

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КН-3» Дворников»

В.А. Хужкова
«*Ольга*»



10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание: обеды)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2022 год

(для отдельных категорий обучающихся)

Возрастная категория 11-18 лет

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. Дашкиной, 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.П. Марчука, 1994г.

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

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителями Федеральной службы по защите прав потребителей и благополучия человека / 1-й главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Цуканов / Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. с учетом выданных средств.

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

С расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна(суправчик-М.Д.Дли принт, 2007-276 стр.)

№ п/п рецепты №	Деп. I. Назначение блюда		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
	Возраст 11-18 лет. Длительность катедра.			Б	Ж	У		В1	С	А	F		D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
	Б	Ж									У	В1										С	А	Е	В12
	Завтрак																								
107 2003	Мюсли 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	Мягкотельные изделия отваренные с сыром		210	12.21	18.7	18.8	372.34	0.1	8.24	0	0.6	1.2	0.11	167	137.2	0	73.4	0	21.33	1.3					
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					
1087	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		565	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																								
70-71/ 2015	Орехи нагретые в сливочном масле (в жареном)		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/ 1989	Суп-пюре из бобовых		200	4.4	3.76	21.2	136.24	0.22	5.8	0	0.05	2.1	0.06	39.14	90.48	0.01	208.3	0	35.7	1.64					
492 2004	Пюре из овощей		220	20.3	20.7	52.8	478.7	0.03	5.82	33.42	0	0.69	0.33	146.91	153.4	0	68	0	10	0.3					
708 2004	Копченое из мяса охлажденное		200	0.66	0.09	3.2	131.45	0.02	0.72	0	0.2	0.18	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9					
1008	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		700	27.16	24.79	115.6	794.15	0.335	15.64	33.42	0.6	3.41	0.39	236.59	305.5	0.04	291.3	0	70.3	3.44					
	Всего за день			45.48	43.91	200.98	1381.02	0.615	28.91	33.42	1.22	6.31	0.56	453.29	529.2	0.07	635.1	0	128.1	6.67					

№ рецептурной уклад	День 2. Наименование блюда. Возраст 11-18 лет. Дневной рацион.	Масса порции	Пищевые вещества			Дневная норма за ценность	Витаминизация										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В6	В12	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
Завтрак																							
200/2012	Яйца перепел	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	Каши 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 сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28				
700/	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		553	20,14	20,50	84,36	602,49	0,28	0,89	130,00	0,22	2,80	0,18	261,50	305,27	0,03	289,38	0,00	60,40	3,33				
Обед																							
138/2004	Суп картофельный с грибами	200	3,24	4,83	12,35	105,83	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18,16	0,6				
408/2004	Котлеты рубленные из птицы (с курицей)	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	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				
611/2004	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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				
700/	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		700	24,17	25,35	107	752,62	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,8	255,73	0,03	592,07	0	69,53	3,57				
Всего за день			44,31	45,85	191,39	1355,11	0,52	11,94	201,10	1,21	5,36	0,75	507,34	561,00	0,06	881,45	0,00	129,93	6,90				

№ рецептурной группы	Девч. 3. Пониженное содержание белка Возраст 11-18 лет. Детская категория.	Марка молочной продукции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
																				г
630/1983	Фрикадельки с соусом	110	8.4	10.50	11	172.1	0.1	0.74	18.64	0	0.98	0	24	72	0	94	0	16.2	0.6	
710/2004	Каша вареное пшеничное	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	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	
	Итого за завтрак	555	20.45	22.35	89.88	642.47	0.235	0.85	38.64	0.65	2.02	0.2	114	171.8	0	161	0	39.2	2.08	
	Обед																			
79/71/2013	Омлет картофельный свежемороженое (в парке)	60	0.48	0.00	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1	
147/2004	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	
510/2004	Каша вязкая перловая	150	5.35	10.50	33	247.9	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 шипучий соевый	200	1.5	1.70	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	0.04	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	720	23.24	23.35	102.27	712.19	0.425	17.81	16.1	0.44	3.64	0.22	405.3	373.6	0.03	676	0	87.3	2.96	
	Всего за день.		49.04	45.70	192.15	1354.66	0.66	18.66	54.74	1.09	5.66	0.42	519.30	545.35	0.03	###	0.03	###	5.04	

