



Согласовано: 24.03.2025
Директор МБОУ СШ № 24 В. Домусева

2025 г.

Рацион питания меню

для организации питания детей (6 лет 6 месяцев-10 лет), посещающих оздоровительные

учреждения с дневным пребыванием в период каникул на базе

общеобразовательных учреждений Смоленской области

2025 год, сезон: Весеннее – летний

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов),
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.),
СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г., 1994г., 1995г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах 2004 г.



№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-10 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(соление (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	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(соление (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	113,1	0,01	260,4	0	44,63	2,05		
492/2004	Плов из птицы	170	15,3	16	40,8	368,36	0,023	4,5	25,82	0	0,53	0,26	113,52	118,5	0	52,55	0	7,73	0,23		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,75	32,8	134,55	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		
	Итого за обед	700	23,46	21,69	109,7	720,97	0,388	15,77	25,82	0,61	3,78	0,34	212,99	293,2	0,04	327,9	0	76,96	3,78		
	Всего за день		38,87	41,37	176,82	1228,21	0,553	27,73	25,82	1,21	5,68	0,47	415,93	473,3	0,07	448,3	0	114,3	5,92		

№ рецептур	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-10 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)	30	6,1	7,7	0	93,7	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	220	9,16	11,7	39,5	299,94	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	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.	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	500,00	18,93	19,74	74,38	550,89	0,26	3,83	82,00	0,26	2,26	0,06	381,90	320,07	0,03	263,68	0,00	63,60	2,61					
	Обед																							
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 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					
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					
	Итого за обед	700	25,17	25,35	114,5	786,42	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					
	Всего за день		44,10	45,09	188,86	1337,31	0,50	14,88	153,10	1,25	4,82	0,63	627,74	575,80	0,06	855,75	0,00	133,13	6,18					

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F		D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
	Завтрак																							
670/ 1983	Фрикадельки с соусом	110	6,5	9,7	11	157,3	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	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					
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	0	21,3	0,47					
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 завтрак	500	19,04	19,38	83,44	584,34	0,33	2,42	63,04	1	2,06	0,39	260,9	323,5	0	370	0	68,8	2,77					
	Обед																							
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					
520/2004	Картофельное пюре.	150	3,06	4,8	14,6	137,25	0,09	2,29	0,02	0,35	0	0	139	0,6	0	54,3	0	18,8	0,51					
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					
	Итого за обед	720	21,39	21,69	87,61	653,9	0,465	38,48	0,12	0,39	2,54	0,24	460,1	309,6	0,03	750	0	91,7	3,34					
	Всего за день		40,43	41,07	171,05	1238,24	0,795	40,9	63,16	1,39	4,6	0,63	721,1	633,1	0,03	1120	0	160	6,11					

№ рецен туры	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая и 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	150	11,52	18,41	28,64	326,32	0,1	0,4	0	0,11	0,55	0,04	39,04	94,8	0	107	0	23,75	0,82	
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	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	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	
	Итого за завтрак	520	16,76	20,59	71,48	538,26	0,24	21,4	0	0,75	2,25	0,22	79,34	134	0,01	156	0	39,75	3,3	
	Обед																			
132/20 04	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	205	2,02	4,4	14,1	106,4	0,09	13,8	0,02	0,05	2,1	0,056	20,76	62,8	0,01	400	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	116	0	68	0	21	0,5	
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.	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	
		725	20,65	24,55	110,9	745,22	0,43	38,8	40	0,73	4,23	0,966	198,02	235	0,01	536	0	64,5	4,32	
	Всего за день		37,41	45,14	182,4	1283,48	0,67	60,2	40	1,48	6,48	1,186	277,36	369	0,02	692	0	104,3	7,62	

№ рецен туры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 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																			
тк/ 2021	Каша молочная "Тодружки"	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	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	
	Итого за завтрак	500	15,92	19	68,84	509,56	0,145	2,97	72	0,04	0,86	0,06	194,1	164,8	0,01	203,8	0	43	1,3	
	Обед																			
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 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	
639/ 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,75	32,8	134,55	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	
	Итого за обед	705	25,67	26,2	129,71	850,39	0,415	5,82	64	1,37	4,12	0,24	319	339,3	0,035	354,3	0	85	3,54	
	Всего за день		41,59	45,1	198,55	1360	0,56	8,79	136	1,41	4,98	0,3	513,1	504,1	0,045	558,1	0	128	4,84	

