

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 88» г. Смоленска

  
  
03 сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

  
  
03 сентября 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

Сборник рецептур 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 рецептур 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 порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	<b>Завтрак</b>																		
8/1983	Бутерброд с конфитюром 25/10/35	70	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	210	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>18,43</b>	<b>9,17</b>	<b>80,75</b>	<b>509,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13,88</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,13</b>	<b>180,25</b>	<b>148,1</b>	<b>0</b>	<b>98,2</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>1,72</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>26,75</b>	<b>28,2</b>	<b>118,4</b>	<b>782</b>	<b>0,39</b>	<b>7,78</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,31</b>	<b>0,39</b>	<b>138,42</b>	<b>402,4</b>	<b>0,03</b>	<b>326,2</b>	<b>0</b>	<b>119,3</b>	<b>6,18</b>
	<b>Полдник</b>																		
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>16,4</b>	<b>11,7</b>	<b>89,7</b>	<b>525,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,41</b>	<b>8,65</b>	<b>0,52</b>	<b>32,11</b>	<b>51,77</b>	<b>130,37</b>	<b>3,34</b>	<b>3,35</b>	<b>11,95</b>	<b>28,6</b>	<b>181,6</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,58</b>	<b>49,07</b>	<b>288,85</b>	<b>1816,7</b>	<b>0,55</b>	<b>23,07</b>	<b>68,65</b>	<b>1,72</b>	<b>36,62</b>	<b>52,29</b>	<b>449,04</b>	<b>553,8</b>	<b>3,38</b>	<b>436,3</b>	<b>28,6</b>	<b>327,5</b>	<b>8,52</b>

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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.	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520,00</b>	<b>18,70</b>	<b>19,20</b>	<b>78,50</b>	<b>562,00</b>	<b>0,32</b>	<b>16,16</b>	<b>30,01</b>	<b>0,86</b>	<b>3,10</b>	<b>0,24</b>	<b>358,20</b>	<b>230,27</b>	<b>0,02</b>	<b>204,49</b>	<b>0,00</b>	<b>74,20</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>																			
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 рубленые из птицы (с соусом)	90	12,97	12,25	12,7	214	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	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	116,4	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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>23,1</b>	<b>24,75</b>	<b>110,9</b>	<b>763,9</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>592,1</b>	<b>0</b>	<b>69,53</b>	<b>3,57</b>
<b>Полдник</b>																			
3/2004	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/30	60	7,97	10,84	20,32	220,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>282</b>	<b>8,17</b>	<b>10,84</b>	<b>35,32</b>	<b>278,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>187,1</b>	<b>102,8</b>	<b>0</b>	<b>26,2</b>		<b>8,4</b>	<b>0,48</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,97</b>	<b>54,79</b>	<b>224,67</b>	<b>1604,70</b>	<b>0,57</b>	<b>27,38</b>	<b>153,11</b>	<b>1,89</b>	<b>5,92</b>	<b>0,87</b>	<b>791,14</b>	<b>588,80</b>	<b>0,05</b>	<b>822,76</b>	<b>0,00</b>	<b>152,13</b>	<b>6,26</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																	
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
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
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
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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,45</b>	<b>15,85</b>	<b>67,4</b>	<b>480</b>	<b>0,29</b>	<b>4,82</b>	<b>38,64</b>	<b>0,65</b>	<b>2,32</b>	<b>0,36</b>	<b>121,5</b>	<b>200,4</b>	<b>0,0113</b>	<b>186,89</b>	<b>0</b>	<b>52,42</b>
	<b>Обед</b>																	
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
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
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
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,02	0	0	0	0,7	0,16	12	2,4	0	98	0	0
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23,35</b>	<b>24,6</b>	<b>101,2</b>	<b>708,55</b>	<b>0,265</b>	<b>11,25</b>	<b>16</b>	<b>0,75</b>	<b>3,24</b>	<b>0,22</b>	<b>312,1</b>	<b>275,8</b>	<b>0,01</b>	<b>676,4</b>	<b>0</b>	<b>70,5</b>
	<b>Полдник</b>																	
	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
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>322</b>	<b>10,3</b>	<b>9,8</b>	<b>31,7</b>	<b>258</b>	<b>0,03</b>	<b>6,65</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>		<b>108,2</b>	<b>69</b>		<b>105,6</b>		<b>20,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>52,1</b>	<b>50,25</b>	<b>200,3</b>	<b>1446,55</b>	<b>0,585</b>	<b>22,72</b>	<b>70,64</b>	<b>1,8</b>	<b>6,66</b>	<b>0,58</b>	<b>541,7</b>	<b>545,2</b>	<b>0,021</b>	<b>968,89</b>	<b>0</b>	<b>135,67</b>

