

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «СШ № 12» \_\_\_\_\_ г. Смоленска  
*А.М. Тончев*  
07.09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»  
*Е.А. Карпенкова*  
07.09 2022 г.

**Примерные варианты горячего питания  
(10-ти дневное меню) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» в соответствии с рекомендуемым образцом меню Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Поповой А.Ю. с учетом выделенных средств.

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.

Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г.

№ рецепту ры	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	
<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	205	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	215	0,2	0	15	58	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>15,54</b>	<b>19,66</b>	<b>67,12</b>	<b>504,78</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)	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	5,04	4,64	11,52	108	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64	
492/ 2004	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	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>705</b>	<b>23,24</b>	<b>20,68</b>	<b>72,32</b>	<b>571,76</b>	<b>0,315</b>	<b>14,95</b>	<b>33,42</b>	<b>0,4</b>	<b>3,23</b>	<b>0,39</b>	<b>215,19</b>	<b>292,9</b>	<b>0,03</b>	<b>286,9</b>	<b>0</b>	<b>63,7</b>	<b>2,82</b>
<b>Всего за день</b>				<b>38,78</b>	<b>40,34</b>	<b>139,44</b>	<b>1076,54</b>	<b>0,48</b>	<b>26,91</b>	<b>33,42</b>	<b>1</b>	<b>5,13</b>	<b>0,52</b>	<b>418,13</b>	<b>473</b>	<b>0,06</b>	<b>407,3</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>4,96</b>

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	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
	<b>Завтрак</b>																		
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	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
685/20 04	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
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 завтрак</b>	<b>515</b>	<b>15,74</b>	<b>17,13</b>	<b>66,74</b>	<b>486,84</b>	<b>0,29</b>	<b>4,82</b>	<b>38,64</b>	<b>1</b>	<b>2,06</b>	<b>0,36</b>	<b>122,7</b>	<b>213</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	<b>55,4</b>	<b>5,1</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
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	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
520/ 2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	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 лимонный	200	0,1	0	24,2	93	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>19,64</b>	<b>17,9</b>	<b>92,97</b>	<b>609,89</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>35,38</b>	<b>35,03</b>	<b>159,71</b>	<b>1096,73</b>	<b>0,715</b>	<b>22,63</b>	<b>54,74</b>	<b>1,44</b>	<b>5,7</b>	<b>0,58</b>	<b>528</b>	<b>586,6</b>	<b>0,03</b>	<b>830</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>8,06</b>

№ рецепт уры	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	Е	Д	В2	Са	Р	І	К	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 овсяная молочная	200	9,16	12,44	39,5	306,6	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, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>18,08</b>	<b>17,36</b>	<b>74,66</b>	<b>525,19</b>	<b>0,28</b>	<b>3,69</b>	<b>130,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,80</b>	<b>0,18</b>	<b>264,60</b>	<b>306,87</b>	<b>0,03</b>	<b>302,08</b>	<b>0,00</b>	<b>61,40</b>	<b>3,41</b>	
	<b>Обед</b>																			
134/20 04	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	205	2,23	4,99	11,59	100,95	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	6,3	9,5	39,8	273,6	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	0,6		46,6	182	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>21,45</b>	<b>25,8</b>	<b>125</b>	<b>815,54</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>592,1</b>	<b>0</b>	<b>69,53</b>	<b>3,57</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>39,53</b>	<b>43,16</b>	<b>199,63</b>	<b>1340,73</b>	<b>0,52</b>	<b>14,74</b>	<b>201,10</b>	<b>1,21</b>	<b>5,36</b>	<b>0,75</b>	<b>510,44</b>	<b>562,60</b>	<b>0,06</b>	<b>894,15</b>	<b>0,00</b>	<b>130,93</b>	<b>6,98</b>	

