

СОГЛАСОВАНО



Директор

МБОУ «СШ № 32

им. С.А. Лавочкина

*И.о. директора МБОУ «СШ № 32 им. С.А. Лавочкина» В.А. Ромченко*

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МУП «Комбинат  
студенческого питания»  
Е.В. Авагян



**10-ти дневное меню**  
**(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)**  
**Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях**  
**города Смоленска на 2023/2024 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 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.

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

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>																			
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	Макароны 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,41</b>	<b>19,68</b>	<b>67,12</b>	<b>507,24</b>	<b>0,165</b>	<b>11,96</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>202,94</b>	<b>180,1</b>	<b>0,03</b>	<b>120,4</b>	<b>0</b>	<b>37,3</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>																			
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
гтк/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
гтк/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
<b>Итого за обед</b>		<b>723</b>	<b>24,51</b>	<b>24,11</b>	<b>107,94</b>	<b>719,99</b>	<b>0,465</b>	<b>13,23</b>	<b>40</b>	<b>0,95</b>	<b>1,58</b>	<b>0,07</b>	<b>206,58</b>	<b>293</b>	<b>0,05</b>	<b>689,2</b>	<b>0</b>	<b>87,96</b>	<b>3,58</b>
<b>Всего за день</b>			<b>39,92</b>	<b>43,79</b>	<b>175,06</b>	<b>1227,23</b>	<b>0,63</b>	<b>25,19</b>	<b>40</b>	<b>1,55</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>409,52</b>	<b>473,1</b>	<b>0,08</b>	<b>809,6</b>	<b>0</b>	<b>125,3</b>	<b>5,72</b>

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>																		
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	34,9	0	6,6	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>528</b>	<b>16,9</b>	<b>17,38</b>	<b>69,12</b>	<b>500,5</b>	<b>0,165</b>	<b>2,83</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,18</b>	<b>76,8</b>	<b>151,6</b>	<b>0,01</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>24,23</b>	<b>27,39</b>	<b>100,6</b>	<b>754,9</b>	<b>0,535</b>	<b>13,9</b>	<b>60,1</b>	<b>0,765</b>	<b>3,14</b>	<b>0,4</b>	<b>343,7</b>	<b>340,2</b>	<b>0,01</b>	<b>382</b>	<b>0</b>	<b>73,3</b>	<b>3,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,13</b>	<b>44,77</b>	<b>169,7</b>	<b>1255,4</b>	<b>0,7</b>	<b>16,8</b>	<b>180</b>	<b>0,765</b>	<b>4,54</b>	<b>0,58</b>	<b>420,5</b>	<b>491,8</b>	<b>0,02</b>	<b>624</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>5,3</b>

№ рецепту ры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,46</b>	<b>15,84</b>	<b>73,68</b>	<b>499,11</b>	<b>0,24</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>2,4</b>	<b>0,21</b>	<b>73,53</b>	<b>126,3</b>	<b>0,02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>3,48</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>26,42</b>	<b>24,63</b>	<b>104,4</b>	<b>744,46</b>	<b>0,385</b>	<b>20,1</b>	<b>33,4</b>	<b>0,38</b>	<b>3,53</b>	<b>0,81</b>	<b>231</b>	<b>312,7</b>	<b>0,02</b>	<b>697</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>4,06</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,88</b>	<b>40,47</b>	<b>178</b>	<b>1243,6</b>	<b>0,625</b>	<b>41,5</b>	<b>33,4</b>	<b>1,1</b>	<b>5,93</b>	<b>1,02</b>	<b>304,5</b>	<b>439</b>	<b>0,04</b>	<b>860</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>7,54</b>

