

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СПШ № 24»

Директор ООО «КП» Заднепровье»

В.А.Хрякова

«05»

12

12/2024



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(горячее питание)

**Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2024 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 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.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.)

№ рецен туры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Дытожная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	D	B2	Ca	P	I	К	Se	Mg	Fe					
Завтрак																									
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 маслом	250	14,53	22,26	46,2	443,26	0,12	9,8	0	0,76	1,42	0,15	198,8	163	0	87,4	0	25,4	1,54						
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	0,6	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8						
	Итого за завтрак	605	20,65	22,68	93,78	662,36	0,3	14,8	0	0,78	3,12	0,19	249,33	250	0,03	358	0	61,99	3,49						
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						
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 пшны	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						
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	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5						
	Итого за обед	720	23,46	21,69	109,7	720,97	0,39	15,8	25,8	0,61	3,78	0,34	212,99	293	0,04	328	0	76,96	####						
	Всего за День		44,11	44,37	203,48	1383,33	0,69	30,6	25,8	1,39	6,9	0,53	462,32	543	0,07	686	####	139	####						

№ рецепт уры	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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
209/2015	Завтрак Дйца варенье	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				
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	220	9,16	11,7	39,5	299,94	0,16	0,76	26,4	0,19	1,23	0	184,1	167,97	0,004	136,4	0	36,08	1,1				
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				
	Итого за завтрак	543	21,96	21,81	75,46	586,46	0,27	0,93	178,40	0,23	1,66	0,24	386,53	372,58	0,02	289,03	0,00	62,59	3,40				
	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				
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				
	Итого за обед	720	25,03	25,16	101,6	732,88	0,233	7,08	71,1	0,99	2,56	0,17	242,1	251,13	0,03	540,67	0	66,61	3,15				
	Всего за день		46,99	46,97	177,04	1319,34	0,50	8,01	249,50	1,22	4,22	0,41	628,61	623,71	0,05	829,70	0,00	129,20	6,55				

№ рецепт уры	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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe					
Завтрак																								
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					
670/1983	Фрикадельки с соусом	130	9,93	12,41	13	203,4	0,12	0,87	22,03	0	1,16	0	28,36	85,09	0	111	0	19,2	0,71					
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.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0	0	0,06	0,07	0	10,31	53,3	0	3,55	0	17,1	0,89					
	Итого за завтрак	645	23,57	27,42	102,26	749,9	0,29	24,06	42,03	0,36	2,63	0,22	154,7	224,6	0,02	283	0	58,5	2,97					
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					
310/2004	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					
	Итого за обед	720	23,24	24,35	102,27	721,19	0,425	17,81	16,1	0,44	3,64	0,22	405,3	373,6	0,03	676	0	87,3	2,96					
	Всего за день		46,81	51,77	204,53	1471,09	0,715	41,87	58,13	0,8	6,27	0,44	559,97	598,22	0,051	959,1	0,03	145,8	5,93					

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Дыгловая категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	І	К	Se	Мg	Fe							
	Завтрак																									
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	150	11,53	18,41	28,64	326,3	0,1	0,41	0	0,11	0,55	0,041	39,04	94,83	0	106,9	0	23,75	0,81							
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							
	Итого за завтрак	405	15,15	18,75	64,32	487,08	0,17	0,44	0	0,11	1,15	0,041	60,17	132,6	0,02	185,9	0	38,46	1,91							
	Обед																									
132/2004	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	20,76	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							
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	0,035	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							
	Итого за обед	725	21,3	25,09	115,8	765,77	0,443	14,53	40,02	0,925	4,41	0,566	215,7	242,9	0,02	488,6	0	68,18	4,52							
	Всего за день		36,45	43,84	180,1	1252,9	0,613	14,97	40,02	1,035	5,56	0,607	275,8	375,5	0,04	674,5	0	106,6	6,43							

№ 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	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит
Завтрак																								
15/ 2015	Сыр твердый (порциками)	25	5,13	6,46	0	78,25	0,013	0,18	65	0,05	0,33	0,075	186,63	112,5	0	22	0	8,75	0,25					
тп/ 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					
Итого за завтрак		530	18,67	20,4	79,48	576,31	0,183	0,21	85	0,05	1,23	0,075	233,76	203,31	0,02	231	0	50,46	1,69					
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					
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		705	25,02	25,7	124,81	829,84	0,405	9,1	64	1,17	3,94	0,64	301,36	331,3	0,025	401,3	0	81,32	3,34					
Всего за день			43,69	46,1	204,29	1406,2	0,588	9,31	149	1,22	5,17	0,715	535,12	534,61	0,045	632,4	0	131,8	5,03					