№ рецептуры	День 4. 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
<b>Завтрак</b>																			
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	28,63	69,5	0	78,4	0	17,42	0,6
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	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	13,2	0,8
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	135	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>15,59</b>	<b>15,82</b>	<b>73,68</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</b>	<b>0,02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40,02</b>	<b>3,48</b>
<b>Обед</b>																			
272/1983	Суп-поре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	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	0,2	0	15	58	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	0,04	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
<b>Итого за обед</b>			<b>735</b>	<b>24,12</b>	<b>21,8</b>	<b>92,32</b>	<b>0,39</b>	<b>32,7</b>	<b>33,4</b>	<b>0,73</b>	<b>4,23</b>	<b>0,57</b>	<b>227,55</b>	<b>296</b>	<b>0,01</b>	<b>293</b>	<b>0</b>	<b>64,7</b>	<b>4,52</b>
<b>Всего за день</b>				<b>39,71</b>	<b>37,62</b>	<b>166</b>	<b>1158,01</b>	<b>0,63</b>	<b>54</b>	<b>33,4</b>	<b>1,45</b>	<b>6,63</b>	<b>301,08</b>	<b>422</b>	<b>0,03</b>	<b>456</b>	<b>0</b>	<b>104,7</b>	<b>8</b>

№ рецептуры	День 6. 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
<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
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	5,25	7,95	33,15	228	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9
379/2015	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,3	139,7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,32</b>	<b>21,84</b>	<b>84,61</b>	<b>615,07</b>	<b>0,363</b>	<b>4,7</b>	<b>74</b>	<b>0,97</b>	<b>2,32</b>	<b>0,21</b>	<b>321,53</b>	<b>274,8</b>	<b>0,04</b>	<b>182,1</b>	<b>0</b>	<b>62,7</b>	<b>2,1</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
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	205	1,75	4,91	10,63	92,95	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 рубленные 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 пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	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	0,2	0	15	58	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>19,25</b>	<b>22,37</b>	<b>79,19</b>	<b>597,08</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>38,57</b>	<b>44,21</b>	<b>163,8</b>	<b>1212,15</b>	<b>0,658</b>	<b>18,76</b>	<b>131,1</b>	<b>1,88</b>	<b>5,76</b>	<b>0,55</b>	<b>661,95</b>	<b>606,6</b>	<b>0,07</b>	<b>514,8</b>	<b>0</b>	<b>136</b>	<b>5,9</b>

№ 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	
<b>Завтрак</b>																				
302/2004	Каша вязкая пшениная молочная	250	7,5	0,5	53,3	153	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	0,2	0	15	58	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	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,4	0,9			3	5		0		0	0	
338/2015	Фрукты свежие (не менее 50г)	50	2	0	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 завтрак</b>			<b>545</b>	<b>11,48</b>	<b>8,96</b>	<b>90,2</b>	<b>405,88</b>	<b>0,275</b>	<b>24,69</b>	<b>30,4</b>	<b>1,76</b>	<b>3,1</b>	<b>0,18</b>	<b>86,4</b>	<b>138</b>	<b>0,02</b>	<b>202,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>4,06</b>
<b>Обед</b>																				
135/2004	Суп из овощей со сметаной	205	1,91	4,27	10,07	87,35	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	
520/2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	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	0,1	0	24,2	93	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 50г)	50	2	0	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>715</b>	<b>17,51</b>	<b>22,51</b>	<b>91,65</b>	<b>652,58</b>	<b>0,575</b>	<b>32,36</b>	<b>36,1</b>	<b>1,41</b>	<b>5,09</b>	<b>0,4</b>	<b>345,8</b>	<b>279,7</b>	<b>0</b>	<b>565,3</b>	<b>0</b>	<b>78,3</b>	<b>4,03</b>
<b>Всего за день</b>				<b>28,99</b>	<b>31,47</b>	<b>181,85</b>	<b>1058,46</b>	<b>0,85</b>	<b>57,05</b>	<b>66,5</b>	<b>3,17</b>	<b>8,19</b>	<b>0,58</b>	<b>432,2</b>	<b>417,7</b>	<b>0,02</b>	<b>767,5</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>8,09</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
тгк/ 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
15/ 2015	Сыр твердый (порциями)	20	5,3	5,3	5,5	72	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, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>512</b>	<b>17,29</b>	<b>19,1</b>	<b>74,34</b>	<b>517,16</b>	<b>0,145</b>	<b>2,97</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>194,1</b>	<b>164,8</b>	<b>0,01</b>	<b>203,8</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>																		
147/ 2004	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,8	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 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
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,6	0	46,6	182	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
гост	Хлеб ржаной.	35	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>25,76</b>	<b>27,9</b>	<b>126,14</b>	<b>852,26</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>43,05</b>	<b>46,9</b>	<b>200,48</b>	<b>1369,42</b>	<b>0,45</b>	<b>24,37</b>	<b>112</b>	<b>0,94</b>	<b>3,9</b>	<b>0,74</b>	<b>524,76</b>	<b>495,7</b>	<b>0,045</b>	<b>564,3</b>	<b>0</b>	<b>118,7</b>	<b>4</b>