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>18,92</b>	<b>18,97</b>	<b>81,31</b>	<b>571,62</b>	<b>0,30</b>	<b>2,30</b>	<b>102,00</b>	<b>0,61</b>	<b>2,00</b>	<b>0,22</b>	<b>368,90</b>	<b>418,27</b>	<b>0,02</b>	<b>341,19</b>	<b>0,00</b>	<b>78,20</b>	<b>2,48</b>
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>23,1</b>	<b>23,71</b>	<b>113,86</b>	<b>761,23</b>	<b>0,42</b>	<b>16,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,685</b>	<b>4,64</b>	<b>0,27</b>	<b>303,4</b>	<b>323,26</b>	<b>0,03</b>	<b>843,39</b>	<b>0</b>	<b>76,19</b>	<b>3,48</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,02</b>	<b>42,68</b>	<b>195,17</b>	<b>1332,85</b>	<b>0,72</b>	<b>18,71</b>	<b>102,13</b>	<b>1,30</b>	<b>6,64</b>	<b>0,49</b>	<b>672,34</b>	<b>741,53</b>	<b>0,05</b>	<b>1184,58</b>	<b>0,00</b>	<b>154,39</b>	<b>5,96</b>

№ рецептуры	День 5. 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
гтк/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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,95</b>	<b>16,41</b>	<b>76,19</b>	<b>528,25</b>	<b>0,3</b>	<b>6,13</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>169</b>	<b>183,5</b>	<b>0,04</b>	<b>122,2</b>	<b>0</b>	<b>46,6</b>	<b>1,86</b>
<b>Обед</b>																				
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2	0,15	15,8	38,8	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	
гтк/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	
<b>Итого за обед</b>			<b>735</b>	<b>24,04</b>	<b>25,8</b>	<b>102,8</b>	<b>739,76</b>	<b>0,51</b>	<b>16</b>	<b>78,8</b>	<b>1,15</b>	<b>3,76</b>	<b>0,37</b>	<b>298</b>	<b>251</b>	<b>0,001</b>	<b>179,6</b>	<b>0</b>	<b>71,4</b>	<b>3,71</b>
<b>Всего за день</b>				<b>42,99</b>	<b>42,21</b>	<b>178,99</b>	<b>1268,01</b>	<b>0,81</b>	<b>22,1</b>	<b>119</b>	<b>1,75</b>	<b>5,3</b>	<b>0,37</b>	<b>467</b>	<b>434,5</b>	<b>0,041</b>	<b>301,8</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>5,57</b>

№ рецеп- туры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
тгк/ 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,18</b>	<b>16,18</b>	<b>83,74</b>	<b>553,3</b>	<b>0,07</b>	<b>6,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>31,04</b>	<b>38</b>	<b>0,03</b>	<b>56,2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>																			
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	146,9	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,91</b>	<b>25,36</b>	<b>109,6</b>	<b>772,87</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>33,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2,36</b>	<b>0,78</b>	<b>205,6</b>	<b>281</b>	<b>0</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>58,82</b>	<b>3,47</b>
<b>Всего за день</b>			<b>45,09</b>	<b>41,54</b>	<b>193,34</b>	<b>1326,17</b>	<b>0,37</b>	<b>20,6</b>	<b>33,4</b>	<b>0,6</b>	<b>3,06</b>	<b>0,78</b>	<b>236,6</b>	<b>319</b>	<b>0,03</b>	<b>566</b>	<b>0</b>	<b>74,82</b>	<b>4,33</b>

№ рецепт уры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
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
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	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	0	21,34	0,47
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>19,74</b>	<b>71,8</b>	<b>559,86</b>	<b>0,275</b>	<b>16,1</b>	<b>67,06</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,32</b>	<b>272,3</b>	<b>276</b>	<b>0,03</b>	<b>461</b>	<b>0</b>	<b>60,64</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>																			
272/ 1983	Суп-шоре 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	0	35,7	1,64
гтк/ 2021	Купаты запеченные (с соусом) (50/50)	100	8,84	11,95	15,45	204,71	0,06	0,45	37,1	0	0,8	0,1	87,43	72,16	0,01	114,7	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	0,2	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	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,22</b>	<b>24,18</b>	<b>115,1</b>	<b>770,78</b>	<b>0,403</b>	<b>6,97</b>	<b>71,1</b>	<b>0,91</b>	<b>4</b>	<b>0,19</b>	<b>281,3</b>	<b>309,4</b>	<b>0,05</b>	<b>382</b>	<b>0</b>	<b>90,75</b>	<b>4,81</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,42</b>	<b>43,92</b>	<b>186,9</b>	<b>1330,6</b>	<b>0,678</b>	<b>23</b>	<b>138,2</b>	<b>1,31</b>	<b>6,3</b>	<b>0,51</b>	<b>553,6</b>	<b>585,5</b>	<b>0,08</b>	<b>843</b>	<b>0</b>	<b>151,4</b>	<b>7,15</b>



