

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ООО «КП» «Зеленый лес»  
В.А. Хряков  
«21» 09 2022

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(бесплатное горячее питание)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2022 год  
Возрастная категория 11-18 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Давыдовой. 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Справочник рецептур 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, витаминно-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.Гуляева(с/правочник-М.Дельта принт, 2007-276 стр.)

№ рецептур	Дев. Л. Назначение блюда Возраст 11-18 лет. Лечебная диета №...	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																			
11/ 2003	Мороженое 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 сахаром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137,2	0	73,4	0	21,33	1,3	
688/ 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	69,78	0	13,2	0,8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18,32</b>	<b>19,12</b>	<b>85,38</b>	<b>586,87</b>	<b>0,28</b>	<b>13,27</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>	<b>2,9</b>	<b>0,17</b>	<b>216,7</b>	<b>223,7</b>	<b>0,03</b>	<b>343,8</b>	<b>0</b>	<b>57,81</b>	<b>3,23</b>	
	<b>Обед</b>																			
70-71/ 2015	Овощи тушенные с маслом (в порезе)	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	
402/ 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	
659/ 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>45,48</b>	<b>43,91</b>	<b>200,98</b>	<b>1381,02</b>	<b>0,615</b>	<b>28,91</b>	<b>33,42</b>	<b>1,22</b>	<b>6,31</b>	<b>0,56</b>	<b>453,29</b>	<b>529,2</b>	<b>0,07</b>	<b>635,1</b>	<b>0</b>	<b>128,1</b>	<b>6,67</b>	

№ рецепта	День 2. Питание ребенка в семье. Возраст 11-18 лет. Детский категорию.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																						
200/2015	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			
362/2004	Каша вязкая овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25			
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	69,78	0	13,2	0,8			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>20,14</b>	<b>20,50</b>	<b>84,36</b>	<b>602,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,89</b>	<b>130,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,80</b>	<b>0,18</b>	<b>261,50</b>	<b>305,27</b>	<b>0,03</b>	<b>289,38</b>	<b>0,00</b>	<b>60,40</b>	<b>3,33</b>			
	<b>Обед</b>																					
138/2004	Суп картофельный с курицей	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	Котлета рубленая 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>592,07</b>	<b>0</b>	<b>69,53</b>	<b>3,57</b>			
	<b>Всего за день</b>		<b>44,31</b>	<b>45,85</b>	<b>191,39</b>	<b>1355,11</b>	<b>0,52</b>	<b>11,94</b>	<b>201,10</b>	<b>1,21</b>	<b>5,36</b>	<b>0,75</b>	<b>507,34</b>	<b>561,00</b>	<b>0,06</b>	<b>881,45</b>	<b>0,00</b>	<b>129,93</b>	<b>#####</b>			

№	Дельта 3. Натуральная сырая рыбаст 11-18 лет. Дельта на сыроежки.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe		
<b>Зантырк</b>																				
670/	Фрикаделекти с соусом	110	8,4	10,50	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	0,6	
510/	Каша сырая 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/	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	
1001	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 зантырк</b>	<b>555</b>	<b>20,45</b>	<b>22,35</b>	<b>89,88</b>	<b>642,47</b>	<b>0,235</b>	<b>0,85</b>	<b>38,64</b>	<b>0,65</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>114</b>	<b>171,8</b>	<b>0</b>	<b>161</b>	<b>0</b>	<b>39,2</b>	<b>2,08</b>	
	<b>Обед</b>																			
70-71/	Ороща натуральная свежескопанные (к нарезке)	60	0,48	0,00	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/	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	
340/	Котлетка 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	0	23	0,9	
510/	Каша вязкая перловая	150	5,35	10,50	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/	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,70	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2	
<b>Итого за обед</b>																				
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>712,19</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>49,04</b>	<b>45,70</b>	<b>192,15</b>	<b>1354,66</b>	<b>0,66</b>	<b>18,66</b>	<b>54,74</b>	<b>1,09</b>	<b>5,66</b>	<b>0,42</b>	<b>519,30</b>	<b>545,35</b>	<b>0,03</b>	<b>###</b>	<b>0,03</b>	<b>###</b>	<b>5,04</b>	

№ рецен туры	Дата ф. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Табличная категория.	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					
	<b>Завтрак</b>																								
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	Макрочистое изделие отварные с сахаром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137	0	73,4	0	21,33	1,3						
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						
тост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0,6	0	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18,32</b>	<b>19,12</b>	<b>85,38</b>	<b>586,87</b>	<b>0,28</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>	<b>2,9</b>	<b>0,17</b>	<b>216,7</b>	<b>224</b>	<b>0,03</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>57,81</b>	<b>3,23</b>						
	<b>Обед</b>																								
482/ 2004	Фрукт 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						
тост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,04	0	0,04	0,04	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5						
238/ 2004	Чай с сахаром	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>121,1</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>45,15</b>	<b>44,01</b>	<b>206,5</b>	<b>1398,68</b>	<b>0,69</b>	<b>46,6</b>	<b>33,4</b>	<b>1,55</b>	<b>7,31</b>	<b>0,74</b>	<b>465,65</b>	<b>532</b>	<b>0,05</b>	<b>641</b>	<b>0</b>	<b>129,1</b>	<b>8,37</b>						

