

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

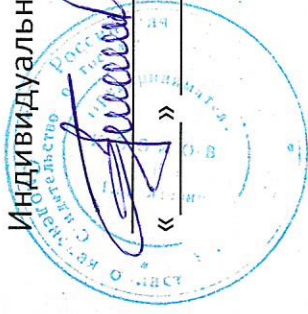


/С.А. Сидорова/

2024г.

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель



/С.Н. Козлов/

2024г.

Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся МБОУ СОШ № 10 г.Вязьма Смоленской области на 2024 год

Сезон: весенний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л (Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва-2003), ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельным (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ рецептуры сборн. тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Р		Mg	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День 1

Завтрак

СбРец. Москва-2003 рец. №327	Каша молочная "Дружба"	250	4,89	10,04	27,64	220	104,36	127,21	30,26	0,65	0,01	1,01	0,05	0,01
СбРец. Москва-2003 рец. №8	Колбаса варено- копченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,08	78,99	5,85	51,66	9,93	0,69	0,05	21,6	0	0,03
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004	Сок (нектар) натуральный	200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0
	ИТОГО:	520	13,74	25,15	69,1	556,59	133,11	214,27	54,13	1,92	0,06	24,41	0,1	0,58

Обед

ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. №45	Салат из капусты белокачанной	40	0,62	2,02	3,62	34,66	20,64	10,82	5,86	0,25	0,01	15,38	0	0,1
«Хлебпрод» Москва- 2004 р. № 138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,25	6,5	20,63	152,5	57,04	111,56	28,13	1,88	0	4,06	0,04	1,1
СРец. Москва-2003 рец. № 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
ТТК от 09.01.2013г.	Гуляш из сердца	50/40	16,6	10,15	5	178,8	86,82	259,13	17,09	5,66	0,25	27,01	6,59	1,08
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	790	33,22	25,85	114,9	928,76	196,34	653,48	207,83	14,02	0,6	46,45	6,66	3,23

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Р		Mg	Fe	B1	С	А	Е	12	13	14	15
День 2																		
Завтрак																		
СРец. Москва-2003 рел.№ 265	Макароны с сыром	200/25	11,88	14,64	46,92	373,7	219,35	186,95	40,95	1,29	0,18	0,31	0,1	0,06				
СРец. Москва-2003 рел.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рел.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 458	Фрукт свежий	100	1,2	0	15,9	78	56	45	39	0,8	0,1	22,5	25	0,5				
	ИТОГО:	565	16,33	23,2	98,01	678,3	287,5	261,59	88,29	3,33	0,28	22,91	25,15	1,1				
Обед																		
СРец. Москва-2003 рел.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,46	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,14	5	0	0,24				
СРец. Москва-2003 рел.№ 128	Суп «Крестынский» с крупой (пшено)	250	2,05	5,43	10,64	101	32,28	50,7	20,38	0,71	0,08	20,01	0,03	0,93				
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рел.№ 427, 588	Тефтели мясо- крупяные в томатно- овощном соусе	60/30	29,77	14,11	22,57	229,5	23,83	123,87	53,99	1,24	0,06	3,25	0,02	0,29				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рел.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0				
	ИТОГО:	770	40,54	26,21	103,84	706,1	150,86	350,76	136,6	5,96	0,48	100,66	0,08	2,44				

№ рецептуры сборн. тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Р		Mg	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День 3																		
Завтрак																		
СБРец. Москва-2003 рец. № 342	Запеканка творожная с повидлом	200/50	35,76	25,49	59,76	610,43	552,57	627,19	76,37	1,57	0,16	1,68	0,19	0,12				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0				
	ИТОГО:	500	36,01	25,55	78,52	681,68	559,13	637,49	81,87	2,65	0,16	1,81	0,19	0,12				
Обед																		
СРец. Москва-2003 рец. № 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02				
М.У. Москва-2007 рец. № 28, СРец. Москва-2003 рец. № 301	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,28	13,01	108	42,89	55,5	22,33	1,2	0,05	20,46	0,03	1,06				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 492, СБРец. Москва-2003 рец. № 208	Плов из курицы	200	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0				
	ИТОГО:	730	62,95	29,5	111,79	833,27	106,08	395,36	153,04	5,05	0,2	28,67	0,06	3,12				

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Ca	P		Mg	Fe	B1	C	A	E				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День 4