№ рецепту ры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
тк 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	0,04	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	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,62</b>	<b>16,22</b>	<b>79,96</b>	<b>528,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,69</b>	<b>30</b>	<b>0,57</b>	<b>1,74</b>	<b>0</b>	<b>64,6</b>	<b>144</b>	<b>0,015</b>	<b>198,2</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>2,76</b>
	<b>Обед</b>																		
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	39,8	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	87,4	72,2	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	246	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	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>24,36</b>	<b>25,62</b>	<b>102,6</b>	<b>747,73</b>	<b>0,32</b>	<b>26,71</b>	<b>37,2</b>	<b>0,62</b>	<b>2,39</b>	<b>0,58</b>	<b>472</b>	<b>310</b>	<b>0,02</b>	<b>403,1</b>	<b>0</b>	<b>71,1</b>	<b>3,07</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,98</b>	<b>41,84</b>	<b>182,6</b>	<b>1276</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>67,2</b>	<b>1,19</b>	<b>4,13</b>	<b>0,58</b>	<b>536</b>	<b>454</b>	<b>0,035</b>	<b>601,3</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>5,83</b>

№ рецеп- туры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F		D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																				
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	
тпк/ 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,63</b>	<b>18,1</b>	<b>78,48</b>	<b>547,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>	<b>0,06</b>	<b>195,6</b>	<b>180,6</b>	<b>0,02</b>	<b>226</b>	<b>0</b>	<b>48,6</b>	<b>1,62</b>	
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>23,14</b>	<b>26,8</b>	<b>115,41</b>	<b>795,31</b>	<b>0,56</b>	<b>8,34</b>	<b>60,1</b>	<b>1,46</b>	<b>4,48</b>	<b>0,36</b>	<b>370,7</b>	<b>424,5</b>	<b>0,03</b>	<b>430,1</b>	<b>0</b>	<b>93,95</b>	<b>3,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>40,77</b>	<b>44,9</b>	<b>193,89</b>	<b>1342,7</b>	<b>0,74</b>	<b>8,51</b>	<b>132</b>	<b>1,5</b>	<b>5,64</b>	<b>0,42</b>	<b>566,3</b>	<b>605,1</b>	<b>0,05</b>	<b>656,1</b>	<b>0</b>	<b>142,6</b>	<b>4,82</b>	

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-11 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
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,3</b>	<b>19,53</b>	<b>77,71</b>	<b>560,01</b>	<b>0,163</b>	<b>0,48</b>	<b>71,1</b>	<b>0,97</b>	<b>1,69</b>	<b>0,13</b>	<b>220,7</b>	<b>206,4</b>	<b>0,03</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>48,5</b>	<b>2,55</b>	
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>23,63</b>	<b>25,05</b>	<b>102,81</b>	<b>730,83</b>	<b>4,585</b>	<b>11,1</b>	<b>20</b>	<b>0,57</b>	<b>4,92</b>	<b>0,53</b>	<b>179,2</b>	<b>215,1</b>	<b>0,02</b>	<b>703</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	<b>5,79</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>41,93</b>	<b>44,58</b>	<b>180,52</b>	<b>1290,84</b>	<b>4,748</b>	<b>11,58</b>	<b>91,1</b>	<b>1,54</b>	<b>6,61</b>	<b>0,66</b>	<b>399,9</b>	<b>421,4</b>	<b>0,05</b>	<b>873</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>8,34</b>	