№ п/п рецепт тура	Дель 4. Назначение блюда Возраст 11-18 лет. Льготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe						
	Завтрак																								
117/2004	Мороженое 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	Максимальное количество отсарпиде 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	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 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	565	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																								
482/2004	Плов из птицы	200	18.45	18.8	48	435	0.03	5.82	33.4	0	0.69	0.33	146.91	153	0	68	0	10	0.3						
630/2004	Каша из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	131.45	0.02	0.72	0	0.2	0.18	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9						
1007/2004	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						
2507/2004	Чай улун с сахаром	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						
	Итого за обед	720	26.83	24.89	121.1	811.81	0.41	33.3	33.4	0.93	4.41	0.57	248.95	308	0.02	297	0	71.3	5.14						
	Всего за день		45.15	44.01	206.5	1398.68	0.69	46.6	33.4	1.55	7.31	0.74	465.65	532	0.05	641	0	129.1	8.37						

№ рецен тура	День 5. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Завтрак курочки.	Масса порции	Питательные вещества			Запрещенные скал вещества	Биогенные										Микроэлементы											
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe								
Завтрак																												
209/ 2013	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									
201 2011	Капса молочная "Топоуочк"	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	215	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28									
росл	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	553	18.61	18.5	78.76	556.33	0.2	0.03	120	0	1.7	0.18	78.3	167.4	0.02	264.4	0	46.4	2.42									
	Обед																											
134/ 2004	Суп молочный с крупой (со сметаной)	205	1.95	3.14	20.73	118.9	0.04	5	0	0.21	1.9	0	61	98	0.015	208.1	0	32	0.8									
666/ 1963	Тертые макале 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									
519/ 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 яблок(яблоки)	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									
росл	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	705	25.38	27	115.61	806.36	0.305	21.4	40	0.9	3.04	0.68	330.66	330.9	0.035	360.5	0	75.72	2.7									
	Ресго за день		43.99	45.5	194.37	1362.69	0.505	21.43	160	0.9	4.74	0.86	408.96	498.3	0.055	624.9	0	122.1	5.12									

№	рецен турры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Диетическая категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
				б	ж	у		В1	С	А	Р	В2	В12	Са	Р	І	К	Se	Мg	Fe							
Завтрак																											
656/1983		Каша из (овсяной) с орехом	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 сухарные	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	215	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.	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			555	22,5	22,92	94,25	673,28	0,328	0,13	54	0,97	2,22	0,05	235,99	188,8	0,03	93,89	0	49,7	2,6							
Обед																											
70-71/2015		Овощи наварящие свежими/замороженными (на ланчере)	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		Борщи с картофелем и капустой (соев. салатом)	205	3,4	3,93	15,63	111,49	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3							
75/1983		Биточки рубленые из говядины (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 пшеница пшеничная	150	7,5	8,6	39	263,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7							
885/2004		Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3							
Итого за обед			750	23,77	23,86	98,29	702,98	0,295	14,06	57,1	0,91	3,44	0,34	340,42	331,9	0,03	332,7	0	73	3,8							
Всего за день.				46,27	46,78	192,54	1376,26	0,623	14,19	111,1	1,88	5,66	0,39	576,41	520,6	0,06	426,6	0	123	6,3							

