№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	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 сыром	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	0,08	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	69,8	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	**565**	**18,33**	**19,12**	**86,38**	**591,44**	**0,28**	**13,3**	**0**	**0,62**	**2,9**	**0,17**	**217,53**	**224**	**0,03**	**344**	**0**	**57,92**	**3,25**
	Обед																		
272/1983	Суп-пюре из бобовых	300	6,6	5,64	31,8	204,36	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	235	21,7	22,1	56,4	511,3	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,91	153	0	68	0	10	0,3
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	0,04	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	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за обед	**800**	**30,36**	**28,12**	**116,1**	**839,37**	**0,29**	**11,7**	**33,4**	**0,4**	**2,83**	**0,39**	**203,78**	**277**	**0,01**	**288**	**0**	**56,81**	**2,74**
	Всего за день		**48,69**	**47,24**	**202,5**	**1430,81**	**0,57**	**24,9**	**33,4**	**1,02**	**5,73**	**0,56**	**421,31**	**501**	**0,04**	**632**	**0**	**114,7**	**5,99**

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/2015	Яйца вареные	48	,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	,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	,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	,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	**553**	**,15**	**20,50**	**85,36**	**607,06**	**0,28**	**0,89**	**130,00**	**0,22**	**2,80**	**0,18**	**262,33**	**305,48**	**0,03**	**290,03**	**0,00**	**60,51**	**3,35**
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	300	,86	7,25	18,53	158,81	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24	0,9
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	,48	12,17	19,8	234,65	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	,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	215	,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	,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	,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	**845**	**,57**	**28,96**	**115,9**	**838,85**	**0,308**	**10,38**	**71,1**	**1**	**3,29**	**0,19**	**258,2**	**291,13**	**0,04**	**762,21**	**0**	**82,4**	**3,87**
	Всего за день		**,72**	**49,46**	**201,21**	**1445,91**	**0,59**	**11,27**	**201,10**	**1,22**	**6,09**	**0,37**	**520,52**	**596,61**	**0,07**	**1052,24**	**0,00**	**142,91**	**7,22**

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
670/1983	Фрикадельки с соусом	110	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	0,6
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.	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	**555**	**20,46**	**22,35**	**90,88**	**647,04**	**0,235**	**0,85**	**38,64**	**0,65**	**2,02**	**0,2**	**114,8**	**172**	**0**	**161**	**0**	**39,3**	**2,1**
	Обед																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	6,21	4,9	34	201,66	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	578	0	32,8	1,3
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	100	11,61	8,5	16,22	187,82	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107	0	23	0,9
510/2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	14	44	330,52	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	0,08	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
	Итого за обед	**845**	**27,01**	**27,78**	**122,1**	**843,71**	**0,285**	**14,58**	**16**	**0,75**	**2,54**	**0,09**	**323,7**	**303,4**	**0,01**	**780**	**0**	**83**	**3,4**
	Всего за день		**47,47**	**50,13**	**212,98**	**1490,75**	**0,52**	**15,43**	**54,64**	**1,4**	**4,56**	**0,29**	**438,5**	**475,4**	**0,01**	**942**	**0**	**122**	**5,5**

№ рецептуры	День 4 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
366/ 2004	Запеканка из творога с повидлом	110	8,45	13,5	21	239,3	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,6	69,54	0	78,4	0	17,42	0,6
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 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	**365**	**12,07**	**13,84**	**56,68**	**400,08**	**0,14**	**0,33**	**0**	**0,08**	**1**	**0,03**	**49,8**	**107,4**	**0,02**	**157,4**	**0**	**32,13**	**1,7**
	Обед																		
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	39,1	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
642/ 1983	Плов	200	18,45	18,8	43	415	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	147	153,4	0	68	0	10	0,3
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	**720**	**27,03**	**25,55**	**116,9**	**794,91**	**0,405**	**33,34**	**33,42**	**0,925**	**4,41**	**0,57**	**249**	**308,5**	**0,02**	**297,3**	**0**	**71,3**	**5,14**
	Всего за день		**39,1**	**39,39**	**173,6**	**1195**	**0,545**	**33,67**	**33,42**	**1,005**	**5,41**	**0,6**	**299**	**415,8**	**0,04**	**454,7**	**0**	**103,4**	**6,84**

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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
ттк/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	**553**	**18,62**	**18,5**	**79,76**	**560,9**	**0,2**	**0,03**	**120**	**0**	**1,7**	**0,18**	**79,13**	**167,61**	**0,02**	**265**	**0**	**46,51**	**2,44**
	Обед																		
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	305	2,9	4,71	31,1	178,39	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	100	15,2	15,5	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
510/2004	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	0,08	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
	Итого за обед	**830**	**27,72**	**29,9**	**116,02**	**845,04**	**0,295**	**17,43**	**40**	**0,9**	**3,04**	**0,28**	**327,73**	**326,51**	**0,035**	**309,8**	**0**	**72,91**	**2,3**
	Всего за день		**46,34**	**48,4**	**195,78**	**1405,94**	**0,495**	**17,46**	**160**	**0,9**	**4,74**	**0,46**	**406,86**	**494,12**	**0,055**	**574,8**	**0**	**119,4**	**4,74**