№ п/п	Дать 5. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	Масса порции	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	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				
ТР/2021	Каша молочная "Подарок"	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				
683/2004	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	69,78	0	13,2	0,8				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>18,61</b>	<b>18,5</b>	<b>78,76</b>	<b>556,33</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,18</b>	<b>78,3</b>	<b>167,4</b>	<b>0,02</b>	<b>264,4</b>	<b>0</b>	<b>46,4</b>	<b>2,42</b>				
	<b>Обед</b>																						
134/2004	Суп крестьянский с крутой (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				
648/1983	Тертые 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				
611/2004	Компот из свежих яблок (объем)	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>43,99</b>	<b>45,5</b>	<b>194,37</b>	<b>1362,7</b>	<b>0,505</b>	<b>21,43</b>	<b>160</b>	<b>0,9</b>	<b>4,74</b>	<b>0,86</b>	<b>408,96</b>	<b>498,3</b>	<b>0,055</b>	<b>624,9</b>	<b>0</b>	<b>122,1</b>	<b>5,12</b>				

№ рецен тура	Диск 6. Нормирование блюд. Бюджет 11-18 лет. Детская категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Запрещен из списка	Витамин							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe		
658/ 1983	Копченая (копченая) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	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	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	
683/ 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 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>22,92</b>	<b>94,25</b>	<b>673,28</b>	<b>0,328</b>	<b>0,13</b>	<b>54</b>	<b>0,97</b>	<b>2,22</b>	<b>0,05</b>	<b>235,99</b>	<b>188,8</b>	<b>0,03</b>	<b>93,89</b>	<b>0</b>	<b>49,7</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Обед</b>																			
70-71/ 2015	Омлет на курице сметанном (в среднем)	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	Борщи 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	
716/ 1981	Виточный рыбешки из щуки (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	Капша 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	
083/ 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	
	<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>46,27</b>	<b>46,78</b>	<b>192,54</b>	<b>1376,26</b>	<b>0,623</b>	<b>14,19</b>	<b>111,1</b>	<b>1,88</b>	<b>5,66</b>	<b>0,39</b>	<b>576,41</b>	<b>520,6</b>	<b>0,06</b>	<b>426,6</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>6,3</b>	

№ рецептуры	Девя. Т. Наименование блюда Бюджет 11-18 лет. Детская категория.	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	
085/2004	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	
200/2015	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	
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>553</b>	<b>18,14</b>	<b>18,74</b>	<b>81,96</b>	<b>569,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>2,8</b>	<b>0,18</b>	<b>92,3</b>	<b>206,4</b>	<b>0,03</b>	<b>274,4</b>	<b>0</b>	<b>57,4</b>	<b>3,58</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	Шиншела (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>41,53</b>	<b>46,26</b>	<b>182,99</b>	<b>1310,41</b>	<b>0,805</b>	<b>44,25</b>	<b>150,1</b>	<b>1,32</b>	<b>7,09</b>	<b>0,86</b>	<b>452,2</b>	<b>501,5</b>	<b>0,04</b>	<b>781,8</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>7,41</b>	



№ рецептурного типа	Диск 3. Назначение блюда Бюджет 11-18 лет. Детская категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В6	В12	Р	К	Se	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																								
608/1983	Творогн мясное в соусе	100	15,2	15,45	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5					
510/2001	Каши 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	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28					
ГОСТ	Хлеб пшенич.	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 завтрак</b>		<b>525</b>	<b>24,81</b>	<b>25,19</b>	<b>83,92</b>	<b>662,08</b>	<b>0,255</b>	<b>12,43</b>	<b>40</b>	<b>0,69</b>	<b>1,14</b>	<b>0,28</b>	<b>266</b>	<b>228,3</b>	<b>0,02</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>	<b>1,48</b>					
<b>Обед</b>																								
70-71/2015	Омлет картофельный (зажаренный в масле)	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 картофелем	200	4,4	4,21	19,85	131,9	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 рыбные из щуки (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 пшенич.	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>49,75</b>	<b>49,49</b>	<b>184,07</b>	<b>1380,15</b>	<b>0,788</b>	<b>24,11</b>	<b>111,2</b>	<b>1,68</b>	<b>5,53</b>	<b>0,62</b>	<b>615</b>	<b>602,6</b>	<b>0,07</b>	<b>738,3</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>5,69</b>					

№ рецепту №	Деп. 9. Наименование блюда Бюджет 11-18 лет. Легкая категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергиче- ская ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В1	В2	Св	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
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	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,9	0,005	155	0	41	1,25				
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				
Тост	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>553</b>	<b>20,14</b>	<b>20,5</b>	<b>84,36</b>	<b>602,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,89</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>2,8</b>	<b>0,18</b>	<b>261,5</b>	<b>305,3</b>	<b>0,025</b>	<b>289,4</b>	<b>0</b>	<b>60,4</b>	<b>3,33</b>				
	<b>Обед</b>																						
70-71/ 2015	Овощи варенные свежие/бланшированные (в пареке)	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				
638/ 1983	Котлеты (свиные) 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	173,1	167	0	56	0	12	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>327,5</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>42,82</b>	<b>44,06</b>	<b>199,1</b>	<b>1363,8</b>	<b>0,735</b>	<b>14,97</b>	<b>170</b>	<b>0,87</b>	<b>5,22</b>	<b>0,84</b>	<b>589</b>	<b>617,1</b>	<b>0,056</b>	<b>796,4</b>	<b>0</b>	<b>131,8</b>	<b>6,72</b>				



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

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	45,48	43,91	200,98	1381,02
День 2	44,31	45,85	191,39	1355,11
День 3	49,04	45,70	192,15	1354,66
День 4	45,15	44,01	206,5	1398,68
День 5	43,99	45,51	194,37	1362,69
День 6	46,27	46,78	192,54	1376,26
День 7	41,53	46,26	182,99	1310,41
День 8	24,94	24,3	100,15	718,07
День 9	42,82	44,06	199,09	1363,84
День 10	44,77	48,05	204,82	1430,81
<b>всего за 10 дней</b>	<b>428,3</b>	<b>434,43</b>	<b>1864,98</b>	<b>13051,55</b>
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
<b>отклонения от нормы</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>