№ 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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	120	12,05	15	20,75	266,2	0,23	0,12	24	0	1,18	0,024	117,72	44,58	0	4,8	0	20	0,6				
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	0,9				
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 пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,82	0,053	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6				
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	580	27,49	26,65	109,89	789,35	0,426	1,42	78	0,97	2,57	0,214	335,81	292,1	0,04	235,2	0	68,9	2,7				
	Обед																						
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленья (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	Виточки 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		51,06	51,68	202,35	1478,87	0,641	25,73	115,1	1,655	5,26	0,584	600,63	523,6	0,07	533,9	0	137	5,9				

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Длготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В3	В6	В9	В12	С	Д	Е	К	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак																								
302/2004	Капусты тушеная домашнему	260	12,9	16,44	48,88	395	0,14	0,89	31,2	0,22	1,45	0	41,6	95,68	0,01	145,6	0	39,6	1,56						
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						
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0	0	0,06	0,07	0	10,31	53,3	0	3,55	0	17,1	0,89						
	Итого за завтрак	550	19,21	17,26	99,6	630,49	0,27	3,72	31,2	0,28	0,67	0	75,31	188,2	0,03	240,2	0	72,2	3,61						
	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 пшениная 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		42,08	42,78	197,76	1344,29	0,765	29,38	51,3	0,74	3,96	0,5	422,8	480,3	0,06	741,6	0	142	5,74						

№ рецен туры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Дыгана катгории.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
52/201 5	Салат из свежкы	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	
64/1983	Плов	220	13,09	17,05	45,55	387,97	0,082	9,93	55	0,06	1,65	0,1	88	54,71	0	97,24	0	10,4	0,76	
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	0,06	0	0	0,06	0,07	0	10,3	53,3	0	3,55	0	17,1	0,89	
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	
	Итого за завтрак	575	20,19	22,92	102,14	696	0,222	15,6	55	0,12	2,72	0,12	143	170,1	0,04	342,3	0	54,6	3,55	
Обед																				
52/201 5	Салат из свежкы	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 699/2004	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	
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	24,94	24,3	100,15	718,07	0,533	11,68	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374,3	0,05	637,3	0	92,3	4,21	
	Всего за день		45,13	47,22	202,29	1414,07	0,755	27,28	126,2	1,11	7,11	0,46	492	544,4	0,09	979,6	0	147	7,76	

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Лыжная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергиче ская ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
209/ 2015	Дйца 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	
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	
302/200 4	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	154,8	164,8	0,005	214,9	0	35,05	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 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		558	14,76	26,19	73,52	590,37	0,17	4,7	140,1	0,32	24475	0,46	412,2	385,8	0,025	378,4	0	60,45	2,86	
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	107,03	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			37,9	50,09	180,55	1326,2	0,635	18,78	180,1	0,97	24477	0,88	638,8	630,6	0,056	825,4	0	135,6	8,35	

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Длительная категория.	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	0,48	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)	120	17,16	15,12	19,32	282	0,12	7,68	24	0,06	1,2	0,05	76,2	92,4	0,012	162	0	15	1,32				
310/2004	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.	25	2,21	0,2	12,3	59,85	0,04	0	0	0,38	0	5,75	21,75	0,01	43,61	0	8,25	0,5					
	Итого за завтрак	650	25,51	23,83	103,98	732,97	0,275	15,77	46,66	0,41	2,92	0,14	150,5	191,7	0,042	324,2	0	51,56	2,89				
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	Пи 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				
083/2004	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				
	Всего за день	725	22,56	26,61	92,2	698,53	0,325	20,53	91,85	0,98	4,64	0,25	334,4	269,8	0,03	306	0	78,28	3,4				
			48,07	50,44	196,18	1431,5	0,6	36,3	138,5	1,39	7,56	0,39	484,9	461,5	0,072	630,2	0	129,84	6,29				

Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней
Возраст 11-17 лет. Льготная категория.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	44,11	44,37	203,48	1383,33
День 2	46,99	46,97	177,04	1319,34
День 3	46,81	51,77	204,53	1471,09
День 4	44,11	44,37	203,48	1383,33
День 5	43,69	46,05	204,29	1406,15
День 6	51,06	51,68	202,35	1478,87
День 7	42,08	42,78	197,76	1344,29
День 8	45,13	47,22	202,29	1414,07
День 9	37,9	50,09	180,55	1326,15
День 10	48,07	50,44	196,18	1431,5
всего за 10 дней	403,14	423,97	1767,42	12487,03
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