

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Гимназия № 4»

*Виссоловская О.А.*  
«01» сентября 2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП»Заднепровье»

В.А.Хрякова

«01» 09 2022

## 12-ти дневное меню

( бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2022 год

Возрастная категория 7-11 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. Лапиной, 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 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>																			
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
516/ 2004	Макаронные изделия отварные с сыром	220	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	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
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>515</b>	<b>15,41</b>	<b>19,68</b>	<b>67,12</b>	<b>507,24</b>	<b>0,165</b>	<b>11,96</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>202,94</b>	<b>180,1</b>	<b>0,03</b>	<b>120,4</b>	<b>0</b>	<b>37,3</b>	<b>2,14</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>42,57</b>	<b>44,47</b>	<b>182,72</b>	<b>1301,39</b>	<b>0,5</b>	<b>27,6</b>	<b>33,42</b>	<b>1,2</b>	<b>5,31</b>	<b>0,52</b>	<b>439,53</b>	<b>485,6</b>	<b>0,07</b>	<b>411,7</b>	<b>0</b>	<b>107,6</b>	<b>5,58</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>																			
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	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	222	0,13	0,02	15,2	61,5	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510,00</b>	<b>17,91</b>	<b>17,38</b>	<b>74,66</b>	<b>526,69</b>	<b>0,28</b>	<b>3,69</b>	<b>130,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,80</b>	<b>0,18</b>	<b>264,60</b>	<b>306,87</b>	<b>0,03</b>	<b>302,08</b>	<b>0,00</b>	<b>61,40</b>	<b>3,41</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 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
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>592,1</b>	<b>0</b>	<b>69,53</b>	<b>3,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,08</b>	<b>42,73</b>	<b>181,69</b>	<b>1279,31</b>	<b>0,52</b>	<b>14,74</b>	<b>201,10</b>	<b>1,21</b>	<b>5,36</b>	<b>0,75</b>	<b>510,44</b>	<b>562,60</b>	<b>0,06</b>	<b>894,15</b>	<b>0,00</b>	<b>130,93</b>	<b>6,98</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	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	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	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>500</b>	<b>19,54</b>	<b>19,78</b>	<b>86,04</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/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
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 лобительская (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	10,5	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
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	0,04	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>42,78</b>	<b>43,13</b>	<b>188,31</b>	<b>1312,53</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	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	
Завтрак																				
366/ 2004	Залежанка 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	0,07	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	
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	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>515</b>	<b>15,46</b>	<b>15,84</b>	<b>73,68</b>	<b>499,11</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>
Обед																				
272/ 1983	Суп-поре 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	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	
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>720</b>	<b>26,83</b>	<b>24,89</b>	<b>121,12</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>42,29</b>	<b>40,73</b>	<b>194,8</b>	<b>1310,92</b>	<b>0,65</b>	<b>54,7</b>	<b>33,4</b>	<b>1,65</b>	<b>6,81</b>	<b>0,78</b>	<b>322,48</b>	<b>435</b>	<b>0,04</b>	<b>460</b>	<b>0</b>	<b>111,3</b>	<b>8,62</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>																				
тм/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	4,1	5,17	0	62,9	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	222	0,13	0,02	15,2	61,5	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>512</b>	<b>15,92</b>	<b>19</b>	<b>68,84</b>	<b>509,56</b>	<b>0,145</b>	<b>2,97</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>194,1</b>	<b>164,8</b>	<b>0,01</b>	<b>203,8</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>1,3</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>41,3</b>	<b>45,9</b>	<b>184,45</b>	<b>1315,92</b>	<b>0,45</b>	<b>24,37</b>	<b>112</b>	<b>0,94</b>	<b>3,9</b>	<b>0,74</b>	<b>524,76</b>	<b>495,7</b>	<b>0,045</b>	<b>564,3</b>	<b>0</b>	<b>118,7</b>	<b>4</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>																			
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
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	4	0	16,7	0,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9
692/2004	Кофейный напиток	180	2,5	2	14,35	85,4	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>20,23</b>	<b>20,69</b>	<b>72,71</b>	<b>557,97</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	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 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	22,1	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
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>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>44</b>	<b>44,55</b>	<b>171</b>	<b>1260,95</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>

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	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
гтк/2022	Чай с яблоком	230	0,8	0,02	15,2	64,18	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
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	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>650</b>	<b>15,42</b>	<b>15,98</b>	<b>90,04</b>	<b>565,66</b>	<b>0,275</b>	<b>24,69</b>	<b>30</b>	<b>0,86</b>	<b>3,1</b>	<b>0,18</b>	<b>83,4</b>	<b>133</b>	<b>0,02</b>	<b>202,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>4,06</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>38,81</b>	<b>43,5</b>	<b>191,07</b>	<b>1307,02</b>	<b>0,84</b>	<b>68,05</b>	<b>50,1</b>	<b>1,96</b>	<b>7,39</b>	<b>0,86</b>	<b>443,3</b>	<b>428,1</b>	<b>0,03</b>	<b>709,6</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>7,89</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>																			
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
642/1983	Плов	200	11,9	15,5	41,4	352,7	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	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.	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>515</b>	<b>15,54</b>	<b>15,92</b>	<b>75,84</b>	<b>508,8</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	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
699/2004	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>40,48</b>	<b>40,22</b>	<b>175,99</b>	<b>1226,87</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>

