

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № _____» г. Смоленска

_____ / _____
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

_____ / _____
2023 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 рекомендациями 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. Лапиной, 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	Наименование блюда Возраст 7-14 лет Наименование образовательного учреждения	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Р	D	E2	Ca	P	K	Mg	Fe		
																		В2	В6
Завтрак																			
70-71/2015	Овощи натуральные свежемороженые (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
333/2004	Макаронные с сыром	205	14,07	8,65	43,67	342,4	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	2,5	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
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
гост	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,6	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	530	18,34	17,47	80,61	586,6	0,165	11,96	0,4	0,9	1,9	0,13	205,34	183,1	0,03	120,4	0	37,3	2,14
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	90,18	0,01	208,3	0	35,7	1,64
492/2004	Греч 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	Каша 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		61,49	57,37	288,71	1893,7	0,615	21,15	69,05	2,02	37,32	52,29	474,13	588,8	3,41	458,5	28,6	338,1	8,94

№ рецепт Ура.	Сеть 2. Медицинский блок. Возраст: 7-11 лет. Начальное обследование	Масса порций	Пищевые вещества			Углеводы в г/100г	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	D	E2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
209/2005	Яйца вареные	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
173/2005	Каша вязкая овсяная молочная	220	7	9,4	35,9	261	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	55	0	47	1,25
693/2005	Кефир 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.	30	2,55	0,3	14,7	72	0,035	0	0	0	0,3	0	4,5	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	498,00	19,55	19,30	83,40	586,00	0,25	2,16	130,01	0,22	2,80	0,24	367,80	287,87	0,02	254,49	0,00	66,40	3,27
	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	21,4	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 (яблоко)	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	110,9	763,9	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
	Полдник																		
	Сосиска в тесте, 30/30	70	8,99	20,82	22,2	31,6	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
685/2005	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	1723,90	0,68	13,34	221,11	1,21	6,04	0,83	722,84	583,55	0,05	859,16	0,00	154,03	7,59

№ рецептурного	День 3. Меню для людей старше 70 лет. Печеночное заболевание	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg
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
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,75	22,4	171	0,1	0,08	20	0,3		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
	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
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
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 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
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
	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
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
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
	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
	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

№ рецептуры	Цель: наименование блюда, возраст, лечебные показания	Масса порция	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р		Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe		
										В2	В6									
Завтрак																				
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	110	14,8	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, 100г	200	1	0	21,2	88	0,1	2,1	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	2,3	0	0,72	1,8	0,21	54,33	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	0,8	0	0,05	0,1	0,06	20,14	41,7	0,01	208	0	35,7	1,54	
492/2004	Греч из птицы	200	17,2	19,9	53,2	42	0,08	1,26	60	0	0,69	0,33	56,38	249	0	68	0	59,38	2,74	
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	0,39	11,1	60	0,4	3,13	0,55	119,92	401	0,02	313	0	119,3	8,08	
Полдник																				
	Чай с сахаром	300	3	3,9	24,7	106,8	0,12	0	2	0,7	1,8	18	1	18	1,8	1,96	14,9	82,1	0,02	
	Кефир	200	7,8	5	8,4	108	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	5,4	0,01	13	0	8	0,9	
Итого за полдник		300	10,8	8,92	33,16	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	0,6	33,1	62	2,02	10,9	18,76	220,75	508	1,53	421	14,9	237,5	11,7	

№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	Витамины						Макроэлементы										
							Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1	С	А	Р	D	E	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
							Б	Ж	У														
Завтрак																							
25/2015	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				
685/2004	Блины (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				
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	1,95	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	2,4			
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	1,62	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				
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	252,7	0,04	336,1	0	76	4,4			
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	1,55				
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				
Итого за полдник			325	13	9,15	26,6	241	0,04	0,09	1,5	0,86	19,2	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,25	1,86			
Всего за день			1590	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			

№	ИЗМЕНЕНИЯ	ВЕСЕ	ПЕРИОДЫ			Всего	ВИДЫ												
			Б	М	У		Б1	С	А	В	Д	Б2	С2	Р	Г	К	Se	Vg	Fe
1	Бульбодол с сидром II	60	7,97	10,8	20,32	220,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	76	100	0	17,6	0	7	0,2
2004	Всего за период	60	7,97	10,8	20,32	220,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	76	100	0	17,6	0	7	0,2
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
2004	Всего за период	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
68	Каша молочная "Дусява"	230	10,48	7,3	39,48	314,3	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	30	0	27	0,24
2004	Всего за период	230	10,48	7,3	39,48	314,3	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	30	0	27	0,24
Обезжиренный		505	18,65	18,1	74,8	593,1	0,11	0,17	72	0,04	0,56	0,06	2,31	155,8	0	156,2	0	35,4	0,82
10	Борд с капустой и картошкой (с осветителем)	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	1,62	0	20,9	1,25
2004	Всего за период	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	1,62	0	20,9	1,25
608	Соевые мясные в соусе	90	15,5	10,9	38,5	253,9	0,2	0	40	0,25	0,8	0	32	115,5	0,01	6,4	0	21	0,5
2004	Всего за период	90	15,5	10,9	38,5	253,9	0,2	0	40	0,25	0,8	0	32	115,5	0,01	6,4	0	21	0,5
685	Каша "Сметанная" без сахара	150	4,5	6,75	22,4	171	0,02	1,24	0	0,09	0,3	0,28	11,7	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
2004	Всего за период	150	4,5	6,75	22,4	171	0,02	1,24	0	0,09	0,3	0,28	11,7	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
685	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
2004	Всего за период	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
Всего за период		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
Всего за период		60	9,9	7,9	11,1	159	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	76	100	0	17,6	0	7	0,2
Всего за период		222	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
Всего за период		282	10,1	7,9	26,1	217	0,01	0,17	52	0,04	0,26	0,06	87,1	102,8	0	26,2	0	8,4	0,48
Всего за период		52,93	49,9	214,05	1516,9	0,425	23,37	164	0,95	2,56	0,44	705,88	530,6	0,02	445,4	0	105,5	4,03	