№ рецептуры руч	День 7. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Длительная калорийность	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Св	Р	Т	К	Se	Mg	Fe								
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							
688/2004	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							
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							
	Итого за завтрак	553	18.14	18.74	81.96	569.05	0.24	0.89	130	0.22	2.8	0.18	92.3	206.4	0.03	274.4	0	57.4	3.58							
	Обед																									
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	3.24	4.83	12.35	105.83	0.07	6.6	0	0.02	0.87	0.04	21.36	44.77	0	371	0	18.2	0.6							
688/1983	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							
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	6.3	7.5	30.8	215.9	0.02	12.4	0	0.09	0.3	0.28	117	80	0.01	26.4	0	8.8	0.2							
699/2004	Паштетик апельсиновый	200	1.5	1.7	29.4	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	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5							
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	?	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	760	23.39	27.52	101.03	741.36	0.565	43.36	20.1	1.1	4.29	0.68	359.9	295.1	0.01	507.4	0	71	3.83							
	Всего за день		41.53	46.26	182.99	1310.41	0.805	44.25	150.1	1.32	7.09	0.86	452.2	501.5	0.04	781.8	0	128	7.41							

№ рецептурной группы	День В. Назначение блюда Возраст 11-18 лет. Детский коллектив.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		Н1	С	А	В		D	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
										F	D													
660/198	Тертый мясной соус	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					
510/304	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					
685/204	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					
	Итого за завтрак	525	24.81	25.19	83.92	662.08	0.255	12.43	40	0.69	1.14	0.28	266	228.3	0.02	101	0	40.8	1.48					
	Обед																							
70-71/2015	Омлет картофельный с сыром (в паровом)	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	4.4	4.21	19.85	133.9	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 говяжьи из мяса (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	6.9	7.2	33.2	225.2	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.85					
999/2004	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	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5					
	Итого за обед	720	24.94	24.3	100.15	718.07	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		49.75	49.49	184.07	1380.15	0.788	24.11	111.2	1.68	5.53	0.62	615	602.6	0.07	738.3	0	133	5.69					

№ по порядку	День 9. Наименование блюда. Возраст 11-18 лет. Диетическая категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины								Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В6	В12	Сa	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
2009/2015	Яйца вареные	48	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	0.8	0.18	32	76.8	0	5.6	0	4.8	1	
2002/2004	Каша овсяная 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	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 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	553	20.14	20.5	84.36	602.49	0.28	0.89	130	0.22	2.8	0.18	262	305.3	0.025	289.4	0	60.4	3.33	
	Обед																			
70-71/2015	Овощи вареные с соусом (в тарелке)	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 капустой.	200	4.14	3.26	22.67	136.58	0.09	6.6	0			0.04	23.4	54.05	0.01	385	0	21.8	0.86	
698/1983	Котлета (говяжья) 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 овсяная пшеничная	150	7.5	8.6	39	263.4	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	173	167	0	5.6	0	12	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	
	Итого за обед	720	22.68	23.56	114.7	761.35	0.455	14.08	40	0.65	2.42	0.66	327	311.8	0.031	507	0	71.42	3.39	
	Всего за день		42.82	44.06	199.1	1363.8	0.735	14.97	170	0.87	5.22	0.84	589	617.1	0.056	796.4	0	131.8	6.72	

№ рецепт уровня	Цель: 10. Наименование блюда Возраст 11-18 лет. Длительная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe						
	Завтрак																								
386/ 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						
410/ 2004	Каша из овсян 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	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	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	0.3	0	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4						
	Итого за завтрак	565	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																								
70-71/ 2015	Овощи паровые (с соусом)	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						
134/ 2004	Щи из свежей капусты с кореньями (с соусом)	205	4.9	5	19.5	142.6	0.15	15.75	38.75	0.15	1.7	0.15	104	84	0	107	0	22.1	1.2						
758/ 1983	Биточки рыбные из щуки (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						
310/ 2004	Каша вязкая перловая	150	5.35	10.5	33	247.9	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	0.66	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						
	Итого за обед	725	23.05	26.78	109.2	770.02	0.345	21.22	91.85	1.18	4.8	0.25	355.8	282.4	0.04	310.4	0	84.88	4.02						
	Всего за день		44.77	48.05	204.82	1430.8	0.565	32.41	134.5	1.58	7.1	0.38	479.4	437.9	0.06	598.2	0	125.18	6.47						