<b>Fe</b>
0,6
0,7
2,8
0,4
0,5
<b>5</b>
0,86
0,9
0,4
0,8
0,5
<b>3,46</b>
0,4
0,36
<b>0,76</b>
<b>9,22</b>

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>525</b>	<b>16,01</b>	<b>15,9</b>	<b>68,25</b>	<b>476,4</b>	<b>0,17</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>1,8</b>	<b>0,21</b>	<b>64,33</b>	<b>91,5</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>26,82</b>	<b>2,68</b>
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>700</b>	<b>21,48</b>	<b>23,45</b>	<b>90,95</b>	<b>658,9</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,83</b>	<b>0,55</b>	<b>190,94</b>	<b>250</b>	<b>0,01</b>	<b>278</b>	<b>0</b>	<b>74,3</b>	<b>5,44</b>
<b>Полдник</b>																				
	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	
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>10,8</b>	<b>8,92</b>	<b>38,16</b>	<b>274,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>2</b>	<b>0,9</b>	<b>5,98</b>	<b>18</b>	<b>36,5</b>	<b>15,8</b>	<b>1,51</b>	<b>15</b>	<b>14,9</b>	<b>91,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего за день</b>				<b>48,29</b>	<b>48,27</b>	<b>197,4</b>	<b>1410,1</b>	<b>0,69</b>	<b>31,9</b>	<b>42</b>	<b>2,02</b>	<b>10,6</b>	<b>18,76</b>	<b>291,77</b>	<b>357</b>	<b>1,52</b>	<b>386</b>	<b>14,9</b>	<b>192,5</b>	<b>9,04</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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	0,5
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	0,9
692/2004	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,06	1,6	24,4			0,19	152,22	124,5		216,3	0	21,3	0,5
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,47</b>	<b>19,36</b>	<b>86,19</b>	<b>634,5</b>	<b>0,363</b>	<b>1,84</b>	<b>130,4</b>	<b>1,01</b>	<b>2,18</b>	<b>0,3</b>	<b>548,51</b>	<b>393,1</b>	<b>0,02</b>	<b>284,3</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>2,6</b>
	<b>Обед</b>																		
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	1,3
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	0,9
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	0,9
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23,9</b>	<b>23,7</b>	<b>102,7</b>	<b>716</b>	<b>0,233</b>	<b>11,77</b>	<b>71,1</b>	<b>1,35</b>	<b>2,47</b>	<b>0,17</b>	<b>281,9</b>	<b>262,7</b>	<b>0,04</b>	<b>336,1</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>																		
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
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>13</b>	<b>9,15</b>	<b>26,6</b>	<b>241</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>	<b>0,86</b>	<b>19,21</b>	<b>34,4</b>	<b>16,56</b>	<b>3,16</b>	<b>50</b>	<b>12,15</b>	<b>2,45</b>	<b>31,15</b>	<b>156</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,37</b>	<b>52,21</b>	<b>215,49</b>	<b>1591,5</b>	<b>0,636</b>	<b>13,7</b>	<b>203</b>	<b>3,22</b>	<b>23,9</b>	<b>34,87</b>	<b>846,97</b>	<b>658,9</b>	<b>50,1</b>	<b>632,5</b>	<b>2,45</b>	<b>177</b>	<b>163</b>

