

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 11» г. Смоленска

С. А. Карпенкова
09 января 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

С. А. Карпенков
09 января 2023 г.



**Примерные варианты горячего питания
(10-ти дневное меню) 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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	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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
333/ 2004	Макароны с сыром	205	9,14	14,96	40,6	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	215	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.	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 завтрак	510	11,71	23,58	67,74	539,8	0,165	11,96	0,4	0,9	1,9	0,13	205,34	183,1	0,03	120,39	0	37,3	2,14
	Обед																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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	6,3	5,8	14,4	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
402/ 2004	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
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 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	755	25,31	22,02	80,48	628,4	0,315	14,95	33,42	0,4	3,23	0,39	215,19	292,88	0,03	286,9	0	63,7	2,82
	Полдник																		
	Булочка домашняя	50	5,75	3,35	28,6	167,55	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
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
	Итого за полдник	250	10,65	8,35	61,1	357,55	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		47,67	53,95	209,32	1525,75	0,54	28,32	42,47	1,82	37,24	52,29	550,9	479,32	3,41	419,24	28,6	282,6	5,58

№ 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	
Завтрак																				
3/ 2004	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/30	60	7,97	14,84	20,32	220,8	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	176	100	0	17,6	0	7	0,2	
173/ 2015	Каша вязкая овсяная молочная	220	9,6	13,03	41,4	321,2	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, 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 завтрак			502,00	17,87	27,87	76,92	602,00	0,19	6,25	82,00	0,26	1,66	0,06	390,45	295,27	0,01	193,90	0,00	52,40	1,81
Обед																				
134/20 04	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	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	6,3	9,5	39,8	273,6	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,6		46,6	182	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			755	21,92	26,8	128,55	842,81	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,84	255,73	0,03	592,07	0	69,53	3,57
Полдник																				
	Сосиска в тесте, 30/30	60	8,99	20,82	22,2	316	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53	
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	
Итого за полдник			275	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				48,98	75,49	242,67	1818,81	0,62	17,43	173,10	1,25	5,20	0,65	745,49	590,95	0,04	798,57	0,00	140,03	6,19

№ рецептуры	Дети. 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
	Завтрак																		
444/1994	Филе цыпленка отварное с соусом	100	15	14,2	14,4	248	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,0013	94	0,03	16,22	0,6
510/2004	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
683/2004	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.	40	2,6	0,4	16,8	84	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за завтрак	505	22,3	20,75	71,1	568,5	0,29	4,82	38,64	1	2,06	0,36	122,7	213	0,0013	154	0,03	55,42	5,1
	Обед																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	90	10,45	7,65	14,6	169,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23	0,9
520/2004	Пюре картофельное	150	2,3	4,8	20,7	132,48	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 лимонный/апельсиновый	200	0,1	0,04	25,2	96	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	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 обед	720	17,5	15,69	83	537,53	0,395	14,51	16,1	0,75	3,24	0,22	393,06	357,35	0,01	676,4	0	80,25	2,86
	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	0,4
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	322	10,3	9,8	31,7	258	0,03	6,65	16	0,4	1,1		108,15	69		105,6		20,5	0,76
	Всего за день		50,1	46,24	185,8	1364,03	0,715	25,98	70,74	2,15	6,4	0,58	623,91	639,35	0,0113	936	0,03	135,67	8,72

№ 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	Запеканка из творога с повидлом	110	16,25	11,59	29,95	264,2	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,54	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, 1 шт.	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
	Итого за завтрак	525	17,45	11,59	66,15	410,2	0,17	21,33	0	0,72	1,8	0,21	64,33	91,54	0	93	0	26,82	2,68
	Обед																		
124/ 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,13	5,05	10,15	95,9	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	16,2	15,8	36,2	358	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
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	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	700	20,48	21,15	73,95	574,9	0,305	15,62	33,42	0,4	2,83	0,55	205,85	288	0,01	278,3	0	63,3	5,24
	Полдник																		
	Печенье	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02
	Ряженка	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
	Итого за полдник	250	9,3	6,96	23,28	191,4	0,04	0,72	2	0,9	5,98	18	36,5	15,82	1,51	14,96	14,88	91,4	0,92
	Всего за день		47,23	39,7	163,38	1176,5	0,515	37,67	35,42	2,02	10,6	18,76	306,68	395	1,52	386	14,88	181,52	8,84

