

СОГЛАСОВАНО



Директор  
МБОУ «Гимназия № 4»

*С.В. Кашаева Д.В.*  
« 01 » « 09 » 2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП» «Заднепровье»

В.А.Хрякова

« 01 »



## 10-ти дневное меню

(горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2025 год  
Возрастная категория с 11-17 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 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.

Сборник рецептур 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 2.4.0179-20 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.:ДеЛи принт, 2007-276 стр.)

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
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>18,33</b>	<b>19,12</b>	<b>86,38</b>	<b>591,44</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>217,53</b>	<b>224</b>	<b>0,03</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>57,92</b>	<b>3,25</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	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,28	7,25	0	0,06	2,63	0,08	48,93	113	0,01	260	0	44,63	2,05	
492/2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,02	4,5	25,8	0	0,53	0,26	113,52	119	0	52,6	0	7,73	0,23	
685/2004	Чай с сахаром	200	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.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	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>720</b>	<b>22,67</b>	<b>20,96</b>	<b>91,90</b>	<b>646,88</b>	<b>0,37</b>	<b>15,1</b>	<b>25,8</b>	<b>0,41</b>	<b>3,6</b>	<b>0,34</b>	<b>191,59</b>	<b>281</b>	<b>0,03</b>	<b>324</b>	<b>0</b>	<b>70,36</b>	<b>3,16</b>
<b>Всего за день</b>			<b>41</b>	<b>40,08</b>	<b>178,28</b>	<b>1238,32</b>	<b>0,65</b>	<b>28,4</b>	<b>25,8</b>	<b>1,03</b>	<b>6,5</b>	<b>0,51</b>	<b>409,12</b>	<b>505</b>	<b>0,06</b>	<b>668</b>	<b>0</b>	<b>128,3</b>	<b>6,41</b>	

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,005	155	0	41	1,25	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
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>20,15</b>	<b>20,50</b>	<b>85,36</b>	<b>607,06</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>262,33</b>	<b>305,48</b>	<b>0,03</b>	<b>290,03</b>	<b>0,00</b>	<b>60,51</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед</b>																				
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	4,24	4,83	19,8	139,63	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	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	
685/2004	Чай с сахаром	200	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 обед</b>			<b>700</b>	<b>25,03</b>	<b>25,16</b>	<b>101,6</b>	<b>732,88</b>	<b>0,233</b>	<b>7,08</b>	<b>71,1</b>	<b>0,99</b>	<b>2,56</b>	<b>0,17</b>	<b>242,1</b>	<b>251,13</b>	<b>0,03</b>	<b>540,67</b>	<b>0</b>	<b>66,61</b>	<b>3,15</b>
<b>Всего за день</b>				<b>45,18</b>	<b>45,66</b>	<b>186,94</b>	<b>1339,94</b>	<b>0,51</b>	<b>7,97</b>	<b>201,10</b>	<b>1,21</b>	<b>5,36</b>	<b>0,35</b>	<b>504,41</b>	<b>556,61</b>	<b>0,06</b>	<b>830,70</b>	<b>0,00</b>	<b>127,12</b>	<b>6,50</b>

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 11-17 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	10,5	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	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	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 завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,46</b>	<b>22,35</b>	<b>90,88</b>	<b>647,04</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>114,8</b>	<b>172</b>	<b>0</b>	<b>161</b>	<b>0</b>	<b>39,3</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																			
43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0	0,4	0,02	30,97	16,22	0,02	103	0	8,78	0,37
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	8,65	14,6	178,05	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	10,5	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
685/2004	Чай с сахаром	200	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.	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>22,25</b>	<b>25,71</b>	<b>98,61</b>	<b>714,11</b>	<b>0,255</b>	<b>34,36</b>	<b>16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,94</b>	<b>0,08</b>	<b>342,1</b>	<b>292,4</b>	<b>0,03</b>	<b>690</b>	<b>0</b>	<b>80,7</b>	<b>3,31</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43,7</b>	<b>46,7</b>	<b>193,15</b>	<b>1368,23</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>520,13</b>	<b>545,61</b>	<b>0,031</b>	<b>837,3</b>	<b>0,03</b>	<b>88,2</b>	<b>5,06</b>