№	Год	Вид	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Элементы													
			Б	М	У		Э1	С	А	Е	Д	Э2	Сг	Р	К	Se	Мg	Fe		
ТТК	Кальций тушевая го-	230	11,5	5,4	8,3	300,5	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	5	
АМБ	Сай с лимонном, 2009/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4	21,3					
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	7,4	0,01	34,89	0	6,6	0,2	
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 ЗЕЛЕНКА	502	15,45	15,9	45,9	471,5	0,21	6,11	30	0,57	1,74	0	59,65	143,8	0,02	198,2	0	58,6	2,75	
	Обел																			
35	Кухня со светлой	255	2,33	5,5	7,55	153,9	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	2,36	44,77	0	37	0	18,2	0,6	
688/ 983	Лимонка (морожен) с соусом	90	14,43	2,15	41,05	254,6	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,5	0	4	0	16,7	0,53	
510/ 200	Кисель ванильный	150	4,5	6,15	14,9	178,5	0,1	0,08	20	0,3		0,2	173,1	167	0	5,6	0	2	0,7	
699/ 200	Ванильный 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 обел	725	23,31	23,75	110,3	743	0,395	6,81	40	0,67	2,89	0,26	309,5	281,7	0	44,45	0	57,9	2,5	
	Подлеж																			
ТТК	Зеленка по Смоленски	90	5,08	3,95	17,7	248,4	0,04	0,06	1,5	0,86	19,2	34,4	5,46	0,36	50	1,66	1,85	30	1,55	
685/ 200	Сай с сахаром	215	0,2	0	5	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
	Итого за Подлеж	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	12,19	2,45	31,2	1,86	
	Всего за день		44,64	43,58	218,9	1520,9	0,645	13,01	71,5	2,1	23,84	34,66	381,7	428,7	50	651,9	2,45	148	161	

№ догов. урк	Сель. В. Предприятие "Бирюк". Виды: 7-1-1-1-1. Имя: АНО "Бирюкское"	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Са	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
62/2004	Салат из овощей	60	0,78	2,44	5,10	63,6		5,7					2,1					12,4	0,8
642/2004	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 бобовым.	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	87,4	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	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
670/2004	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	0,08	276	289,5	0,04	552,3	0	83,6	4,81
Полдник																			
13	Крендель сахарный.	100	7,6	4,46	38,13	214	0,06	0,11	8,04	0,52	32,11	31,1	8,37	0,54	5,75	3,35	28,6	1,68	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	Сель 9. Измененные блюда. Возраст 7-11 лет. Пищевое образование.	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Р	D	E	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe		
																				Б	Ж
Завтрак																					
173/2005	Каша вязкая овсяная молочная	200	3,2	15,4	32	317,3	0,8	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	25		
686/2004	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		
338/2005	Фрукты свежие (не менее 50г)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8		
Итого за завтрак			535	15,5	16	66,6	470,3	0,315	21,89	30	0,86	3,1	0,18	250	230,3	0,015	204,5	0	57	3,73	
Обед																					
43/2004	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		
392/1985	Жаркое по-домашнему	180	16,22	20,82	51,44	465	0,9	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	143	0,021	447,2	0	59,1	2,65	
Полдник																					
	Пирожок с конфитуром	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	6,1	9,4	120	0,04	1,2	30	0	24,2	182	28	0,2	6	6,4	14	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	33,6	0,54	9,9	8,35	37,4	265,2	0,09	
Всего за день			51,87	49,87	223,5	1567,2	0,755	35,1	83,75	1,66	264,7	214,8	420	373,8	9,936	660	37,4	381,3	6,47		

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Э1	С	А	В			Сe	P	I	K	Se	Mg	Fe		
										В1	В2	В6									
Завтрак																					
70/71 2015	Омлет натуральный свежий/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		
788 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	110	10,58	8	12,52	166,8	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,02	135	0	12,5	1,1		
516/2004	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		
637/2004	Кофейный напиток	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	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5		
Итого за завтрак		560	18,34	16,17	83,26	576	0,275	16,06	67,06	0,4	2,3	0,32	272,3	276,03	0,03	460,6	0	60,64	2,34		
Обед																					
51 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	Оризадельки 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		
637/2004	Компот из свежих плодов (с 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		
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	24,78	24,22	117,25	821,9	0,398	20,49	91,39	1,12	3,9	0,58	269,7	312,2	0,0313	342,3	0,03	74,21	4,25		
Полдник																					
	Булочка Веснушка	75	2,1	1,71	20,8	116,8	0,02	0	7	0,7	0,8	18	4	0,42	1,5	1,96	14,98	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	1,71	36	176,8	0,02	5,25	2	0,7	0,8	18	9,25	4,82	1,5	23,26	14,98	87,8	0,38		
Всего за день			45,49	43,13	236,51	1574,7	0,693	41,8	160,5	2,22	12	18,9	551,2	593,05	1,5613	826,2	14,91	222,65	6,97		

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ горячего питания (завтрак и обед) СОСТАВЛЯЕТ
70 руб. в день

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ полдника СОСТАВЛЯЕТ 35 рублей в день за
счет средств родителей