№ 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	
Завтрак																				
З/2004	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/30	60	7,97	14,84	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	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
тп/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	13,6	32,62	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34	
Итого за завтрак			525	18,09	28,44	67,94	616,08	0,11	0,17	72	0,04	0,56	0,06	213,1	155,8	0	156,2	0	35,4	0,82
Обед																				
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	2,13	5,95	13,25	113,9	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25	
688/1983	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	
310/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	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 обед			770	25,54	29,51	95,95	749,68	0,305	23,03	40	0,87	1,74	0,32	305,68	272	0,02	263	0	61,7	2,73
Полдник																				
	Бутерброд ветчиной 30/30	60	9,9	7,9	11,1	159	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	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
Итого за полдник			260	10,1	7,9	26,1	217	0,01	0,17	52	0,04	0,26	0,06	187,1	102,8	0	26,2	0	8,4	0,48
Всего за день				53,73	65,85	189,99	1582,76	0,425	23,37	164	0,95	2,56	0,44	705,88	530,6	0,02	445,4	0	105,5	4,03

№ рецептуры	Дети 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	
Завтрак																				
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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	0,001	4	0	16,7	0,53	
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
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 ржаной.	20	1,3	0,2	8,4	42	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за завтрак			535	16,44	17,72	76,49	534,51	0,323	3,43	54	0,97	2,32	0,05	243,63	187,55	0,041	59	0	50,07	2,26
Обед																				
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25	
387/1985	Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	3,9	195	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	8,4	9	39,8	273,8	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	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	
Итого за обед			720	27,05	25,9	106	768,8	0,233	11,77	71,1	1,35	2,47	0,17	281,9	262,66	0,04	336,1	0	75,95	4,42
Полдник																				
	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	0,28	
Итого за полдник			325	13	9,15	26,6	241	0,04	0,09	1,5	0,86	19,21	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,15	156
Всего за день				56,49	52,77	209,09	1544,31	0,596	15,29	126,6	3,18	24	34,62	542,09	453,37	50,08	407,2	2,45	157,2	162

№ рецептур ы	День 7. 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																		
340/2004	Омлет	150	15	27,55	2,85	298,5	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,005	140	0	38	1,5
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	30	2,55	0,3	14,7	72	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 50г)	100	2	1,21	26	70,7	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за завтрак	502	19,85	29,06	58,75	501,2	0,275	27,11	30	0,86	3,1	0,18	74,45	133	0,015	202,2	0	57	4,06
	Обед																		
135/ 2004	Суп из овощей со сметаной	255	2,33	5,15	12,55	106,9	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	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	3	5,85	21,3	151,5	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	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	1,3	0,2	8,4	42	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 50г)	100	2	0	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за обед	830	17,86	22,45	84,81	628,01	0,495	27,81	40	1,31	4,29	0,44	334,06	300,92	0,001	447,6	0	65,9	4,41
	Полдник																		
	Ватрушка по Смоленски	50	3,55	2,45	29,75	155,25	0,04	0,06	1,5	0,86	19,21	34,4	5,46	0,36	50	3,55	2,45	30	155
699/ 2004	Напиток лимонный/апельсиновый	200	0,1	0,04	25,2	96	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
	Итого за полдник	250	3,65	2,49	54,95	251,25	0,19	3,32	1,6	0,86	19,91	34,56	98,46	84,36	50	101,6	2,45	39,5	155
	Всего за день		41,36	54	198,51	1380,46	0,96	58,24	71,6	3,03	27,3	35,18	506,97	518,28	50	751,3	2,45	162	164