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
658/ 1983	Котлеты (мясные) 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
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.	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	**555**	**22,51**	**22,92**	**95,25**	**677,85**	**0,328**	**0,13**	**54**	**0,97**	**2,22**	**0,05**	**236,82**	**189**	**0,03**	**94,54**	**0**	**49,8**	**2,6**
	Обед																		
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	305	5,1	5,9	23,44	167,26	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)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,9
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	9	10,3	46,8	315,9	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	0,08	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
	Итого за обед	**830**	**27,64**	**28,75**	**117,92**	**841,52**	**0,245**	**11,16**	**57,1**	**0,83**	**2,39**	**0,34**	**318,04**	**315,9**	**0,01**	**343,9**	**0**	**66,1**	**3,7**
	Всего за день		**50,15**	**51,67**	**213,17**	**1519,37**	**0,573**	**11,29**	**111,1**	**1,8**	**4,61**	**0,39**	**554,86**	**504,8**	**0,04**	**438,5**	**0**	**116**	**6,3**

№ рецептуры	День 7 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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
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
гост	Хлеб ржаной.	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,052	0	0	0,52	0,06	0	8,7	45	0	3	0	14,4	0,75
	Итого за завтрак	**550**	**18,99**	**16,68**	**100,5**	**628,6**	**0,262**	**0,89**	**30**	**0,74**	**2,06**	**0**	**69,83**	**174,8**	**0,03**	**222**	**0**	**67,1**	**3,35**
	Обед																		
138/ 2004	Суп картофельный с крупой	300	4,86	7,25	18,53	158,81	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,2	0,9
658/ 1983	Шницель (мясной) 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	0,53
510/ 2004	Каша пшенная вязкая	180	8,3	9,36	42,4	287,04	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	0,08	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.	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	**845**	**27,03**	**29,65**	**115,94**	**839,26**	**0,39**	**22,43**	**20**	**0,47**	**2,92**	**0,36**	**269,5**	**234,7**	**0,02**	**633,5**	**0**	**70,5**	**2,83**
	Всего за день		**46,02**	**46,33**	**216,44**	**1467,86**	**0,652**	**23,32**	**50**	**1,21**	**4,98**	**0,36**	**339,3**	**409,5**	**0,05**	**855,6**	**0**	**138**	**6,18**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ № 22»
_____
«01» 09 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО»КП» Заднепровье»
В.А.Хрякова _____
«01» 09 2023

10-ти дневное меню

(горячее питание)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2023 год
(для льготной категорий обучающихся)
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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 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.:ДеЛи принт, 2007-276 стр.)

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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	195	11,6	15,11	40,37	343,88	0,07	8,8	48,75	0,05	1,46	0,09	78	48,5	0	86,19	0	9,17	0,68
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	0,07	0	0	0,07	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
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	**550**	**18,34**	**15,93**	**93,57**	**591,55**	**0,24**	**12,13**	**48,75**	**0,12**	**2,54**	**0,09**	**123**	**162,5**	**0,04**	**169,2**	**0**	**50,1**	**2,88**
	Обед																		
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,32	19,85	162,68	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567,3	0	42,7	2,46
498/ 2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	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	180	8,4	9	39,8	273,8	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
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.	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	**825**	**28,54**	**27,87**	**107,33**	**794,84**	**0,443**	**7,48**	**71,1**	**1**	**4,09**	**0,21**	**273**	**312,3**	**0,03**	**737,6**	**0**	**91,3**	**5,03**
	Всего за день		**46,88**	**43,8**	**200,9**	**1386,39**	**0,683**	**19,61**	**119,9**	**1,12**	**6,63**	**0,3**	**396**	**474,8**	**0,07**	**906,8**	**0**	**141**	**7,91**

№ рецепту ры	День 9 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	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 овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25
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 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	**553**	**20,15**	**20,5**	**85,36**	**607,06**	**0,28**	**0,89**	**130**	**0,22**	**2,8**	**0,18**	**262**	**305,5**	**0,025**	**290**	**0**	**60,51**	**3,35**
	Обед																		
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	6,21	4,9	34	201,66	0,13	9,9	0			0,07	35	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3
658/ 1983	Котлеты (мясные) 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	0,001	4	0	16,7	0,53
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	9	10,3	46,8	315,9	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
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	**835**	**27,97**	**28,2**	**129,9**	**882,65**	**0,49**	**10,11**	**40**	**1**	**2,06**	**0,29**	**330**	**348,2**	**0,011**	**651**	**0**	**82,17**	**3,83**
	Всего за день		**48,12**	**48,7**	**215,3**	**1489,7**	**0,77**	**11**	**170**	**1,22**	**4,86**	**0,47**	**592**	**653,7**	**0,036**	**941**	**0**	**142,7**	**7,18**

№ рецептуры	День 10 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	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	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	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	**565**	**21,73**	**21,27**	**96,62**	**665,36**	**0,22**	**11,19**	**42,66**	**0,4**	**2,2**	**0,13**	**124,4**	**155,7**	**0,02**	**288,4**	**0**	**40,41**	**2,47**
	Обед																		
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	305	4,9	6,94	24	178,06	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)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,8	0,1	87,43	72,16	0,01	114.67	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
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	0,07	0	0	0,7	0,1	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за обед	**810**	**24,45**	**30,11**	**108,64**	**803,88**	**0,31**	**17,63**	**91,85**	**1,25**	**3,6**	**0,25**	**317,9**	**283,8**	**0,01**	**319,2**	**0**	**80,99**	**3,82**
	Всего за день		**46,18**	**51,38**	**205,26**	**1469,2**	**0,53**	**28,82**	**134,5**	**1,65**	**5,9**	**0,38**	**442,2**	**439,5**	**0,03**	**607,7**	**0**	**121,4**	**6,29**