№ 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>																			
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	220	10	13,6	43,4	336	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
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>508</b>	<b>19,62</b>	<b>18,72</b>	<b>83,56</b>	<b>581,19</b>	<b>0,3</b>	<b>4,86</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>2,8</b>	<b>0,34</b>	<b>264</b>	<b>316,5</b>	<b>0,025</b>	<b>280,8</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>5,85</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
631/2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114	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
<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>42,3</b>	<b>42,28</b>	<b>198,3</b>	<b>1342,5</b>	<b>0,755</b>	<b>18,94</b>	<b>170</b>	<b>0,87</b>	<b>5,22</b>	<b>1</b>	<b>592</b>	<b>628,3</b>	<b>0,056</b>	<b>787,8</b>	<b>0</b>	<b>138,4</b>	<b>9,24</b>

№ рецептур	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>																			
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
510/2004	Каша вязкая рисовая	150	2,7	6	32,1	193,2	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	2,5	17,6	108,5	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>19,2</b>	<b>19,94</b>	<b>71,8</b>	<b>561,66</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	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	0,18	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>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>4,82</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>42,25</b>	<b>46,72</b>	<b>181</b>	<b>1331,7</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>

№ рецептуры	День 11. 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>																			
340/2004	Омлет натуральный	130	7,65	16,48	17,78	250,02	0,12	0,01	0,05	0	0,4	0	96,51	218	0,02	0	0	11,02	0,17
686/2004	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5	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
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)	110	2,2	2,2	13,2	77	0,11	23,1	0	0,7	1,54	0,2	27,06	21,12	0	6,6	0	8,8	1,98
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>522</b>	<b>14,84</b>	<b>19,26</b>	<b>73,78</b>	<b>523,39</b>	<b>0,335</b>	<b>25,94</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>2,58</b>	<b>0,2</b>	<b>152,8</b>	<b>308,3</b>	<b>0,04</b>	<b>99,68</b>	<b>0</b>	<b>45,02</b>	<b>3,81</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
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	34,13	70,5	0	378,2	0	28,5	1,64
703/1983	Птица тушёная в соусе	90	12,65	4,19	13,16	113,11	0,06	0,1	0,18	0,08	1,4	0,1	71,2	108	0,01	104,1	0	20,4	0,7
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
349/2015	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.	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>730</b>	<b>27,07</b>	<b>16,05</b>	<b>111,77</b>	<b>670,98</b>	<b>0,403</b>	<b>8,79</b>	<b>34,18</b>	<b>1,27</b>	<b>4,52</b>	<b>0,18</b>	<b>272,3</b>	<b>341,5</b>	<b>0,06</b>	<b>541,7</b>	<b>0</b>	<b>88,87</b>	<b>4,69</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,91</b>	<b>35,31</b>	<b>185,55</b>	<b>1194,4</b>	<b>0,738</b>	<b>34,73</b>	<b>34,23</b>	<b>2,32</b>	<b>7,1</b>	<b>0,38</b>	<b>425</b>	<b>649,8</b>	<b>0,1</b>	<b>641,4</b>	<b>0</b>	<b>133,89</b>	<b>8,5</b>

№ рецептуры	День 12. 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>																			
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
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
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	6,3	7,8	31,33	220,73	0,02	10,3	0	0,08	0,25	0,23	97,5	66,7	0,01	22	0	7,33	0,17
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	2,5	17,6	108,5	0,06	1,6	24,4			0,19	152,2	124,5		216,3	0	21,34	0,47
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,82	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,015	58,15	0	11	0,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>23,68</b>	<b>21,49</b>	<b>80,47</b>	<b>610</b>	<b>0,22</b>	<b>15,65</b>	<b>61,5</b>	<b>0,08</b>	<b>1,85</b>	<b>0,52</b>	<b>356,3</b>	<b>305,7</b>	<b>0,055</b>	<b>411,1</b>	<b>0</b>	<b>68,75</b>	<b>2,36</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
129/1995	Расольник Ленинградский (со сметаной)	205	6,1	5,12	21,3	155,68	0,05	10,25	0,24	0,15	1,7	0,15	36	154	0	107	0	18,92	0,8
гост/2020	Капуста тушеная с мясным фаршем пол-домашнему	200	5,4	11,8	20,4	204,4	0,09	43,2	0,09	0,08	1,4	0,1	126,2	104	0,01	104,1	0	53	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 обед</b>		<b>710</b>	<b>14,03</b>	<b>17,3</b>	<b>70,26</b>	<b>487,86</b>	<b>0,205</b>	<b>56,78</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>3,54</b>	<b>0,25</b>	<b>191,3</b>	<b>307</b>	<b>0,03</b>	<b>221,7</b>	<b>0</b>	<b>89,92</b>	<b>3,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>37,71</b>	<b>38,79</b>	<b>150,73</b>	<b>1097,9</b>	<b>0,425</b>	<b>72,43</b>	<b>61,83</b>	<b>0,66</b>	<b>5,39</b>	<b>0,77</b>	<b>547,6</b>	<b>612,7</b>	<b>0,085</b>	<b>632,8</b>	<b>0</b>	<b>158,67</b>	<b>6,04</b>