№ 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	
Завтрак																				
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
642/ 1983	Плов	190	19,44	10,62	34,02	315	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	22,35	11,04	64,1	452,4	0,135	17,55	50	0,4	1,94	0,09	103,3	100,3	0,02	111,7	0	30,4	1,66
Обед																				
52/ 2015	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69														
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,13	70,5	0	378,2	0	28,5	1,64	
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	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
645/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	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 обед			795	24,78	28,05	105,32	777,81	0,503	8,38	71,2	0,99	3,99	0,34	336,8	358,06	0,03	637,27	0	85,3	4,11
Полдник																				
	Крендель сахарный	75	5,75	3,35	28,6	167,55	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	
Итого за полдник			275	11,55	8,35	36,6	273,55	0,14	1,51	48,64	0,52	272,11	231,71	36,37	0,74	11,55	8,35	36,6		
Всего за день				58,68	47,44	206,02	1503,76	0,778	27,44	169,8	1,91	278,04	232,14	476,4	459,1	11,6	757,32	36,6	115,7	5,77

№ 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	
Завтрак																				
173/2015	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	190,9	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.	30	2,55	0,3	14,7	72	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8	
338/2015	Фрукты свежие (не менее 50г)	100	2	0	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
Итого за завтрак			530	18,61	17,74	98,7	638,6	0,35	23,16	30,01	0,86	3,4	0,24	365	247,7	0,025	239,38	0	76,2	4,41
Обед																				
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86	
394/1985	Жаркое по домашнему	180	16,02	8,82	19,44	225	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 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	
338/2015	Фрукты свежие (не менее 50г)	60	2	0	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
Итого за обед			742	22,97	12,02	69,14	495	0,415	32,95	20	0,99	2,42	0,24	157,1	144,8	0,011	418,3	0	60,5	4,05
Полдник																				
	Пирожок с конфитуром	60	3,9	1,95	28	145,15	0,05	0,06	3,75	0,45	18,3	32,6	5,59	0,34	3,9	1,95	28	145,2	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	
Итого за полдник			260	9,9	8,35	37,4	265,15	0,09	1,26	33,75	0,45	260,3	214,6	33,59	0,54	9,9	8,35	37,4	265,15	0,09
Всего за день				51,48	38,11	205,24	1398,75	0,855	57,37	83,76	2,3	266,12	215,1	555,7	393	9,936	666,03	37,4	401,85	8,55

№ рецептуры	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
	Завтрак																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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 перловая	150	2,25	5,85	22,95	156	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
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	21,34	0,47
гост	Хлеб ржаной.	20	1,3	0,2	8,4	42	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	520	16,41	18,97	68,44	529,6	0,275	16,06	67,06	0,4	2,34	0,32	272,29	276,03	0,03	460,6	0	60,64	2,34
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,25	20,25	142,9	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	15	14,2	14,4	248	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,0013	94	0,03	16,22	0,6
510/2004	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	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	215	0,2	0	15	58	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	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 обед	800	24,69	26,77	80,58	667,3	0,495	24,45	73,49	0,9	4,92	0,31	341,94	350,8	0,0213	385,3	0,03	80,77	3
	Полдник																		
	Печенье	50	1,5	1,96	14,88	83,4	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
	Итого за полдник	272	1,8	1,96	30,08	143,4	0,02	5,25	2	0,7	5,8	18	9,25	4,82	1,5	23,26	14,88	87,8	0,38
	Всего за день		42,9	47,7	179,1	1340,3	0,79	45,76	142,6	2	13,1	18,63	623,48	631,65	1,5513	869,2	14,91	229,21	5,72

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ горячего питания (завтрак и обед)
СОСТАВЛЯЕТ 66,45 рублей в день

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ полдника СОСТАВЛЯЕТ 30 рублей в день
за счет средств родителей

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

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	47,67	53,95	209,32	1525,75
День 2	48,98	75,49	242,67	1818,81
День 3	50,10	46,24	185,80	1364,03
День 4	47,23	39,7	163,38	1176,5
День 5	53,73	65,85	189,99	1582,76
День 6	56,49	52,77	209,09	1544,31
День 7	41,36	54	198,51	1380,46
День 8	58,68	47,44	206,02	1503,76
День 9	51,48	38,11	205,24	1398,75
День 10	42,9	47,7	179,1	1340,3
всего за 10 дней	498,62	521,25	1989,12	14635,43
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