№ рецепту ры	День 4 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	8,45	13,5	21	239,3	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,6	69,54	0	78,4	0	17,42	0,6	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3	
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>365</b>	<b>12,07</b>	<b>13,84</b>	<b>56,68</b>	<b>400,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>49,8</b>	<b>107,4</b>	<b>0,02</b>	<b>157,4</b>	<b>0</b>	<b>32,13</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>																				
132/200 4	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	205	2,02	4,4	14,1	106,4	0,088	13,81	0,024	0,05	2,1	0,056	20,8	62,8	0,01	399,6	0	21,58	0,82	
ТТК	Гречка по -кучечески	200	15,1	17,7	49	415,7	0,2	0	40	0	0,69	0,33	132	115,5	0	68	0	21	0,5	
685/ 2004	Чай с сахаром	200	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.	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	
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>725</b>	<b>20,51</b>	<b>24,36</b>	<b>98,02</b>	<b>691,68</b>	<b>0,423</b>	<b>34,84</b>	<b>40,02</b>	<b>0,725</b>	<b>4,23</b>	<b>0,566</b>	<b>194</b>	<b>230,3</b>	<b>0,01</b>	<b>484,2</b>	<b>0</b>	<b>61,58</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего за день</b>				<b>32,58</b>	<b>38,2</b>	<b>154,7</b>	<b>1091,8</b>	<b>0,563</b>	<b>35,17</b>	<b>40,02</b>	<b>0,805</b>	<b>5,23</b>	<b>0,596</b>	<b>244</b>	<b>337,7</b>	<b>0,03</b>	<b>641,6</b>	<b>0</b>	<b>93,71</b>	<b>5,6</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 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
ггк/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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3
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>18,62</b>	<b>18,5</b>	<b>79,76</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,18</b>	<b>79,13</b>	<b>167,61</b>	<b>0,02</b>	<b>265</b>	<b>0</b>	<b>46,51</b>	<b>2,44</b>
<b>Обед</b>																			
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	205	5	4,9	19,5	142,1	0,15	15,75	38,8	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2
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 пшеничная вязкая	180	7,2	8,04	46,8	288,36	0,12	0,1	24	0,36	1,2	0,24	87,7	80,4	0	67,2	0	14,4	0,84
685/2004	Чай с сахаром	200	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 обед</b>			<b>705</b>	<b>27,95</b>	<b>27,2</b>	<b>110,68</b>	<b>0,505</b>	<b>15,88</b>	<b>103</b>	<b>1,11</b>	<b>3,74</b>	<b>0,39</b>	<b>340,6</b>	<b>312,7</b>	<b>0,01</b>	<b>248,8</b>	<b>0</b>	<b>68,5</b>	<b>3,32</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,57</b>	<b>45,8</b>	<b>190,44</b>	<b>1360,4</b>	<b>0,705</b>	<b>15,91</b>	<b>223</b>	<b>1,11</b>	<b>5,44</b>	<b>0,57</b>	<b>419,73</b>	<b>480,31</b>	<b>0,03</b>	<b>513,8</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>5,76</b>

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,2
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	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
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>22,51</b>	<b>22,92</b>	<b>95,25</b>	<b>677,85</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>236,82</b>	<b>189</b>	<b>0,03</b>	<b>94,54</b>	<b>0</b>	<b>49,8</b>	<b>1,5</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	4,4	5,9	17,5	140,7	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	0,2
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	6,3	7,8	31,3	220,73	0,02	10,33	0	0,075	0,25	0,23	97,5	66,67	0,01	22	0	7,33	0,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,5
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>735</b>	<b>23,57</b>	<b>25,03</b>	<b>92,46</b>	<b>689,52</b>	<b>0,215</b>	<b>24,31</b>	<b>37,1</b>	<b>0,685</b>	<b>2,69</b>	<b>0,37</b>	<b>264,82</b>	<b>231,5</b>	<b>0,04</b>	<b>298,7</b>	<b>0</b>	<b>68,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,08</b>	<b>47,95</b>	<b>187,71</b>	<b>1367,37</b>	<b>0,543</b>	<b>24,44</b>	<b>91,1</b>	<b>1,655</b>	<b>4,91</b>	<b>0,42</b>	<b>501,64</b>	<b>420,5</b>	<b>0,07</b>	<b>393,2</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>3,0</b>

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 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	Капуста тушеная по-домашнему	250	12,4	15,8	47	379,8	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3
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
гост	Хлеб ржаной.	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,052	0	0	0,52	0,06	0	8,7	45	0	3	0	14,4	0,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,99</b>	<b>16,68</b>	<b>100,5</b>	<b>628,6</b>	<b>0,262</b>	<b>0,89</b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>2,06</b>	<b>0</b>	<b>69,83</b>	<b>174,8</b>	<b>0,03</b>	<b>222</b>	<b>0</b>	<b>67,1</b>	<b>3,35</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
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	4,24	4,83	19,8	139,63	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
685/2004	Чай с сахаром	200	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.	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>21,44</b>	<b>23,84</b>	<b>90,76</b>	<b>663,36</b>	<b>0,345</b>	<b>22,43</b>	<b>20</b>	<b>0,46</b>	<b>2,59</b>	<b>0,34</b>	<b>265,6</b>	<b>210,9</b>	<b>0,03</b>	<b>412</b>	<b>0</b>	<b>61,7</b>	<b>2,21</b>
<b>Всего за день</b>			<b>40,43</b>	<b>40,52</b>	<b>191,26</b>	<b>1291,96</b>	<b>0,607</b>	<b>23,32</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>4,65</b>	<b>0,34</b>	<b>335,4</b>	<b>385,7</b>	<b>0,06</b>	<b>634</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>5,56</b>

