

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СПИ № 6»

А.И. Шестякова
«31» августа 2022



УТВЕРЖДЕНО

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

«31» августа 2022



10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2022-2023 год
(для отдельных категорий обучающихся)

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 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.

Сборник рецептов 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.

№ рецептур	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																			
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	137.2	0	73.4	0	21.33	1.3
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
Итого за завтрак		550	18.32	19.12	85.38	586.87	0.28	13.27	0	0.62	2.9	0.17	216.7	223.7	0.03	343.8	0	57.81	3.23
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	90.48	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	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 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.	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 обед		805	33.89	28.44	134.76	930.55	0.355	11.65	33.42	0.4	3.43	0.39	212.15	311.5	0.03	356.7	0	69.9	3.52
Всего за день			52.21	47.56	220.14	1517.42	0.635	24.92	33.42	1.02	6.33	0.56	428.85	535.2	0.06	700.5	0	127.7	6.75

№ рецепт уры	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	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 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 завтрак			550	21.11	22.47	93.84	0.27	0.85	38.64	1	2.06	0.2	119.8	201.8	0	163	0	48.8	2.58
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	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 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	27.78	121.1	0.285	14.58	16	0.75	2.54	0.09	322.8	303.2	0.01	780	0	82.9	3.38
Всего за день			48.11	50.25	214.94	1501.17	0.555	15.43	54.64	1.75	4.6	0.29	442.6	505	0.01	942	0	132	5.96

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
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	0.01	155	0	41	1.25	
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	
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			558	21.46	20.74	92.28	641.61	0.32	0.89	130.00	0.57	2.84	0.18	267.30	335.27	0.03	291.38	0.00	70.00	3.83
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	27.24	0.9	
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	0.07	0.02	15	60.46	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	
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	28.56	28.96	114.9	834.28	0.308	10.38	71.1	1	3.29	0.19	257.4	290.92	0.04	761.56	0	82.29	3.85
Всего за день			50.02	49.70	207.13	1475.89	0.62	11.27	201.10	1.57	6.13	0.37	524.66	626.19	0.07	1052.94	0.00	152.29	7.68	

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
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	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	13.2	0.8	
Итого за завтрак			550	18.32	19.12	85.38	586.87	0.28	13.3	0	0.62	2.9	0.17	216.7	224	0.03	344	0	57.81	3.23
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	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 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.	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 обед			805	33.89	28.44	134.8	930.55	0.36	11.7	33.4	0.4	3.43	0.39	212.15	311	0.03	357	0	69.9	3.52
Всего за день				52.21	47.56	220.1	1517.42	0.64	24.9	33.4	1.02	6.33	0.56	428.85	535	0.06	700	0	127.7	6.75

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																			
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	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	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.	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 завтрак		560	23.82	23.16	102.17	712.4	0.363	0.13	54	1.32	2.26	0.05	241.79	218.8	0.03	95.89	0	59.3	3.1
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	200	0.07	0.02	15	60.46	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
Итого за обед		815	27.63	28.75	116.92	836.95	0.245	11.16	57.1	0.83	2.39	0.34	317.21	315.7	0.01	343.3	0	66	3.7
Всего за день			51.45	51.91	219.09	1549.35	0.608	11.29	111.1	2.15	4.65	0.39	559	534.4	0.04	439.2	0	125	6.7

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
302/2004	Каша вязкая манная молочная	250	9.45	13.8	47	350	0.14	0.86	30	0.22	1.4	0	40	92	0.01	140	0	38	1.5	
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	
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	
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.	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			558	19.46	18.98	89.88	608.17	0.275	0.89	130	0.57	2.84	0.18	98.1	236.4	0.03	276.4	0	67	4.08
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 пшеничная 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	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 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			830	27.02	29.65	114.94	834.69	0.39	22.43	20	0.47	2.92	0.36	268.6	234.5	0.02	632.9	0	70.3	2.81
Всего за день			46.48	48.63	204.82	1442.86	0.665	23.32	150	1.04	5.76	0.54	366.7	470.9	0.05	909.3	0	137	6.89	

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
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	
гтк/ 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	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	
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			558	19.93	18.8	86.68	595.45	0.235	0.03	120	0.35	1.74	0.18	84.1	197.4	0.02	266.4	0	56	2.92
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	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 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			815	27.71	29.9	115.02	0.295	17.43	40	0.9	3.04	0.28	326.9	326.3	0.035	309.1	0	72.8	2.28	
Всего за день			47.64	48.7	201.7	1435.9	0.53	17.46	160	1.25	4.78	0.46	411	523.7	0.055	575.5	0	128.8	5.2	

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																		
668/1983	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	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 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.	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	550	28.35	25.51	103.6	757.83	0.325	12.43	40	0.69	1.74	0.28	275	263.1	0.04	170.8	0	54	2.28
	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
510/2004	Каша вязкая перловая	200	7.13	14	44	330.52	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	103	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4
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 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	27.26	32.87	110.53	846.99	0.405	8.88	53.1	0.78	4.29	0.18	258	275.3	0.01	776.9	0	91.9	4.56
	Всего за день		55.61	58.38	214.13	1604.82	0.73	21.31	93.1	1.47	6.03	0.46	534	538.4	0.05	947.7	0	146	6.84

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																				
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	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.	60	5.31	0.48	29.5	143.64	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.78	0	13.2	0.8	
Итого за завтрак			558	21.91	20.66	94.18	650.38	0.28	0.89	130	0.22	2.8	0.18	262	305.3	0.025	289.4	0	60.4	3.33
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	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 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			820	27.96	28.2	128.9	878.08	0.49	10.11	40	1	2.06	0.29	329	348	0.011	650.3	0	82.06	3.81
Всего за день			49.87	48.86	223.1	1528.5	0.77	11	170	1.22	4.86	0.47	590	653.3	0.036	939.7	0	142.5	7.14	

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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																			
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	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 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		550	21.72	21.27	95.62	660.79	0.22	11.19	42.66	0.4	2.2	0.13	123.5	155.5	0.02	287.8	0	40.3	2.45
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
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	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 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		825	27.49	28.61	114.44	825.21	0.348	16.23	109.9	1.47	3.4	0.28	330.5	320.4	0.03	278.7	0	80.15	4.25
Всего за день			49.21	49.88	210.06	1486	0.568	27.42	152.5	1.87	5.7	0.41	454.1	475.9	0.05	566.5	0	120.45	6.7

Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней
Возраст 11-17 лет. Льготная категория.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	52.21	47.56	220.14	1517.42
День 2	50.02	49.70	207.13	1475.89
День 3	48.11	50.25	214.94	1501.17
День 4	52.21	47.56	220.14	1517.42
День 5	47.64	48.68	201.7	1435.92
День 6	51.45	51.91	219.09	1549.35
День 7	46.48	48.63	204.82	1442.86
День 8	55.61	58.38	214.13	1604.82
День 9	49.87	48.86	223.11	1528.46
День 10	49.21	49.88	210.06	1486
всего за 10 дней	502.81	501.41	2135.26	15059.31
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0