

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № \_\_\_\_\_» г. Смоленска

  
  
09 января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

  
  
9 января 2023 г.

**Примерные варианты горячего питания  
(10-ти дневное меню) для льготных категорий обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска  
Возрастная категория: с 11 до 17 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 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.

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	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>																				
62/2015	Салат моркови 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	137,2	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	3,4	0,4	19,6	96	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>18,19</b>	<b>19,2</b>	<b>86,3</b>	<b>591,69</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>217,53</b>	<b>224</b>	<b>0,03</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>57,92</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>																				
272/1983	Суп-пюре из бобовых	300	7,56	6,96	17,28	162	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	235	21,7	22,1	56,4	511,3	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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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>800</b>	<b>31,29</b>	<b>29,38</b>	<b>102,28</b>	<b>801,33</b>	<b>0,285</b>	<b>11,65</b>	<b>33,42</b>	<b>0,4</b>	<b>2,83</b>	<b>0,39</b>	<b>203,78</b>	<b>277</b>	<b>0,01</b>	<b>288</b>	<b>0</b>	<b>56,81</b>	<b>2,74</b>
<b>Всего за день</b>				<b>49,48</b>	<b>48,58</b>	<b>188,58</b>	<b>1393,02</b>	<b>0,565</b>	<b>24,92</b>	<b>33,42</b>	<b>1,02</b>	<b>5,73</b>	<b>0,56</b>	<b>421,31</b>	<b>500,8</b>	<b>0,04</b>	<b>632</b>	<b>0</b>	<b>114,73</b>	<b>5,99</b>

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория, ППД	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	5,08	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	190,87	0,005	155	0	41	1,25	
685/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	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>560</b>	<b>20,23</b>	<b>20,56</b>	<b>84,48</b>	<b>602,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,11</b>	<b>130,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,80</b>	<b>0,18</b>	<b>255,65</b>	<b>306,87</b>	<b>0,03</b>	<b>302,08</b>	<b>0,00</b>	<b>63,40</b>	<b>3,41</b>
<b>Обед</b>																				
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	305	3,25	7,11	17,31	147,1	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,015	208,12	0	32	0,8	
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	87,43	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	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
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	1,95	0,3	12,6	63	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>830</b>	<b>26,93</b>	<b>28,76</b>	<b>115,35</b>	<b>831,46</b>	<b>0,238</b>	<b>5,48</b>	<b>71,1</b>	<b>1,18</b>	<b>3,89</b>	<b>0,13</b>	<b>287,15</b>	<b>321,97</b>	<b>0,055</b>	<b>413,33</b>	<b>0</b>	<b>87,16</b>	<b>3,77</b>
<b>Всего за день</b>				<b>47,16</b>	<b>49,32</b>	<b>199,83</b>	<b>1433,74</b>	<b>0,52</b>	<b>11,59</b>	<b>201,10</b>	<b>1,40</b>	<b>6,69</b>	<b>0,31</b>	<b>542,80</b>	<b>628,84</b>	<b>0,08</b>	<b>715,41</b>	<b>0,00</b>	<b>150,56</b>	<b>7,18</b>



№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория, ППД	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>																		
670/ 1983	Филе отварное с соусом	110	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,001	94	0,03	16,22	0,6
510/ 2004	Каша вязкая гречневая	200	8,4	10,4	41,78	294,31	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	1,95	0,3	12,6	63	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>18,83</b>	<b>21,22</b>	<b>81,38</b>	<b>594,44</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>114,83</b>	<b>172,01</b>	<b>###</b>	<b>###</b>	<b>0,03</b>	<b>39,33</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>																		
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,88	92,4	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	577,7	0	32,76	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	107,1	0	23	0,9
520/ 2004	Пюре картофельное	150	2,3	4,8	20,7	132,48	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	1,95	0,3	12,6	63	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>795</b>	<b>19,18</b>	<b>17,1</b>	<b>77,4</b>	<b>540,73</b>	<b>0,285</b>	<b>14,58</b>	<b>16</b>	<b>0,75</b>	<b>2,54</b>	<b>0,09</b>	<b>323,67</b>	<b>303,39</b>	<b>0,01</b>	<b>780,4</b>	<b>0</b>	<b>82,97</b>	<b>3,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,01</b>	<b>38,32</b>	<b>158,78</b>	<b>1135,17</b>	<b>0,52</b>	<b>15,43</b>	<b>54,64</b>	<b>1,4</b>	<b>4,56</b>	<b>0,29</b>	<b>438,5</b>	<b>475,4</b>	<b>###</b>	<b>941,6</b>	<b>0</b>	<b>122,3</b>	<b>5,5</b>