Завтрак

С.Рец. Москва-2003 реп.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп.№ 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	12,35	6,45	5,88	130,8	37,32	176,25	34,23	82,8	0,11	5,66	0	0,81
С.Рец. Москва-2003 реп.№ 12, 14	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,68	1,14	7,2	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	510	19,75	13,55	80,95	519,6	109,82	295,61	78,79	85,1	0,34	16,06	0,03	1,7

Обед

С.Рец. Москва-2003 реп.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	3,36	3,38	46	15,38	16,16	8,36	0,54	0	3,76	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
С.Рец. Москва-2003 реп.№ 170	Котлета Московская	50	6,99	7,25	5,95	118	8,93	66,86	13,15	0,68	0,07	0,06	0,01	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3,1	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп.№ 648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	750	22,99	22,21	93,96	755,8	131,3	370,93	111,15	7,96	0,45	97,32	0,07	1,93

№ рецептуры сборн. тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
			Б		Ж		У			Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
День 5																					
Завтрак																					
СРец. Москва-2003 рец. № 326	Каша гречневая с молоком	250	10,91	5,94	42,43	270	164,08	287,94	135,39	4,04	0,3	1,63	0,03	0,01							
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51							
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03							
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 6	Мясной гастрономический продукт (ветчина)	50	8	11	0,13	132	4	100,5	7	0,75	10,35	0	0	0,2							
СРец. Москва-2003 рец. № 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	0							
	ИТОГО:	540	23,36	27,05	85,05	676,6	235,38	454,84	153,33	5,26	10,67	2,28	0,09	0,75							
Обед																					
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 49	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	1,6	4,4	34,4	7,66	14	4,66	0,2	0	2,44	0	0,02							
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 138	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	2,73	4,54	20,54	137	21,03	88,5	26,53	1,03	0,11	16,5	0,03	0,93							
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 485	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые»	180	11,58	10,54	12,9	194,4	64,44	134,28	33,38	1,32	0,07	36,22	0,04	0,04							
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42							
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51							
СРец. Москва-2003 рец. № 394	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01							
	ИТОГО:	730	20,12	17,45	85,71	583,6	116,37	307,22	87,43	5,29	0,24	64,07	0,07	1,93							

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Р		Mg	Fe	В1	С	А	Е				
			4	5	6	8	9		10	11	12	13	14	15				
День 6																		
Завтрак																		
«Хлебпрод» Москва-2004 реп.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	250	6,89	4,89	33,75	206,25	36,1	184,88	71,15	2,04	0,14	0	56,25	1,01				
СРец. Москва-2003 реп.№ 80	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	300	162	15	0,33	0,02	0,48	0,08	0,05				
СРец. Москва-2003 реп.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва-2004	Сок (нектар) натуральный	200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0				
	ИТОГО:	520	17,84	22,1	75,13	571,85	359	382,28	100,09	2,95	0,16	2,28	56,38	1,6				
Обед																		
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	40	0,62	2,02	3,62	34,66	20,64	10,82	5,86	0,25	0,01	15,38	0	0,1				
СРец. Москва-2003 реп.№ 122, ТПК от 09.01.2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,74	139	19,73	67,35	27,03	0,99	0,1	16,5	0,03	0,93				
СРец. Москва-2003 реп.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02				
СРец. Москва-2003 реп.№ 196	Гуляш из мяса курицы	50/50	41,25	17,99	19,58	249	16,96	153,03	67,45	1,21	0,04	4,26	0,03	0,08				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
СРец. Москва-2003 реп.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0				
	ИТОГО:	800	58,48	31,75	129,59	985,46	89,17	503,17	257,09	8,68	0,49	36,14	0,09	2,06				

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Р		Mg	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День 7																		
Завтрак																		
«Хлебпрод» Москва-2004 реп.№ 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02				
СРец. Москва-2003 реп.№ 188	Сосиска отварная	60	9,6	13,2	0,07	147,6	9,78	96,18	12,78	0,54	0,06	25,8	0	0,04				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва-2004 реп.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 458	Фрукт свежий	100	1,2	0	15,9	78	56	45	39	0,8	0,1	22,5	25	0,5				
	ИТОГО:	540	19,48	18,49	85,96	588,7	117,68	228,98	84,67	3,55	0,28	48,4	25,03	1,07				
Обед																		
СРец. Москва-2003 реп.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,46	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,14	5	0	0,24				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 104	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой	250	2,53	5,5	17,63	133	25,95	78,5	26,98	1,03	0,11	17,27	0,03	0,98				
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05				
«Хлебпрод» Москва-2004 реп.№ 454	Котлета мясная По-хльновски	50	6,49	10,15	5,73	141,33	9,61	64,36	12,48	0,72	0,11	0,12	0,01	0,01				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
СРец. Москва-2003 реп.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0				
	ИТОГО:	730	17,48	22,27	88,75	694,93	122,46	309,27	96,45	4,89	0,56	91,89	0,07	2,21				

