

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 1» г. Смоленска



2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»



2022 г.

**Примерные варианты горячего питания
(10-ти дневное меню) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска**

завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.) и обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)

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 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.
Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г.

№ рецепту- ры	День, I Наименование блюда	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,0025	1,00	3	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	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	1,4	0,28
гост	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,4	0,3	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0
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	480	15,26	19,663	66,44	499,14	0,165	11,96	0	0,62	1,92	0,13	202,94	180,1	0,05	120,4	0,02	37,3	2,14
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,0025	1,00	3	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	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
	Итого за обед	675	22,96	20,683	71,64	566,12	0,315	14,95	33,42	0,42	3,25	0,39	215,19	292,9	0,05	286,9	0,02	63,7	2,82
	Всего за день		38,22	40,345	138,08	1065,26	0,48	26,91	33,42	1,04	5,17	0,52	418,13	473	0,1	407,3	0,04	101	4,96

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда.	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
15/3015	Сыр твердый (порциями)	10	5,3	5,3	5,50	72	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	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
683/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	1,4	0,28
гост	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,4	0,3	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0
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	475,00	18,21	26,36	79,74	609,35	0,26	1,03	82,40	0,58	2,28	0,06	378,80	321,47	0,05	250,98	0,02	62,60	2,53
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
134/2004	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 рубленные из птицы (с соусом)	80	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	150	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	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.	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	665	21,45	25,8	125	815,54	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,8	255,73	0,03	892,1	0	69,53	3,57
	Всего за день		39,66	52,16	204,71	1424,89	0,50	12,08	153,50	1,57	4,84	0,63	624,64	577,20	0,08	843,05	0,02	132,13	6,10

№ рецептуры	День, 3. Наименование блюда.	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
670/1983	Фрикадельки с соусом	80	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,001	94	0	16,22	0,6
510/2004	Каша вязкая гречневая	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	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 завтрак	465	15,74	17,13	66,74	486,84	0,27	0,85	38,64	1,02	2,08	0,2	119,8	201,8	0,021	163	0,1	48,82	2,58
	Обед стоимостью 66,48 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,14	3,26	22,67	136,58	0,09	6,6	0	0,02	0,87	0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	80	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/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	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	650	19,16	17,9	91,29	601,25	0,395	14,51	16,1	0,46	4,11	0,22	393,1	357,4	0,01	676	0	80,25	2,86
	Всего за день		34,9	35,03	158,03	1088,09	0,665	15,36	54,74	1,48	6,19	0,42	512,9	559,2	0,031	839	0,1	129,1	5,44

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	100	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
	Итого за завтрак	315	8,65	13,5	36	297,3	0,07	0,33	0	0,08	0,4	0,03	39,73	72,3	0	87	0	18,82	0,88
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
272/1983	Щи из свежей капусты со сметаной	205	4,4	3,76	21,2	136,24	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,3	0,01	208	0	35,7	1,64
492/2004	Плов из птицы	150	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 80г)	50	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	640	24,12	21,8	92,32	661,36	0,39	32,7	33,4	0,73	4,23	0,57	227,55	296	0,01	293	0	64,7	4,52
	Всего за день		32,77	35,3	128,3	958,66	0,46	33	33,4	0,81	4,63	0,6	267,28	368	0,01	380	0	83,52	5,4

№ рецептуры	Диск. 5. Наименование блюда.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Са	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
444/2021	Каша молочная "Подружки"	200	9,92	13,6	43,8	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
15/2014	Сыр твердый (поршилки)	10	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
	Итого за завтрак	445	17,19	19,1	74,14	515,16	0,145	0,17	72	0,06	0,88	0,06	191	163,2	0,03	191,1	0,02	42	1,22
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
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	Гёфтели мясные в соусе	80	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	150	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.	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	660	25,76	27,9	126,14	852,26	0,305	21,4	40	0,9	3,04	0,68	330,66	330,9	0,035	360,5	0	75,72	2,7
	Всего за день		42,95	46,9	200,28	1367,42	0,45	21,57	112	0,96	3,92	0,74	521,66	494,1	0,065	551,6	0,02	117,7	3,92