№ рецен туры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	
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	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	0,1	
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	
	Итого за завтрак	520	19,23	19,74	76,66	561,22	0,363	4,7	74	0,97	2,32	0,21	321,53	274,8	0,04	182,1	0	62,7	2,1	
	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	
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	0,9	
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	0,3	
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	
	Итого за обед	735	23,57	25,03	92,46	689,52	0,215	24,31	37,1	0,685	2,69	0,37	264,82	231,5	0,04	298,7	0	68,3	3,2	
	Всего за день		42,8	44,77	169,12	1250,74	0,578	29,01	111,1	1,655	5,01	0,58	586,35	506,3	0,08	480,8	0	131	5,3	

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-10 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																				
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		
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	0,02	198,2	0	56,6	2,76		
	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		
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 пшенная 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		
	Итого за обед	720	22,87	25,52	98,16	713,8	0,495	25,66	20,1	0,46	3,29	0,5	347,5	292,1	0,03	501,4	0	70	2,13		
	Всего за день		38,49	41,74	178,12	1242,1	0,705	29,35	50,1	1,03	5,03	0,5	412,1	435,9	0,05	699,6	0	127	4,89		

№ рецеп туры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	12,2	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	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				
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	15,54	15,92	75,84	508,8	0,17	12,33	50	0,085	2,24	0,09	114	116,1	0,03	133,9	0	34	1,98				
	Обед																						
52/201 5	Салат из свежлы	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				
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	720	25,3	29,35	103,54	778,43	0,513	14,02	71,2	0,99	4,39	0,36	360	382,3	0,05	799,8	0	97,8	4,91				
	Всего за день		40,84	45,27	179,38	1287,23	0,683	26,35	121,2	1,075	6,63	0,45	474	498,4	0,08	933,6	0	132	6,89				

№ рецепту ры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-10 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																		
209/ 2015	Яйца варенные	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)	210	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,22	1,4	0,16	129,8	138,4	0,005	180,5	0	29,44	0,42
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
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	65,52	0	0,3	40	0,06	0,2	0,09	202	105	0	16,4	0	5	0,2
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	508	15,18	24,97	70,5	568,76	0,2	2,92	160,1	0,28	3	0,59	462	445	0,025	454,4	0	66,44	2,55
	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
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
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
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.	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	720	23,14	23,9	107	735,78	0,465	14,08	40	0,65	2,42	0,42	226,6	218,4	0,031	447	0	75,1	5,49
	Всего за день		38,32	48,87	177,5	1304,5	0,665	17	200,1	0,93	5,42	1,01	688,6	663,4	0,056	901,4	0	141,5	8,04

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Са	Р	I	К	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	
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	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	
520/2004	Картофельное пюре.	150	3,06	4,8	14,6	137,25	0,09	2,29	0,02	0,35	0	0	139	0,6	0	54,32	0	18,75	0,51	
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	19,56	18,54	54,3	503,91	0,315	13,59	44,42	0,75	1,44	0,23	372,8	248,3	0,03	407,6	0	69,19	2,68	
	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	
124/ 2004	Шн 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 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	0,86	0,75	32,8	134,55	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	
	Итого за обед	725	23,35	27,34	110	772,62	0,345	21,22	91,85	1,18	4,82	0,25	355,8	282,4	0,04	310,4	0	84,88	4,02	
	Всего за день		42,91	45,88	164,3	1276,5	0,66	34,81	136,3	1,93	6,26	0,48	728,6	530,7	0,07	718	0	154,07	6,7	

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

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	38,87	41,37	176,82	1228,21
День 2	44,10	45,09	188,86	1337,31
День 3	40,43	41,07	171,05	1238,24
День 4	37,41	45,14	182,4	1283,48
День 5	41,59	45,14	198,55	1359,95
День 6	42,8	44,77	169,12	1250,74
День 7	38,49	41,74	178,12	1242,1
День 8	40,84	45,27	179,38	1287,23
День 9	38,32	48,87	177,53	1304,54
День 10	42,91	45,88	164,3	1276,53
всего за 10 дней	405,76	444,34	1786,13	12808,33
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