

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Гимназия № 4»

*Смирнов Алексей СА*  
*01.09.2022*

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП»Заднепровье»

В.А.Хрякова

*01.09.2022*

## 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. Лашкиной, 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 2.4.01.79-20 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.:Делта 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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18.32</b>	<b>19.12</b>	<b>85.38</b>	<b>586.87</b>	<b>0.28</b>	<b>13.27</b>	<b>0</b>	<b>0.62</b>	<b>2.9</b>	<b>0.17</b>	<b>216.7</b>	<b>223.7</b>	<b>0.03</b>	<b>343.8</b>	<b>0</b>	<b>57.81</b>	<b>3.23</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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27.16</b>	<b>24.79</b>	<b>115.6</b>	<b>794.15</b>	<b>0.335</b>	<b>15.64</b>	<b>33.42</b>	<b>0.6</b>	<b>3.41</b>	<b>0.39</b>	<b>236.59</b>	<b>305.5</b>	<b>0.04</b>	<b>291.3</b>	<b>0</b>	<b>70.3</b>	<b>3.44</b>
<b>Всего за день</b>			<b>45.48</b>	<b>43.91</b>	<b>200.98</b>	<b>1381.02</b>	<b>0.615</b>	<b>28.91</b>	<b>33.42</b>	<b>1.22</b>	<b>6.31</b>	<b>0.56</b>	<b>453.29</b>	<b>529.2</b>	<b>0.07</b>	<b>635.1</b>	<b>0</b>	<b>128.1</b>	<b>6.67</b>

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>555</b>	<b>20.45</b>	<b>22.35</b>	<b>89.88</b>	<b>0.235</b>	<b>0.85</b>	<b>38.64</b>	<b>0.65</b>	<b>2.02</b>	<b>0.2</b>	<b>114</b>	<b>171.8</b>	<b>0</b>	<b>161</b>	<b>0</b>	<b>39.2</b>	<b>2.08</b>
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>23.24</b>	<b>23.35</b>	<b>102.27</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>49.04</b>	<b>45.70</b>	<b>192.15</b>	<b>1354.66</b>	<b>0.66</b>	<b>18.66</b>	<b>54.74</b>	<b>1.09</b>	<b>5.66</b>	<b>0.42</b>	<b>#####</b>	<b>545.35</b>	<b>0.03</b>	<b>#####</b>	<b>0.03</b>	<b>#####</b>	<b>5.04</b>

№ рецептуры	День 2. 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>553</b>	<b>20.14</b>	<b>20.50</b>	<b>84.36</b>	<b>602.49</b>	<b>0.28</b>	<b>0.89</b>	<b>130.00</b>	<b>0.22</b>	<b>2.80</b>	<b>0.18</b>	<b>261.50</b>	<b>305.27</b>	<b>0.03</b>	<b>289.38</b>	<b>0.00</b>	<b>60.40</b>	<b>3.33</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>700</b>	<b>24.17</b>	<b>25.35</b>	<b>107</b>	<b>752.62</b>	<b>0.243</b>	<b>11.05</b>	<b>71.1</b>	<b>0.99</b>	<b>2.56</b>	<b>0.57</b>	<b>245.8</b>	<b>255.73</b>	<b>0.03</b>	<b>592.07</b>	<b>0</b>	<b>69.53</b>	<b>3.57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>44.31</b>	<b>45.85</b>	<b>191.39</b>	<b>1355.11</b>	<b>0.52</b>	<b>11.94</b>	<b>201.10</b>	<b>1.21</b>	<b>5.36</b>	<b>0.75</b>	<b>507.34</b>	<b>561.00</b>	<b>0.06</b>	<b>881.45</b>	<b>0.00</b>	<b>129.93</b>	<b>#####</b>	