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,003	1,00	3	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	80	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	1,4	0,3
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	495	16	19,44	72,63	527,73	0,323	3,43	54	0,99	2,34	0,05	243,63	187,6	0,06	59	0,02	50,1	2,3
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,003	1,00	3	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)	80	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	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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	710	18,97	22,37	78,51	591,44	0,295	14,06	57,1	0,93	3,46	0,34	340,42	331,9	0,05	332,7	0,02	73	3,8
	Всего за день		34,97	41,82	151,14	1119,17	0,618	17,49	111,1	1,92	5,8	0,39	584,05	519,4	0,11	391,7	0,04	123	6

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда.	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	F	D	B2	Са	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
	Омлет	100	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	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
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
	Итого за завтрак	385	11,47	0,66	90,14	328,88	0,275	21,89	30	0,88	3,12	0,18	80,3	131,4	0,04	189,5	0,02	54	3,98
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
132/2004	Щи из свежей капусты	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	80	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
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	7,95	33,15	228	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
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
	Итого за обед	720	19,71	23,71	93,7	682,08	0,463	27,73	54	1,65	4,21	0,27	277,4	235,3	0,04	436	0,02	69,2	4,56
	Всего за день		31,18	24,37	183,84	1010,96	0,738	49,62	84	2,53	7,33	0,45	357,7	366,7	0,08	625,5	0,04	123	8,54

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	F	D	B2	Са	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,003	1,00	3	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1
642/1983	Плов	160	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
	Итого за завтрак	425	21,16	10,86	57,94	415,12	0,135	12,33	50	0,105	1,96	0,09	109	98,7	0,04	99	0,02	27,4	1,58
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,003	1,00	3	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 рубленные из птицы (с соусом)	80	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
	Итого за обед	695	22,27	23,62	90,01	662,03	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		43,43	34,49	147,95	1077,15	0,668	24,01	121,2	1,095	6,35	0,43	458	473	0,09	736,3	0,02	120	5,79

№ рецепту ры	День 9. Наименование блюда.	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	150	5,6	14,6	36	194	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,9	0,005	155	0	41	1,25
686/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
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
	Итого за завтрак	462	11,44	14,92	82,88	419,75	0,35	21,89	30	0,88	3,42	0,18	254,1	247,7	0,045	239,4	0,02	63,6	4,13
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,0025	1,00	3	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	2,16	2,32	7,92	61,6	0,09	6,6	0	0,02	1,6	0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
436/2004	Жаркое по домашнему	150	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
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
	Итого за обед	665	14,91	13,813	59,4	431,33	0,445	31,03	20	1,03	4,44	0,24	175,2	159,4	0,051	405,6	0,02	64,5	4,07
	Всего за день		26,35	28,733	142,3	851,08	0,795	52,92	50	1,91	7,86	0,42	429,3	407,1	0,096	645	0,04	128,1	8,2

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда.	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
	Завтрак стоимостью 50 руб. (льготных категорий 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,0025	1,00	3	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
138/2004	Котлеты рыбные (с соусом)	80	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
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	0,02	0	11,1	2,8	0,02	8,6	0,02	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
	Итого за завтрак	495	14,77	17,443	60,12	475,82	0,215	14,49	42,66	0,42	2,36	0,13	131,2	154,3	0,05	252,9	0,02	40,7	2,15
	Обед стоимостью 66,45 руб. (льготные категории 1-4 кл. и 5-11 кл.)																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	30	0,2	0,0025	1,00	3	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
132/2004	Рассольник Ленинградский	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 рубленные из птицы (с соусом)	80	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	Капуста тушеная	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
349/2014	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	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
	Итого за обед	685	18,71	21,533	88,47	623,48	0,345	21,22	91,85	1,18	4,82	0,25	355,8	282,4	0,04	310,4	0	84,88	4,02
	Всего за день		33,48	38,975	148,59	1099,3	0,56	35,71	134,5	1,6	7,18	0,38	487	436,7	0,09	563,3	0,02	125,58	6,17