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
День 8																		
Завтрак																		
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	190	19,07	31,79	3,54	376,54	144,07	315,22	24,19	3,54	0,12	0,68	0,45	0,07				
СбРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено-копченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,08	78,99	5,85	51,66	9,93	0,69	0,05	21,6	0	0,03				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0				
	ИТОГО:	500	27,12	38,71	42,48	621,38	162,18	396,68	43,52	5,67	0,17	22,41	0,45	0,61				
Обед																		
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02				
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,98	5,33	9,33	94	42,44	49,98	21,13	0,76	0,08	30,89	0,03	0,93				
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02				
СРец. Москва-2003 рец.№ 452	Маринад овощной с томатом	30	0,38	3,01	2,8	39,57	10,95	13,73	8,37	0,21	0,02	2,16	0	1,66				
СРец. Москва-2003 рец.№ 206, 205	Котлета рубленая из курицы	50	1,28	5,26	7,92	93	11,6	14,98	5,78	0,41	0,02	0	0,03	0,02				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0				
	ИТОГО:	760	12,61	20,29	101,76	732,17	138,74	233,87	84,75	3,83	0,21	35,05	0,09	3,58				

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	7	Са	Р		Mg	Fe	B1	С	А	Е	14	15			
																		4	5	6
День 9																				
Завтрак																				
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,92	7,5	48,81	343,4	19,54	235,13	157,25	5,29	0,33	0	0,04	0,02						
СРец. Москва-2003 рец.№ 209	Поджарка из курицы	60/15	45,49	21,96	20,78	289,61	26,72	174,2	76,11	1,44	0,05	5,98	0,05	0,1						
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,68	1,14	7,2	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36						
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51						
«Хлебпром» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и ЛИМОНОМ	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0						
	ИТОГО:	505	59	30,45	106,05	793,81	64,21	446,41	249,25	8,26	0,58	16,38	0,09	0,99						
Обед																				
СРец. Москва-2003 рец.№ 59, 61	Салат из свежих овощей с растит. маслом	40	0,36	3,38	1,4	37,67	10,07	12,27	7,07	0,33	0,02	8,13	0	0,35						
«Хлебпром» Москва- 2004 рец.№ 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,43	40,3	2,03	0,23	15,25	0,03	1,08						
«Хлебпром» Москва- 2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02						
СРец. Москва-2003 рец.№ 182	Печень тушенная в соусе	50/50	16,6	10,15	5	178,75	96,46	287,93	18,99	6,29	0,28	30,01	7,33	1,2						
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42						
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51						
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0						
	ИТОГО:	800	32,92	23,81	103,6	833,72	205,92	534,19	108,95	11,2	0,7	53,39	7,39	3,58						

№ рецептуры сборн. тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
																	4	5
День 10																		
Завтрак																		
СБРец. Москва-2003 рец. №328	Каша молочная манная (жидкая)	250	7,1	14,05	36,93	302,38	157,26	141,69	23,69	0,5	0,1	1,58	0,08	0,05				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03				
СРец. Москва-2003 рец. № 80	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	300	162	15	0,33	0,02	0,48	0,08	0,05				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 693	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,01				
	ИТОГО:	520	21,25	36,06	64,16	666,98	644,16	460,09	63,63	1,3	0,18	4,01	0,24	0,65				
Обед																		
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 49	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	1,6	4,4	34,4	7,66	14	4,66	0,2	0	2,44	0	0,02				
ГТК 09.01.2013г.	Суп рыбный	250	7,43	4,76	20	156	28,59	141,55	42,8	1,38	0,18	24,3	0,03	0,94				
СРец. Москва-2003 рец. № 197	Жаркое по-домашнему из филе курицы	200	47,25	20,32	38,32	357,71	30,56	234,23	98,1	2,39	0,18	27,87	0,02	0,17				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51				
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0				
	ИТОГО:	750	60,54	27,29	110,54	762,91	89,26	464,06	168,8	6,4	0,41	57,51	0,05	2,06				