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. Г.ЦД	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	69,54	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	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	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>365</b>	<b>11,93</b>	<b>13,92</b>	<b>56,6</b>	<b>400,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>49,76</b>	<b>107,4</b>	<b>0,02</b>	<b>157,43</b>	<b>0</b>	<b>32,13</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>																				
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	305	2,53	5,91	12,15	113,5	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
492/2004	Плов из птицы	235	21,7	22,1	56,4	511,3	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,9	153,4	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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>805</b>	<b>27,96</b>	<b>28,53</b>	<b>106,95</b>	<b>800,83</b>	<b>0,25</b>	<b>21,6</b>	<b>72,17</b>	<b>0,5</b>	<b>2,73</b>	<b>0,48</b>	<b>273,2</b>	<b>287,8</b>	<b>0,01</b>	<b>221,14</b>	<b>0</b>	<b>49,81</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день</b>				<b>39,89</b>	<b>42,45</b>	<b>163,55</b>	<b>1201,16</b>	<b>0,39</b>	<b>21,93</b>	<b>72,17</b>	<b>0,58</b>	<b>3,73</b>	<b>0,51</b>	<b>323</b>	<b>395,2</b>	<b>0,03</b>	<b>378,57</b>	<b>0</b>	<b>81,94</b>	<b>4,4</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Договорная категория. ГПД	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	
<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	
тп/ 2021	Каша молочная "Подружка"	270	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 лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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>560</b>	<b>17</b>	<b>18,4</b>	<b>69,08</b>	<b>508,12</b>	<b>0,165</b>	<b>5,25</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,18</b>	<b>67,85</b>	<b>151,6</b>	<b>0,01</b>	<b>242,19</b>	<b>0</b>	<b>42,8</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																				
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	305	2,53	6,99	15,87	135,1	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25	
686/ 1983	Тефтели мясные 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/ 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	1,95	0,3	12,6	63	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>830</b>	<b>27,32</b>	<b>32,12</b>	<b>101,51</b>	<b>806,07</b>	<b>0,305</b>	<b>23,03</b>	<b>40</b>	<b>0,87</b>	<b>1,74</b>	<b>0,32</b>	<b>306,51</b>	<b>272,21</b>	<b>0,02</b>	<b>263,65</b>	<b>0</b>	<b>61,81</b>	<b>2,75</b>
<b>Всего за день</b>				<b>44,32</b>	<b>50,52</b>	<b>170,59</b>	<b>1314,19</b>	<b>0,47</b>	<b>28,28</b>	<b>160</b>	<b>0,87</b>	<b>3,14</b>	<b>0,5</b>	<b>374,36</b>	<b>423,81</b>	<b>0,03</b>	<b>505,84</b>	<b>0</b>	<b>104,61</b>	<b>4,85</b>