№ 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	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>502</b>	<b>18,75</b>	<b>18,1</b>	<b>75</b>	<b>595,1</b>	<b>0,11</b>	<b>5,39</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>207,25</b>	<b>157,4</b>	<b>0</b>	<b>168,9</b>	<b>0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>																				
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 пшеничная 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	
<b>Итого за обед</b>			<b>725</b>	<b>24,18</b>	<b>23,9</b>	<b>113,15</b>	<b>706,8</b>	<b>0,305</b>	<b>23,03</b>	<b>40</b>	<b>0,87</b>	<b>1,74</b>	<b>0,32</b>	<b>305,68</b>	<b>272</b>	<b>0,02</b>	<b>263</b>	<b>0</b>	<b>61,7</b>	<b>2,73</b>
<b>Полдник</b>																				
	Бутерброд с конфитюром 25/10/35	70	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	
<b>Итого за полдник</b>			<b>292</b>	<b>4,26</b>	<b>0,52</b>	<b>36,88</b>	<b>167,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>187,1</b>	<b>102,8</b>	<b>0</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>0,48</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,19</b>	<b>42,6</b>	<b>225,03</b>	<b>1469,1</b>	<b>0,425</b>	<b>28,59</b>	<b>164</b>	<b>0,95</b>	<b>2,56</b>	<b>0,44</b>	<b>700,03</b>	<b>532,2</b>	<b>0,02</b>	<b>458,1</b>	<b>0</b>	<b>108,5</b>	<b>4,11</b>	

№ рецептур ы	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порци 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
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
	Сыр	10																	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,35</b>	<b>15,9</b>	<b>45,7</b>	<b>469,5</b>	<b>0,23</b>	<b>4,86</b>	<b>30</b>	<b>0,57</b>	<b>1,74</b>	<b>0,16</b>	<b>64,4</b>	<b>153,4</b>	<b>0,02</b>	<b>176,9</b>	<b>0</b>	<b>62,2</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>24,06</b>	<b>23,75</b>	<b>117,3</b>	<b>785,5</b>	<b>0,363</b>	<b>6,73</b>	<b>54</b>	<b>0,99</b>	<b>2,79</b>	<b>0,09</b>	<b>252,8</b>	<b>216,1</b>	<b>0,02</b>	<b>430</b>	<b>0</b>	<b>61,2</b>	<b>2,76</b>
	<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>5,88</b>	<b>3,93</b>	<b>62,7</b>	<b>306,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>	<b>0,86</b>	<b>19,21</b>	<b>34,4</b>	<b>16,56</b>	<b>3,16</b>	<b>50</b>	<b>12,15</b>	<b>2,45</b>	<b>31,2</b>	<b>156</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,29</b>	<b>43,58</b>	<b>225,7</b>	<b>1561,4</b>	<b>0,633</b>	<b>11,68</b>	<b>85,5</b>	<b>2,42</b>	<b>23,74</b>	<b>34,65</b>	<b>333,7</b>	<b>372,7</b>	<b>50</b>	<b>619</b>	<b>2,45</b>	<b>155</b>	<b>163</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>18,47</b>	<b>20,95</b>	<b>74,7</b>	<b>569,1</b>	<b>0,105</b>	<b>19,95</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>1,54</b>	<b>0,09</b>	<b>112</b>	<b>84,1</b>	<b>0</b>	<b>111,7</b>	<b>0</b>	<b>35,9</b>	<b>2,36</b>
	<b>Обед</b>																		
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 рубленные из птицы (с соусом)	90	12,97	12,25	12,7	214	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,73</b>	<b>23,68</b>	<b>106,84</b>	<b>755,6</b>	<b>0,373</b>	<b>5,84</b>	<b>71,1</b>	<b>1,19</b>	<b>3,47</b>	<b>0,18</b>	<b>276</b>	<b>289,5</b>	<b>0,04</b>	<b>552,3</b>	<b>0</b>	<b>83,6</b>	<b>4,81</b>
	<b>Полдник</b>																		
ТТК	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>9,46</b>	<b>46,13</b>	<b>329,4</b>	<b>0,14</b>	<b>1,51</b>	<b>48,64</b>	<b>0,52</b>	<b>272,11</b>	<b>231,7</b>	<b>36,4</b>	<b>0,74</b>	<b>11,55</b>	<b>8,35</b>	<b>36,6</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>57,6</b>	<b>54,09</b>	<b>227,67</b>	<b>1654,1</b>	<b>0,618</b>	<b>27,3</b>	<b>169,7</b>	<b>2,11</b>	<b>277,12</b>	<b>232</b>	<b>425</b>	<b>374,3</b>	<b>11,59</b>	<b>672,3</b>	<b>36,6</b>	<b>119</b>	<b>7,17</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15,66</b>	<b>16,16</b>	<b>70,6</b>	<b>489,1</b>	<b>0,315</b>	<b>14,89</b>	<b>30</b>	<b>0,86</b>	<b>3,1</b>	<b>0,18</b>	<b>247</b>	<b>230,3</b>	<b>0,015</b>	<b>204,5</b>	<b>0</b>	<b>61,6</b>	<b>1,93</b>
	<b>Обед</b>																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,7	2,9	11,9	99	0,09	6,6	0			0,04	23,4	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>702</b>	<b>23,87</b>	<b>24,22</b>	<b>100,9</b>	<b>735</b>	<b>0,35</b>	<b>11,95</b>	<b>20</b>	<b>0,35</b>	<b>1,32</b>	<b>0,06</b>	<b>137</b>	<b>143</b>	<b>0,021</b>	<b>447,2</b>	<b>0</b>	<b>59,1</b>	<b>2,65</b>
	<b>Полдник</b>																		
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,5</b>	<b>9,65</b>	<b>56</b>	<b>361,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>33,75</b>	<b>0,45</b>	<b>260,3</b>	<b>214,6</b>	<b>33,6</b>	<b>0,54</b>	<b>9,9</b>	<b>8,35</b>	<b>37,4</b>	<b>265,2</b>	<b>0,09</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>52,03</b>	<b>50,03</b>	<b>227,5</b>	<b>1586</b>	<b>0,755</b>	<b>28,1</b>	<b>83,75</b>	<b>1,66</b>	<b>264,7</b>	<b>214,8</b>	<b>418</b>	<b>373,8</b>	<b>9,936</b>	<b>660</b>	<b>37,4</b>	<b>385,9</b>	<b>4,67</b>

