>296</b>	<b>0.01</b>	<b>293</b>	<b>0</b>	<b>64.7</b>	<b>4.52</b>			
	<b>Всего за день</b>		<b>39.71</b>	<b>37.62</b>	<b>166</b>	<b>1158.01</b>	<b>0.63</b>	<b>54</b>	<b>33.4</b>	<b>1.45</b>	<b>6.63</b>	<b>0.78</b>	<b>301.08</b>	<b>422</b>	<b>0.03</b>	<b>456</b>	<b>0</b>	<b>104.7</b>	<b>8</b>			

№ рецептуры	Дать 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет.	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					
										0.035	0.04														
	Завтрак																								
тс/ 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	5.3	5.3	5.5	72	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, 200/15/7	222	0.3	0	15.2	60	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	17.29	19.1	74.34	517.16	0.145	2.97	72	0.04	0.86	0.06	194.1	164.8	0.01	203.8	0	43	1.3						
	Обед																								
147/ 2004	Суп с макаронными изделиями	200	1.92	4.24	12.56	96.8	0.04	5	0	0.21	1.9	0	61	98	0.015	208.1	0	32	0.8						
668/ 1983	Тертлетт 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	0.6	0	46.6	182	0.01	4	0	0	0	0.4	14.86	7.4	0	60	0	4.32	0.7						
ГОСТ	Хлеб ржаной.	35	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	25.76	27.9	126.14	852.26	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		43.05	46.9	200.48	1369.42	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. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Д	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe					
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	162	0.02	0	0	7	0.1					
658/1983	Копчености (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	5.25	7.95	33.15	228	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.39	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.9					
379/2015	Кофейный напиток	180	3.24	2.4	26.3	139.7	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					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.32</b>	<b>21.84</b>	<b>84.61</b>	<b>615.07</b>	<b>0.363</b>	<b>4.7</b>	<b>74</b>	<b>0.97</b>	<b>2.32</b>	<b>0.21</b>	<b>321.53</b>	<b>274.8</b>	<b>0.04</b>	<b>182.1</b>	<b>0</b>	<b>62.7</b>	<b>2.1</b>					
	<b>Обед</b>																							
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	162	0.02	0	0	7	0.1					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	205	1.75	4.91	10.63	92.95	0.05	10.6	0	0.18	0.6	0.04	39.78	43.7	0	162	0	20.9	1.3					
736/1983	Вяленые рыбные изделия (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	4.5	6.15	24.9	178.5	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	0.2	0	15	58	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					
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>19.25</b>	<b>22.37</b>	<b>79.19</b>	<b>597.08</b>	<b>0.295</b>	<b>14.06</b>	<b>57.1</b>	<b>0.91</b>	<b>3.44</b>	<b>0.34</b>	<b>340.42</b>	<b>331.9</b>	<b>0.03</b>	<b>332.7</b>	<b>0</b>	<b>73</b>	<b>3.8</b>					
	<b>Всего за день</b>		<b>38.57</b>	<b>44.21</b>	<b>163.8</b>	<b>1212.15</b>	<b>0.658</b>	<b>18.76</b>	<b>131.1</b>	<b>1.88</b>	<b>5.76</b>	<b>0.55</b>	<b>661.95</b>	<b>606.6</b>	<b>0.07</b>	<b>514.8</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>5.9</b>					

№ рецепту ры	День 7. Назименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
302/2004	Капша вязкая пшениная молочная	250	7.5	0.5	53.3	153	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	0.2	0	15	58	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	Масло сливочное	10	0.01	8.3	0.06	77	0	0	0.4	0.9			3	5		0		0	0				
338/2015	Фрукты свежие (не менее 50г)	50	2	0	12	70	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>11.48</b>	<b>8.96</b>	<b>90.2</b>	<b>405.88</b>	<b>0.275</b>	<b>24.69</b>	<b>30.4</b>	<b>1.76</b>	<b>3.1</b>	<b>0.18</b>	<b>86.4</b>	<b>138</b>	<b>0.02</b>	<b>202.2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>4.06</b>				
	<b>Обед</b>																						
135/2004	Суп из овощей со сметаной	205	1.91	4.27	10.07	87.35	0.07	6.6	0	0.02	0.87	0.04	21.36	44.77	0	371	0	18.2	0.6				
658/1983	Пшеница (масной) 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				
520/2004	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	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 апельсиновый	200	0.1	0	24.2	93	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 50г)	50	2	0	12	70	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8				
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>17.51</b>	<b>22.51</b>	<b>91.65</b>	<b>652.58</b>	<b>0.575</b>	<b>32.36</b>	<b>36.1</b>	<b>1.41</b>	<b>5.09</b>	<b>0.4</b>	<b>345.8</b>	<b>279.7</b>	<b>0</b>	<b>565.3</b>	<b>0</b>	<b>78.3</b>	<b>4.03</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>28.99</b>	<b>31.47</b>	<b>181.85</b>	<b>1058.46</b>	<b>0.85</b>	<b>57.05</b>	<b>66.5</b>	<b>3.17</b>	<b>8.19</b>	<b>0.58</b>	<b>432.2</b>	<b>417.7</b>	<b>0.02</b>	<b>767.5</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>8.09</b>				