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>565</b>	<b>18.32</b>	<b>19.12</b>	<b>85.38</b>	<b>586.87</b>	<b>0.28</b>	<b>13.3</b>	<b>0</b>	<b>0.62</b>	<b>2.9</b>	<b>0.17</b>	<b>216.7</b>	<b>224</b>	<b>0.03</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>57.81</b>	<b>3.23</b>
<b>Обед</b>																				
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 (мандарин 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>720</b>	<b>26.83</b>	<b>24.89</b>	<b>121.1</b>	<b>811.81</b>	<b>0.41</b>	<b>33.3</b>	<b>33.4</b>	<b>0.93</b>	<b>4.41</b>	<b>0.57</b>	<b>248.95</b>	<b>308</b>	<b>0.02</b>	<b>297</b>	<b>0</b>	<b>71.3</b>	<b>5.14</b>
<b>Всего за день</b>				<b>45.15</b>	<b>44.01</b>	<b>206.5</b>	<b>1398.68</b>	<b>0.69</b>	<b>46.6</b>	<b>33.4</b>	<b>1.55</b>	<b>7.31</b>	<b>0.74</b>	<b>465.65</b>	<b>532</b>	<b>0.05</b>	<b>641</b>	<b>0</b>	<b>129.1</b>	<b>8.37</b>

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22.5</b>	<b>22.92</b>	<b>94.25</b>	<b>673.28</b>	<b>0.328</b>	<b>0.13</b>	<b>54</b>	<b>0.97</b>	<b>2.22</b>	<b>0.05</b>	<b>235.99</b>	<b>188.8</b>	<b>0.03</b>	<b>93.89</b>	<b>0</b>	<b>49.7</b>	<b>2.6</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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>23.77</b>	<b>23.86</b>	<b>98.29</b>	<b>702.98</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>46.27</b>	<b>46.78</b>	<b>192.54</b>	<b>1376.26</b>	<b>0.623</b>	<b>14.19</b>	<b>111.1</b>	<b>1.88</b>	<b>5.66</b>	<b>0.39</b>	<b>576.41</b>	<b>520.6</b>	<b>0.06</b>	<b>426.6</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>6.3</b>

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>553</b>	<b>18.14</b>	<b>18.74</b>	<b>81.96</b>	<b>569.05</b>	<b>0.24</b>	<b>0.89</b>	<b>130</b>	<b>0.22</b>	<b>2.8</b>	<b>0.18</b>	<b>92.3</b>	<b>206.4</b>	<b>0.03</b>	<b>274.4</b>	<b>0</b>	<b>57.4</b>	<b>3.58</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>760</b>	<b>23.39</b>	<b>27.52</b>	<b>101.03</b>	<b>741.36</b>	<b>0.565</b>	<b>43.36</b>	<b>20.1</b>	<b>1.1</b>	<b>4.29</b>	<b>0.68</b>	<b>359.9</b>	<b>295.1</b>	<b>0.01</b>	<b>507.4</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>3.83</b>
<b>Всего за день</b>			<b>41.53</b>	<b>46.26</b>	<b>182.99</b>	<b>1310.41</b>	<b>0.805</b>	<b>44.25</b>	<b>150.1</b>	<b>1.32</b>	<b>7.09</b>	<b>0.86</b>	<b>452.2</b>	<b>501.5</b>	<b>0.04</b>	<b>781.8</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>7.41</b>	

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>553</b>	<b>18.61</b>	<b>18.5</b>	<b>78.76</b>	<b>556.33</b>	<b>0.2</b>	<b>0.03</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.18</b>	<b>78.3</b>	<b>167.4</b>	<b>0.02</b>	<b>264.4</b>	<b>0</b>	<b>46.4</b>	<b>2.42</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>705</b>	<b>25.38</b>	<b>27</b>	<b>115.61</b>	<b>806.36</b>	<b>0.305</b>	<b>21.4</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>3.04</b>	<b>0.68</b>	<b>330.66</b>	<b>330.9</b>	<b>0.035</b>	<b>360.5</b>	<b>0</b>	<b>75.72</b>	<b>2.7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43.99</b>	<b>45.5</b>	<b>194.37</b>	<b>1362.7</b>	<b>0.505</b>	<b>21.43</b>	<b>160</b>	<b>0.9</b>	<b>4.74</b>	<b>0.86</b>	<b>408.96</b>	<b>498.3</b>	<b>0.055</b>	<b>624.9</b>	<b>0</b>	<b>122.1</b>	<b>5.12</b>	