№ рецепт уры	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
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>512</b>	<b>18,28</b>	<b>14,65</b>	<b>83,67</b>	<b>565,8</b>	<b>0,22</b>	<b>16,41</b>	<b>42,66</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>117,7</b>	<b>157,13</b>	<b>0,02</b>	<b>300,5</b>	<b>0</b>	<b>43,3</b>	<b>2,53</b>
	<b>Обед</b>																		
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	1	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	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>23,05</b>	<b>24,02</b>	<b>107,45</b>	<b>773,9</b>	<b>0,363</b>	<b>20,49</b>	<b>91,39</b>	<b>1,12</b>	<b>3,6</b>	<b>0,58</b>	<b>265,1</b>	<b>294,8</b>	<b>0,0213</b>	<b>307,4</b>	<b>0,03</b>	<b>67,61</b>	<b>3,85</b>
	<b>Полдник</b>																		
	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>297</b>	<b>2,4</b>	<b>2,74</b>	<b>36</b>	<b>176,8</b>	<b>0,02</b>	<b>5,25</b>	<b>2</b>	<b>0,7</b>	<b>5,8</b>	<b>18</b>	<b>9,25</b>	<b>4,82</b>	<b>1,5</b>	<b>23,26</b>	<b>14,88</b>	<b>87,8</b>	<b>0,38</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,73</b>	<b>41,41</b>	<b>227,12</b>	<b>1516,5</b>	<b>0,603</b>	<b>42,15</b>	<b>136,1</b>	<b>2,22</b>	<b>12</b>	<b>18,7</b>	<b>392</b>	<b>456,75</b>	<b>1,5413</b>	<b>631,2</b>	<b>14,91</b>	<b>198,71</b>	<b>6,76</b>

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

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	61,58	49,07	288,85	1816,7
День 2	49,97	54,79	224,67	1604,70
День 3	52,10	50,25	200,30	1446,55
День 4	48,29	48,27	197,36	1410,1
День 5	47,19	42,56	225,03	1469,1
День 6	55,37	52,21	215,49	1591,5
День 7	45,29	43,58	225,7	1561,4
День 8	57,6	54,09	227,67	1654,1
День 9	52,03	50,03	227,54	1586
День 10	43,73	41,41	227,12	1516,5
<b>всего за 10 дней</b>	<b>513,15</b>	<b>486,26</b>	<b>2259,73</b>	<b>15656,65</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