№ рецеп- туры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
642/ 1983	Плов	180	19,44	10,62	34,02	315	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	0,7
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>23,31</b>	<b>11,02</b>	<b>68,66</b>	<b>470,64</b>	<b>0,17</b>	<b>12,33</b>	<b>50</b>	<b>0,085</b>	<b>2,24</b>	<b>0,09</b>	<b>114</b>	<b>116,1</b>	<b>0,03</b>	<b>133,9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>1,98</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	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	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	5,25	7,95	33,15	228	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	0,2	0	15	58	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>22,55</b>	<b>23,62</b>	<b>90,69</b>	<b>667,67</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>45,86</b>	<b>34,64</b>	<b>159,35</b>	<b>1138,31</b>	<b>0,703</b>	<b>24,01</b>	<b>121,2</b>	<b>1,075</b>	<b>6,63</b>	<b>0,43</b>	<b>463</b>	<b>490,4</b>	<b>0,08</b>	<b>771,2</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>6,19</b>

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,1	4,6	0,30	63	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	200	5,6	14,6	36	194	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	0	20,12	88	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	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>488</b>	<b>15,24</b>	<b>19,52</b>	<b>76,1</b>	<b>440,75</b>	<b>0,3</b>	<b>4,86</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>2,8</b>	<b>0,34</b>	<b>264</b>	<b>316,5</b>	<b>0,025</b>	<b>280,8</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>5,85</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	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	0,09	6,6	0			0,04	23,4	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
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	0,001	4	0	16,7	0,53
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,6		46,6	182	0,01	4	0	0	0	0,4	14,9	7,4	0	60	0	4,32	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>18,09</b>	<b>19,96</b>	<b>104,6</b>	<b>669,47</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</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>33,33</b>	<b>39,48</b>	<b>180,7</b>	<b>1110,2</b>	<b>0,755</b>	<b>18,94</b>	<b>170</b>	<b>0,87</b>	<b>5,22</b>	<b>1</b>	<b>592</b>	<b>628,3</b>	<b>0,056</b>	<b>787,8</b>	<b>0</b>	<b>138,4</b>	<b>9,24</b>

№ 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	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	
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	90	10,8	11,2	12,5	212,2	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	2,25	6	23,7	163,5	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17	
382/ 2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	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	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>18,63</b>	<b>18,11</b>	<b>71,8</b>	<b>548,57</b>	<b>0,275</b>	<b>16,06</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>460,6</b>	<b>0</b>	<b>60,64</b>	<b>2,34</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	
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	205	1,75	4,19	8,15	78,55	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	4,5	6,15	24,9	178,5	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	0,6	0	31,4	124	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	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
<b>Итого за обед</b>			<b>725</b>	<b>18,99</b>	<b>21,53</b>	<b>89,15</b>	<b>629,12</b>	<b>0,345</b>	<b>21,22</b>	<b>91,85</b>	<b>1,18</b>	<b>4,8</b>	<b>0,25</b>	<b>355,8</b>	<b>282,4</b>	<b>0,04</b>	<b>310,4</b>	<b>0</b>	<b>84,88</b>	<b>4,02</b>
<b>Всего за день</b>				<b>37,62</b>	<b>39,64</b>	<b>160,95</b>	<b>1177,7</b>	<b>0,62</b>	<b>37,28</b>	<b>158,9</b>	<b>1,58</b>	<b>7,2</b>	<b>0,57</b>	<b>628,1</b>	<b>558,4</b>	<b>0,07</b>	<b>771</b>	<b>0</b>	<b>145,52</b>	<b>6,36</b>