№ рецен туры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное обозначение	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				
																				В	Ж	У	В1
70-71/2015	Овоши нагурапные 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	180	19.44	10.62	34.02	315	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	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				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>23.31</b>	<b>11.02</b>	<b>68.66</b>	<b>470.64</b>	<b>0.17</b>	<b>12.33</b>	<b>50</b>	<b>0.085</b>	<b>2.24</b>	<b>0.09</b>	<b>114</b>	<b>116.1</b>	<b>0.03</b>	<b>133.9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>1.98</b>				
	<b>Обед</b>																						
70-71/2015	Овоши нагурапные 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	4.96	4.48	17.84	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	Коллеты рубленые из пшпы (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	5.25	7.95	33.15	228	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.85				
685/2004	Чай с сахаром	215	0.2	0	15	58	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>22.55</b>	<b>23.62</b>	<b>90.69</b>	<b>667.67</b>	<b>0.533</b>	<b>11.68</b>	<b>71.2</b>	<b>0.99</b>	<b>4.39</b>	<b>0.34</b>	<b>349</b>	<b>374.3</b>	<b>0.05</b>	<b>637.3</b>	<b>0</b>	<b>92.3</b>	<b>4.21</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>45.86</b>	<b>34.64</b>	<b>159.35</b>	<b>1138.31</b>	<b>0.703</b>	<b>24.01</b>	<b>121.2</b>	<b>1.075</b>	<b>6.63</b>	<b>0.43</b>	<b>463</b>	<b>490.4</b>	<b>0.08</b>	<b>771.2</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>6.19</b>				

№ рецепту	День 9. 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					
																				В	Ж	У	В1	С
209/2015	Завтрак Льща варенье	48	5.1	4.6	0.30	63	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	5.6	14.6	36	194	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209	190.9	0.005	155	0	41	1.25					
ГОСТ 685/2004	Сок фруктовый 0,2 Чай с сахаром	200 215	1 0.2	0 0	20.12 15	88 58	0.02 0	4 0.03	0 0	0 0	0 0	0.16 0	14 11.1	14 2.8	0 0	0 0	0 0	8 1.4	2.8 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	488	15.24	19.52	76.1	440.75	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	2.16	2.32	7.92	61.6	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	4.5	6.15	24.9	178.5	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	0.6		46.6	182	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	18.09	19.96	104.6	669.47	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		33.33	39.48	180.7	1110.2	0.755	18.94	170	0.87	5.22	1	592	628.3	0.056	787.8	0	138.4	9.24					

№ рецептур	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное обозначение.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
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				
310/2004	Каша вязкая рисовая	150	2.25	6	23.7	163.5	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17				
382/2015	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	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	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18.63</b>	<b>18.11</b>	<b>71.8</b>	<b>548.57</b>	<b>0.275</b>	<b>16.06</b>	<b>67.06</b>	<b>0.4</b>	<b>2.34</b>	<b>0.32</b>	<b>272.3</b>	<b>276</b>	<b>0.03</b>	<b>460.6</b>	<b>0</b>	<b>60.64</b>	<b>2.34</b>				
	<b>Обед</b>																						
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	Шп из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	205	1.75	4.19	8.15	78.55	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	4.5	6.15	24.9	178.5	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	0.6	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.	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>18.99</b>	<b>21.53</b>	<b>89.15</b>	<b>629.12</b>	<b>0.345</b>	<b>21.22</b>	<b>91.85</b>	<b>1.18</b>	<b>4.82</b>	<b>0.25</b>	<b>355.8</b>	<b>282.4</b>	<b>0.04</b>	<b>310.4</b>	<b>0</b>	<b>84.88</b>	<b>4.02</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>37.62</b>	<b>39.64</b>	<b>160.95</b>	<b>1177.7</b>	<b>0.62</b>	<b>37.28</b>	<b>158.9</b>	<b>1.58</b>	<b>7.16</b>	<b>0.57</b>	<b>628.1</b>	<b>558.4</b>	<b>0.07</b>	<b>771</b>	<b>0</b>	<b>145.52</b>	<b>6.36</b>				

**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	38.78	40.34	139.44	1076.54
День 2	35.38	43.16	199.63	1340.73
День 3	35.38	35.03	159.71	1096.73
День 4	39.71	37.62	166	1158.01
День 5	43.05	46.92	200.48	1369.42
День 6	38.57	44.21	163.8	1212.15
День 7	28.99	31.47	181.85	1058.46
День 8	45.86	34.64	159.35	1138.31
День 9	33.33	39.48	180.68	1110.22
День 10	37.62	39.64	160.95	1177.69
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>376.67</b>	<b>392.51</b>	<b>1711.89</b>	<b>11738.26</b>
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