



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № 8»

А. Железняков
« 08 » 11 2023г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МУП «Комбинат
студенческого питания»

Е.В. Авагян

« 08 »



10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2023-2024 учебный год

(начальное общее образование)

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. Лапшиной, 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 2.4.0179-20 от 18.05.2020г.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

№ рецепту ры	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
Завтрак																			
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
333/ 2004	Макаронны 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	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 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
	Итого за завтрак	500	15,41	19,68	67,12	507,24	0,165	11,96	0	0,6	1,9	0,13	202,94	180,1	0,03	120,4	0	37,3	2,14
Обед																			
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке) с маслом растительным	63	0,48	3	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	250	5,17	4,58	28,33	175,22	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3
тк/ 2023	Гречка по-купечески	150	14,35	15,87	36,75	347,23	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
тк/ 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
	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.	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
	Итого за обед	723	24,51	24,11	107,94	719,99	0,465	13,23	40	0,95	1,58	0,07	206,58	293	0,05	689,2	0	87,96	3,58
	Всего за день		39,92	43,79	175,06	1227,23	0,63	25,19	40	1,55	3,48	0,2	409,52	473,1	0,08	809,6	0	125,3	5,72

№ репептуры	День 2. 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	
Завтрак																				
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 рисовая молочная	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,3	
686/2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,4	
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	
Итого за завтрак			528	16,9	17,38	69,12	500,5	0,165	2,83	120	0	1,4	0,18	76,8	151,6	0,01	242,2	0	40,8	2,1
Обед																				
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3	
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	13,2	15,45	17,44	261,61	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5	
520/2004	Пюре картофельное	150	3,31	5,07	33,2	191,67	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7	
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	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
Итого за обед			715	24,23	27,39	100,6	754,9	0,535	13,94	60,1	0,765	3,14	0,4	343,68	340,2	0,01	382	0	73,3	3,2
Всего за день				41,13	44,77	169,7	1255,4	0,7	16,77	180,1	0,765	4,54	0,58	420,48	491,8	0,02	624,2	0	114	5,3

№ рецептуры	День 3. 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
Завтрак																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом (80/30)	110	8,45	13,5	21	239,3	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,54	0	78,4	0	17	0,6
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 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	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
	Итого за завтрак	500	15,46	15,84	73,68	499,11	0,24	21,3	0	0,72	2,4	0,21	73,53	126,3	0,02	163	0	40	3,48
Обед																			
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
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	43	2,46
642/1983	Плов	200	18,45	18,8	43	415	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,9	153,4	0	68	0	10	0,3
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	4,3	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
	Итого за обед	740	26,42	24,63	104,4	744,46	0,385	20,1	33,4	0,38	3,53	0,81	231	312,7	0,02	697	0	74	4,06
	Всего за день		41,88	40,47	178	1243,57	0,625	41,5	33,4	1,1	5,93	1,02	304,5	439	0,04	860	0	114	7,54

№ рецептур	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																		
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
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	230	9,57	12,23	41,29	313,51	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
692/ 2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,13
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.	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
	Итого за завтрак	500,00	18,92	18,97	81,31	571,62	0,30	2,30	102,00	0,61	2,00	0,22	368,90	418,27	0,02	341,19	0,00	78,20	2,48
	Обед																		
138/ 2004	Суп картофельный с крупой	250	4,24	6,04	19,8	150,52	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24	0,9
390/ 2004	Котлета рыбная любительская (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,45	8,65	14,6	178,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23	0,9
541/ 2004	Рис отварной	150	3,82	6,92	39,3	234,76	0	0	0,03	0,62	0,9	0,03			0,02	44,4	0		0,58
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	0,035	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
	Итого за обед	730	23,1	23,71	113,86	761,23	0,42	16,41	0,13	0,685	4,64	0,27	303,4	323,26	0,03	843,39	0	76,19	3,48
	Всего за день		42,02	42,68	195,17	1332,85	0,72	18,71	102,13	1,30	6,64	0,49	672,34	741,53	0,05	1184,58	0,00	154,39	5,96

№ 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																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	90	0,72	0	2,52	12,96	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
тгк/2023	Гречка по-купечески	150	14,35	15,87	36,75	347,23	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
686/2004	Чай с лимоном	210	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 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
	Итого за завтрак	500	18,95	16,41	76,19	528,25	0,3	6,13	40	0,6	1,54	0	169	183,5	0,04	122,2	0	46,6	1,86
	Обед																		
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2
658/1983	Шницель (мясной) с соусом (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	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	5,4	6,2	33,9	213	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
тгк/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
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
	Итого за обед	735	24,04	25,8	102,8	739,76	0,51	15,96	78,75	1,15	3,76	0,37	298	251	0,001	179,6	0	71,4	3,71
	Всего за день		42,99	42,21	178,99	1268,01	0,81	22,09	118,8	1,75	5,3	0,37	467	434,5	0,041	301,8	0	118	5,57