№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	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>																		
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
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	15,37	0,85
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	1,7	0,2	9,8	48	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	1,3	0,2	8,4	42	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>22,42</b>	<b>22,92</b>	<b>95,69</b>	<b>680,85</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>236,82</b>	<b>188,96</b>	<b>0,031</b>	<b>94,54</b>	<b>0</b>	<b>49,78</b>	<b>2,58</b>
	<b>Обед</b>																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	300	3	3,6	21,96	135,6	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24	0,9
387/1985	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	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	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
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	1,95	0,3	12,6	63	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>825</b>	<b>27,03</b>	<b>26,52</b>	<b>94,26</b>	<b>732,43</b>	<b>0,273</b>	<b>10,38</b>	<b>71,1</b>	<b>1</b>	<b>2,99</b>	<b>0,19</b>	<b>253,59</b>	<b>273,73</b>	<b>0,03</b>	<b>727,3</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>3,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,45</b>	<b>49,44</b>	<b>189,95</b>	<b>1413,28</b>	<b>0,601</b>	<b>10,51</b>	<b>125,1</b>	<b>1,97</b>	<b>5,21</b>	<b>0,24</b>	<b>490,41</b>	<b>462,69</b>	<b>0,061</b>	<b>821,9</b>	<b>0</b>	<b>125,6</b>	<b>6,05</b>

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	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 пшеничная молочная	250	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
685/2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,7	72	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>550</b>	<b>17,09</b>	<b>17,34</b>	<b>69,68</b>	<b>501,44</b>	<b>0,245</b>	<b>6,11</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>2,5</b>	<b>0,18</b>	<b>251,05</b>	<b>289,47</b>	<b>0,015</b>	<b>267,2</b>	<b>0</b>	<b>56,8</b>	<b>3,01</b>
	<b>Обед</b>																		
135/2004	Суп из овощей со сметаной	305	2,77	6,03	15,03	126,7	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	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	173,1	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	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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>850</b>	<b>25,54</b>	<b>29,35</b>	<b>117,52</b>	<b>840,45</b>	<b>0,43</b>	<b>6,81</b>	<b>40</b>	<b>0,67</b>	<b>3,19</b>	<b>0,26</b>	<b>314,89</b>	<b>299,33</b>	<b>0,011</b>	<b>477,1</b>	<b>0</b>	<b>64,6</b>	<b>3,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,63</b>	<b>46,69</b>	<b>187,2</b>	<b>1341,89</b>	<b>0,675</b>	<b>12,92</b>	<b>170</b>	<b>0,89</b>	<b>5,69</b>	<b>0,44</b>	<b>565,94</b>	<b>588,8</b>	<b>0,026</b>	<b>744,3</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>6,04</b>



№ репертур	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГИД	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	Салат из свеклы	100	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
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 лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,55	0,3	14,7	72	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>577</b>	<b>16,88</b>	<b>15,71</b>	<b>84,55</b>	<b>547,52</b>	<b>0,205</b>	<b>17,35</b>	<b>48,75</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>0,09</b>	<b>110,5</b>	<b>133,9</b>	<b>0,04</b>	<b>179,27</b>	<b>0</b>	<b>43,37</b>	<b>2,44</b>
	<b>Обед</b>																		
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200,4	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567,3	0	42,72	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	87,43	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
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	1,95	0,3	12,6	63	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>825</b>	<b>29,35</b>	<b>28,21</b>	<b>114,96</b>	<b>836,88</b>	<b>0,443</b>	<b>7,48</b>	<b>71,1</b>	<b>1</b>	<b>4,09</b>	<b>0,21</b>	<b>272,8</b>	<b>312,27</b>	<b>0,03</b>	<b>737,62</b>	<b>0</b>	<b>91,28</b>	<b>5,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,23</b>	<b>43,92</b>	<b>199,51</b>	<b>1384,4</b>	<b>0,648</b>	<b>24,83</b>	<b>119,9</b>	<b>1,4</b>	<b>6,59</b>	<b>0,3</b>	<b>383,2</b>	<b>446,17</b>	<b>0,07</b>	<b>916,89</b>	<b>0</b>	<b>134,7</b>	<b>7,47</b>