№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>24.81</b>	<b>25.19</b>	<b>83.92</b>	<b>662.08</b>	<b>0.255</b>	<b>12.43</b>	<b>40</b>	<b>0.69</b>	<b>1.14</b>	<b>0.28</b>	<b>266</b>	<b>228.3</b>	<b>0.02</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>40.8</b>	<b>1.48</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	12.2	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>24.94</b>	<b>24.3</b>	<b>100.15</b>	<b>718.07</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>49.75</b>	<b>49.49</b>	<b>184.07</b>	<b>1380.15</b>	<b>0.788</b>	<b>24.11</b>	<b>111.2</b>	<b>1.68</b>	<b>5.53</b>	<b>0.62</b>	<b>615</b>	<b>602.6</b>	<b>0.07</b>	<b>738.3</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>5.69</b>

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>553</b>	<b>20.14</b>	<b>20.5</b>	<b>84.36</b>	<b>602.49</b>	<b>0.28</b>	<b>0.89</b>	<b>130</b>	<b>0.22</b>	<b>2.8</b>	<b>0.18</b>	<b>262</b>	<b>305.3</b>	<b>0.025</b>	<b>289.4</b>	<b>0</b>	<b>60.4</b>	<b>3.33</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	12.2	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>22.68</b>	<b>23.56</b>	<b>114.7</b>	<b>761.35</b>	<b>0.455</b>	<b>14.08</b>	<b>40</b>	<b>0.65</b>	<b>2.42</b>	<b>0.66</b>	<b>327</b>	<b>311.8</b>	<b>0.031</b>	<b>507</b>	<b>0</b>	<b>71.42</b>	<b>3.39</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42.82</b>	<b>44.06</b>	<b>199.1</b>	<b>1363.8</b>	<b>0.735</b>	<b>14.97</b>	<b>170</b>	<b>0.87</b>	<b>5.22</b>	<b>0.84</b>	<b>589</b>	<b>617.1</b>	<b>0.056</b>	<b>796.4</b>	<b>0</b>	<b>131.8</b>	<b>6.72</b>	

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>21.72</b>	<b>21.27</b>	<b>95.62</b>	<b>660.79</b>	<b>0.22</b>	<b>11.19</b>	<b>42.66</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0.13</b>	<b>123.5</b>	<b>155.5</b>	<b>0.02</b>	<b>287.8</b>	<b>0</b>	<b>40.3</b>	<b>2.45</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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>23.05</b>	<b>26.78</b>	<b>109.2</b>	<b>770.02</b>	<b>0.345</b>	<b>21.22</b>	<b>91.85</b>	<b>1.18</b>	<b>4.8</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>44.77</b>	<b>48.05</b>	<b>204.82</b>	<b>1430.8</b>	<b>0.565</b>	<b>32.41</b>	<b>134.5</b>	<b>1.58</b>	<b>7.1</b>	<b>0.38</b>	<b>479.4</b>	<b>437.9</b>	<b>0.06</b>	<b>598.2</b>	<b>0</b>	<b>125.18</b>	<b>6.47</b>

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**  
**Возраст 11-17 лет. Льготная категория.**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	45.48	43.91	200.98	1381.02
День 2	44.31	45.85	191.39	1355.11
День 3	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
День 4	45.15	44.01	206.5	1398.68
День 5	43.99	45.51	194.37	1362.69
День 6	46.27	46.78	192.54	1376.26
День 7	41.53	46.26	182.99	1310.41
День 8	24.94	24.3	100.15	718.07
День 9	42.82	44.06	199.09	1363.84
День 10	44.77	48.05	204.82	1430.81
<b>всего за 10 дней</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0