№ рецепт уры	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
Завтрак																			
ттк/ 2023	Блины с повидлом (200/70)	270	16,28	16	58,70	443,92	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
686/ 2004	Чай с лимоном	210	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	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	500	18,18	16,18	83,74	553,3	0,07	6,13	0	0	0,7	0	31,04	38	0,03	56,2	0	16	0,86
Обед																			
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	156,52	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,13	70,5	0	378	0	28,5	1,64
642/ 1983	Плов	200	18,45	18,8	43	415	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,91	153	0	68	0	10	0,3
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.	45	2,75	0,55	17,85	87,35	0,07	0	0	0,58	0,07	0	9,67	50	0	3,33	0	16	0,83
	Итого за обед	700	26,91	25,36	109,6	772,87	0,3	14,5	33,4	0,6	2,36	0,78	205,57	281	0	510	0	58,82	3,47
	Всего за день		45,09	41,54	193,34	1326,17	0,37	20,6	33,4	0,6	3,06	0,78	236,61	319	0,03	566	0	74,82	4,33

№ рецепт уры	День 7. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-11 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование.																			
	Завтрак																			
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	(в)	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
ТТК 2023	Котлета "Дружба" (с соусом)(50/40) (соус красный основной №824/1983г)		90	10,8	11	12,5	210,4	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
	Итого за завтрак		520	19,2	19,74	71,8	559,86	0,275	16,06	67,06	0,4	2,34	0,32	272,3	276	0,03	460,6	0	60,64	2,34
	Обед																			
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых		250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
ТТК/ 2021	Купаты запеченные (с соусом) (50/50) (соус)		100	8,84	11,95	15,45	204,71	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	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.		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
	Итого за обед		720	23,22	24,18	115,1	770,78	0,403	6,97	71,1	0,91	3,97	0,19	281,3	309,4	0,05	382,4	0	90,75	4,81
	Всего за день			42,42	43,92	186,9	1330,64	0,678	23,03	138,2	1,31	6,31	0,51	553,6	585,5	0,08	843	0	151,39	7,15

№ 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																			
ттк 2021	Капуста тушеная по-домашнему	250	12,4	15,8	47	379,8	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,005	140	0	38	1,5
686/2004	Чай с лимоном	210	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
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
Итого за завтрак		500	15,62	16,22	79,96	528,3	0,21	3,69	30	0,57	1,74	0	64,6	143,8	0,015	198,2	0	56,6	2,76
Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	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	22,1	0,92
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	7,8	37,6	245,8	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	245,8	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
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
Итого за обед		715	24,36	25,62	102,6	747,73	0,315	26,71	37,2	0,62	2,39	0,58	471,8	309,9	0,02	403,1	0	71,1	3,07
Всего за день			39,98	41,84	182,6	1276	0,525	30,4	67,2	1,19	4,13	0,58	536,4	453,7	0,035	601,3	0	128	5,83

№ рецепт уры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	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
	Завтрак																		
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
ттк/ 2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
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 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
	Итого за завтрак	510	17,63	18,1	78,48	547,39	0,18	0,17	72	0,04	1,16	0,06	195,6	180,6	0,02	226	0	48,6	1,62
	Обед																		
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,02	208,1	0	32	0,8
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,6	18,06	265,94	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
520/ 2004	Пюре картофельное	150	3,31	5,07	33,2	191,67	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
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.	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
	Итого за обед	745	23,14	26,8	115,41	795,31	0,56	8,34	60,1	1,46	4,48	0,36	370,7	424,5	0,03	430,1	0	93,95	3,2
	Всего за день		40,77	44,9	193,89	1342,7	0,74	8,51	132	1,5	5,64	0,42	566,3	605,1	0,05	656,1	0	142,6	4,82

№ 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																			
ттк/ 2021	Купаты "Домашние" запеченные (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,84	11,95	15,45	204,71	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,7	0	22,1	0,92
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
ттк/ 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	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
	Итого за завтрак	510	18,3	19,53	77,71	560,01	0,163	0,48	71,1	0,97	1,69	0,13	220,7	206,4	0,03	170	0	48,5	2,55
Обед																			
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	42,7	2,46
658/ 1983	Котлеты (мясные) с соусом(50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,2	13,5	15,56	224,54	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
139/ 2011	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,85	109,28	4	0		0,5	0,9	0,03					0	20	0,8
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 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
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
	Итого за обед	750	23,63	25,05	102,81	730,83	4,585	11,1	20	0,57	4,92	0,53	179,2	215,1	0,02	703	0	107	5,79
Всего за день			41,93	44,58	180,52	1290,84	4,748	11,58	91,1	1,54	6,61	0,66	399,9	421,4	0,05	873	0	155	8,34