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 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>																				
52/2015	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0,4	0,02	23,1	24,25	0,02	162,5	0	12,5	0,8	
642/1983	Плов	195	11,6	15,11	40,37	343,88	0,07	8,8	48,75	0,05	1,46	0,09	78	48,5	0	86,19	0	9,17	0,68	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,07	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,76	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>550</b>	<b>18,7</b>	<b>20,98</b>	<b>96,96</b>	<b>0,22</b>	<b>14,47</b>	<b>48,75</b>	<b>0,12</b>	<b>2,54</b>	<b>0,11</b>	<b>134</b>	<b>170,6</b>	<b>0,04</b>	<b>331,7</b>	<b>0</b>	<b>55,6</b>	<b>3,58</b>	
<b>Обед</b>																				
52/2015	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0,4	0,02	23,1	24,25	0,02	162,5	0	12,5	0,8	
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	
685/2004	Чай с сахаром	200	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.	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>23,87</b>	<b>27,67</b>	<b>96,14</b>	<b>0,363</b>	<b>10,79</b>	<b>71,1</b>	<b>0,99</b>	<b>3,69</b>	<b>0,2</b>	<b>278</b>	<b>301,1</b>	<b>0,05</b>	<b>710,4</b>	<b>0</b>	<b>89,5</b>	<b>4,99</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>42,57</b>	<b>48,65</b>	<b>193,1</b>	<b>1379,9</b>	<b>0,583</b>	<b>25,26</b>	<b>119,9</b>	<b>1,11</b>	<b>6,23</b>	<b>0,31</b>	<b>412</b>	<b>471,7</b>	<b>0,09</b>	<b>1042</b>	<b>0</b>	<b>145</b>	<b>8,57</b>

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 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 молочная рисовая (жидкая)	250	5,93	14,05	38,26	304,76	0,07	1,57	0,07	0,26	1,67	0,19	155	164,8	0,005	214,9	0	35,05	0,5
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
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>14,63</b>	<b>18,99</b>	<b>74,22</b>	<b>528,38</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>100,1</b>	<b>0,26</b>	<b>24474</b>	<b>0,37</b>	<b>208</b>	<b>279,4</b>	<b>0,025</b>	<b>349,9</b>	<b>0</b>	<b>54,56</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	12,2	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	10,2	13,5	15,56	224,54	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	6	6,7	39	240,3	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	200	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.	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>22,21</b>	<b>23,72</b>	<b>101,83</b>	<b>709,64</b>	<b>0,445</b>	<b>10,11</b>	<b>40</b>	<b>0,65</b>	<b>2,42</b>	<b>0,26</b>	<b>224</b>	<b>207,2</b>	<b>0,031</b>	<b>455,6</b>	<b>0</b>	<b>68,5</b>	<b>2,97</b>
<b>Всего за день</b>			<b>36,84</b>	<b>42,71</b>	<b>176,05</b>	<b>1238</b>	<b>0,615</b>	<b>11,71</b>	<b>140,1</b>	<b>0,91</b>	<b>24477</b>	<b>0,63</b>	<b>432</b>	<b>415,1</b>	<b>0,056</b>	<b>805,5</b>	<b>0</b>	<b>123,1</b>	<b>5,57</b>

№ рецепт уры	День 10 . Наименование блюда Возраст 11-17 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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	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	
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>21,73</b>	<b>21,27</b>	<b>96,62</b>	<b>665,36</b>	<b>0,22</b>	<b>11,19</b>	<b>42,66</b>	<b>0,4</b>	<b>2,24</b>	<b>0,13</b>	<b>124,4</b>	<b>155,7</b>	<b>0,02</b>	<b>288,4</b>	<b>0</b>	<b>40,41</b>	<b>2,47</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	5	4,9	19,5	142,1	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
736/ 1983	Биточки рубленные 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	
685/ 2004	Чай с сахаром	200	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.	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>22,56</b>	<b>26,61</b>	<b>92,2</b>	<b>698,53</b>	<b>0,325</b>	<b>20,53</b>	<b>91,85</b>	<b>0,98</b>	<b>4,64</b>	<b>0,25</b>	<b>334,4</b>	<b>269,8</b>	<b>0,03</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>78,28</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего за день</b>			<b>44,29</b>	<b>47,88</b>	<b>188,82</b>	<b>1363,9</b>	<b>0,545</b>	<b>31,72</b>	<b>134,5</b>	<b>1,38</b>	<b>6,88</b>	<b>0,38</b>	<b>458,8</b>	<b>425,5</b>	<b>0,05</b>	<b>594,4</b>	<b>0</b>	<b>118,69</b>	<b>5,87</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	41	40,08	178,28	1238,32
День 2	45,18	45,66	186,94	1339,94
День 3	43,7	46,7	193,15	1368,23
День 4	41	40,08	178,28	1238,32
День 5	46,57	45,76	190,44	1360,4
День 6	46,08	47,95	187,71	1367,37
День 7	40,43	40,52	191,26	1291,96
День 8	42,57	48,65	193,1	1379,9
День 9	36,84	42,71	176,05	1238,02
День 10	44,29	47,88	188,82	1363,89
<b>всего за 10 дней</b>	<b>383,96</b>	<b>399,29</b>	<b>1670,88</b>	<b>11818,12</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