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ПДД	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>																				
338/2015	Фрукты свежие (не менее 50г)	60	2	0	12	70	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8	
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	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	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>16,93</b>	<b>15,98</b>	<b>97</b>	<b>614,47</b>	<b>0,35</b>	<b>21,89</b>	<b>30</b>	<b>0,86</b>	<b>3,4</b>	<b>0,18</b>	<b>254,9</b>	<b>247,9</b>	<b>0,025</b>	<b>240,03</b>	<b>0</b>	<b>63,71</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>																				
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,88	92,4	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3	
436/2004	Жаркое по домашнему	210	17,8	9,8	21,16	250	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53	
683/2004	Чай с лимоном, 200/15/7.	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,36	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	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	2,6	0,4	16,8	84	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1	
<b>Итого за обед</b>			<b>792</b>	<b>25,64</b>	<b>13,88</b>	<b>74,84</b>	<b>534,4</b>	<b>0,425</b>	<b>15,25</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,36</b>	<b>0,09</b>	<b>154,6</b>	<b>200</b>	<b>0,021</b>	<b>641,89</b>	<b>0</b>	<b>79,66</b>	<b>3,59</b>
<b>Всего за день</b>				<b>42,57</b>	<b>29,86</b>	<b>171,84</b>	<b>1148,87</b>	<b>0,775</b>	<b>37,14</b>	<b>50</b>	<b>1,56</b>	<b>4,76</b>	<b>0,27</b>	<b>409,5</b>	<b>447,9</b>	<b>0,046</b>	<b>881,92</b>	<b>0</b>	<b>143,37</b>	<b>7,74</b>

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. Г.П.Д.	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>																				
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 перловая	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 пшеничный.	30	2,55	0,3	14,7	72	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>545</b>	<b>20,53</b>	<b>21,05</b>	<b>89,6</b>	<b>630,8</b>	<b>0,22</b>	<b>11,19</b>	<b>42,66</b>	<b>0,05</b>	<b>2,5</b>	<b>0,13</b>	<b>123,16</b>	<b>143,14</b>	<b>0,03</b>	<b>321,3</b>	<b>0</b>	<b>37,41</b>	<b>2,37</b>
<b>Обед</b>																				
152/2004	Расольник Ленинградский со сметаной	305	3,73	6,15	24,27	169,9	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
670/1983	Фрикадельки с соусом	100	15	14,2	14,4	248	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0,0013	94	0,03	16,22	0,6	
510/2004	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	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	2,6	0,4	16,8	84	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1	
<b>Итого за обед</b>			<b>810</b>	<b>25,16</b>	<b>27,67</b>	<b>87,52</b>	<b>707,93</b>	<b>0,35</b>	<b>17,92</b>	<b>73,39</b>	<b>1,25</b>	<b>3,86</b>	<b>0,15</b>	<b>254,43</b>	<b>283,61</b>	<b>0,0013</b>	<b>298,6</b>	<b>0,03</b>	<b>75,13</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего за день</b>				<b>45,69</b>	<b>48,72</b>	<b>177,12</b>	<b>1338,73</b>	<b>0,57</b>	<b>29,11</b>	<b>116,1</b>	<b>1,3</b>	<b>6,36</b>	<b>0,28</b>	<b>377,59</b>	<b>426,75</b>	<b>0,0313</b>	<b>619,9</b>	<b>0,03</b>	<b>112,54</b>	<b>5,87</b>

СТОИМОСТЬ горячего питания ( завтрак )  
СОСТАВЛЯЕТ 50 рублей в день

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ горячего питания ( обед )  
СОСТАВЛЯЕТ 66,45 рублей в день



**Накопительная ведомость (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	49,48	48,58	188,58	1393,02
День 2	47,16	49,32	199,83	1433,74
День 3	38,01	38,32	158,78	1135,17
День 4	49,48	48,58	188,58	1393,02
День 5	44,32	50,52	170,59	1314,19
День 6	49,45	49,44	189,95	1413,28
День 7	42,63	46,69	187,2	1341,89
День 8	46,23	43,92	199,51	1384,4
День 9	42,57	29,86	171,84	1148,87
День 10	45,69	48,72	177,12	1338,73
<b>всего за 10 дней</b>	<b>455,02</b>	<b>453,95</b>	<b>1831,98</b>	<b>13296,31</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	45г-55,2г	181,5г-229,75г	1310-1632
норма за 10 дней	450г-540г	450г-552г	1815г-2297,5г	13100-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0