

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор школы**  
Н.Ю. Исакина

Приказ №226 «31» августа 2023г.

Исакина  
Наталья  
Юрьевна

Подписано цифровой  
подписью: Исакина  
Наталья Юрьевна  
Дата: 2023.08.31 14:58:01  
+04'00'

**Десятидневное меню**  
**МБОУ-СОШ № 1 р.п. Степное**  
**Советского района Саратовской области**  
**2023-2024 учебный год**  
**(возрастная категория от 7 до 11 лет)**  
**(осень, зима, весна)**  
**Сборник технологических карт,**  
**рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.**  
**Составители: Маннанова Н.А., Залиева И.В.,**  
**2012 год.**

День 1

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 187	200/10	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	5,7	8	30,6	217	123,85	33,29	152,86	0,73	0,11	0,14	0,06	0,3	3,3	0,48
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
ТК № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>18,5</b>	<b>27,3</b>	<b>79,46</b>	<b>639</b>	<b>469,31</b>	<b>76,09</b>	<b>478,01</b>	<b>2,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>6,45</b>	<b>8,38</b>	<b>1,09</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	80	Икра из кабачков (т/о)	1,25	5,6	5,6	77,6	24,42	13,54	40,5	0,6	0,04	0,04	0	0,1	0	11,89
ТК-59	200	Суп вермишелевый на кур б-н	2,1	2	15,00	89	10,96	16,74	92,3	4	0,02	0,02	0,2	1,3	6,2	0,77
ТК-125	100	Котлета рубленая из кур.мяса	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	173,5	1,49	0,07	0,08	0,092	0,4	9,3	0,33
ТК-134	150	Капуста тушёная	3,2	4,9	14,00	113	92,35	35,33	76,72	1,36	0,06	0,07	0,59	0,6	4	29,66
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>24,90</b>	<b>30,90</b>	<b>112,70</b>	<b>832,60</b>	<b>259,05</b>	<b>135,26</b>	<b>526,48</b>	<b>9,52</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>1,36</b>	<b>4,10</b>	<b>20,86</b>	<b>42,97</b>
Полдник																

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
	<b>100,00</b>	<b>Завитушка с маком</b>	<b>8,00</b>	<b>10,00</b>	<b>45,00</b>	<b>302,00</b>	<b>38,60</b>	<b>13,40</b>	<b>82,40</b>	<b>0,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>2,70</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого</b>			<b>8,10</b>	<b>10,03</b>	<b>54,90</b>	<b>337,00</b>	<b>38,86</b>	<b>13,40</b>	<b>82,40</b>	<b>0,93</b>	<b>0,12</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>2,70</b>	<b>2,27</b>	<b>0,00</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>51,50</b>	<b>68,23</b>	<b>247,06</b>	<b>1808,60</b>	<b>767,22</b>	<b>224,75</b>	<b>1086,89</b>	<b>12,79</b>	<b>0,65</b>	<b>1,64</b>	<b>1,48</b>	<b>13,25</b>	<b>31,51</b>	<b>44,06</b>

## День 2

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	200/10	Омлет натуральный	13,3	19,5	2,3	238	79,53	13	181,8	1,95	0,03	0,3	0,28	0,6	3,6	0,03
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,09	0,1	0,01	6,09	5	0,09
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
<b>Итого</b>			<b>23,3</b>	<b>36,03</b>	<b>46,16</b>	<b>601</b>	<b>319,39</b>	<b>43</b>	<b>431,95</b>	<b>3,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>6,69</b>	<b>8,67</b>	<b>0,12</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-17	80	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	2	5,6	19,8	86	49,19	45,94	42,1	1,1	0,05	0,08	3,25	0,34	0,27	1,94
ТК-52	200	Щи со свежей капустой на кур.б	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	108,22	0,57	0,04	0,04	0,2	2,1	5,3	9,67

ТК-120	100	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	165	2,69	0,09	0,12	0,09	0,6	15,6	4,96
ТК-165	180/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	26,58	5,03	0,22	0,13	1,3	3	0,05	0
ТК-286	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,09	0,3	0,1	80
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	206	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>43,7</b>	<b>30,78</b>	<b>144,7</b>	<b>1040</b>	<b>239</b>	<b>462,78</b>	<b>438,74</b>	<b>11,42</b>	<b>0,59</b>	<b>0,66</b>	<b>4,93</b>	<b>7,84</b>	<b>22,3</b>	<b>96,57</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	200	Кефир 2.5%	6	5	8	106	240	28	180	0,2	0,44	0,08	0,34	1	0	1,6
	100,00	Пирожок с картофелем	7,00	4,70	39,30	230,00	1,84	0,61	81,60	0,08	0,00	0,01	0,63	1,10	2,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>13,00</b>	<b>9,70</b>	<b>47,30</b>	<b>336,00</b>	<b>241,84</b>	<b>28,61</b>	<b>261,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>1,60</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>79,95</b>	<b>76,51</b>	<b>238,16</b>	<b>1977,00</b>	<b>800,23</b>	<b>534,39</b>	<b>1132,29</b>	<b>15,18</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>6,19</b>	<b>16,63</b>	<b>33,49</b>	<b>98,29</b>

**День 3**

**Завтрак**

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическа	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	180/30	Запеканка творожная молочной подливой	26,6	19,4	25,9	517	274,41	40,37	385,5	0,94	0,08	0,42	0,01	0,2	0,4	0,55
ТК № 226	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0

ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
<b>Итого</b>			<b>36,6</b>	<b>35,93</b>	<b>69,76</b>	<b>880</b>	<b>514,27</b>	<b>70,37</b>	<b>635,65</b>	<b>2,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>6,29</b>	<b>5,47</b>	<b>0,64</b>

**Обед**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	80	Икра из кабачков (т/о)	1,25	5,6	5,6	77,6	24,42	13,54	40,5	0,6	0,04	0,04	0	0,1	0	11,89
ТК-63	200	Суп гороховый на м/б	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	103,5	1,72	0,11	0,04	0,4	3,1	7,3	3,46
ТК-99	100	Биточки из мяса говядины	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	162,89	1	0,07	0,1	0,004	3,4	6,7	0,81
ТК-132	180	Картофель тушеный	4	11	27,2	227	39,4	44,41	174,89	1,73	0,16	0,11	0,46	0,4	3,1	14,87
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>31,3</b>	<b>31,9</b>	<b>134,8</b>	<b>956,6</b>	<b>226,69</b>	<b>159,33</b>	<b>625,24</b>	<b>7,12</b>	<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>1,34</b>	<b>8,7</b>	<b>18,5</b>	<b>31,35</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	200	Сок яблочный	1	0,2	20,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	0	0,2	0,4	4
	100,00	Пирожок с морковью	6,50	6,70	36,70	238,00	23,51	21,28	74,90	0,97	0,08	0,07	0,63	1,10	2,30	0,36
<b>Итого</b>			<b>7,50</b>	<b>6,90</b>	<b>56,90</b>	<b>314,00</b>	<b>37,51</b>	<b>29,28</b>	<b>88,90</b>	<b>3,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>1,30</b>	<b>2,70</b>	<b>4,36</b>

<b>итого завтрак/обед/полдник</b>	<b>75,44</b>	<b>74,73</b>	<b>261,46</b>	<b>2150,60</b>	<b>778,47</b>	<b>258,98</b>	<b>1349,79</b>	<b>13,36</b>	<b>0,76</b>	<b>1,17</b>	<b>1,99</b>	<b>16,29</b>	<b>26,63</b>	<b>36,35</b>
-----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

**День 4**

<b>Завтрак</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 186	200/10	Каша пшеничная молочная с маслом,	6,7	7,2	32,9	217	171,9	32,65	172,95	1,64	0,12	0,16	0,05	0,7	1,7	0,48
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
ТК № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>19,5</b>	<b>26,5</b>	<b>81,76</b>	<b>639</b>	<b>517,36</b>	<b>75,45</b>	<b>498,1</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>6,85</b>	<b>6,78</b>	<b>1,09</b>

<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-40	100	Салат винегрет овощной	1,3	2,3	7,3	55	28,23	16,15	47,3	0,68	0,03	0,03	0,2	1	1	5,18
ТК-61	200	Уха	2,4	2,3	17,4	102	14,22	21,61	193,3	0,83	0,08	0,05	0,3	2,2	6,7	6,3
ТК-96	300	Плов из мяса говядины	22,6	30,4	64,5	628	27,46	75,57	205,26	3,71	0,13	0,17	0,44	5,8	16,8	4,04
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>32,15</b>	<b>35,70</b>	<b>154,60</b>	<b>1076,00</b>	<b>183,00</b>	<b>164,20</b>	<b>589,32</b>	<b>6,69</b>	<b>0,43</b>	<b>0,52</b>	<b>1,42</b>	<b>10,70</b>	<b>25,86</b>	<b>15,84</b>

<b>Полдник</b>																
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
	<b>100,00</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>5,50</b>	<b>4,70</b>	<b>56,20</b>	<b>289,00</b>	<b>17,64</b>	<b>9,48</b>	<b>74,90</b>	<b>1,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,10</b>	<b>2,30</b>	<b>0,09</b>
<b>Итого</b>			<b>5,60</b>	<b>4,73</b>	<b>66,10</b>	<b>324,00</b>	<b>17,90</b>	<b>9,48</b>	<b>74,90</b>	<b>1,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,10</b>	<b>2,37</b>	<b>0,09</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>57,25</b>	<b>66,93</b>	<b>302,46</b>	<b>2039,00</b>	<b>718,26</b>	<b>249,13</b>	<b>1162,32</b>	<b>11,09</b>	<b>0,65</b>	<b>0,95</b>	<b>1,54</b>	<b>18,65</b>	<b>35,01</b>	<b>17,02</b>

## День 5

<b>Завтрак</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	180/50	Оладьи со сгущенным	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,53	226,3	1,38	0,21	0,38	0,04	5,3	3,9	1,55
ТК 270	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	1	0,07	0	0	0,01	0,01	1,79	2,8
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с повидлом	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	217	1,04	0,07	0,08	0,15	5,45	4,29	0,09
<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>19,84</b>	<b>124,5</b>	<b>770</b>	<b>417,86</b>	<b>66,57</b>	<b>444,3</b>	<b>2,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0,2</b>	<b>10,76</b>	<b>9,98</b>	<b>4,44</b>
<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	80	Салат луковый с р/м	0,12	7,2	5,6	92	42,4	18,56	58	1,08	0,04	0,04	0	2,8	0,5	6,08
ТК-55	200	Свекольник на м/к б	1,6	4,1	11,87	91	25,05	21,1	124,02	1,05	0,04	0,04	0,2	2,1	5,5	5,56

ТК-83	100	Котлета рыбная	12,9	14,2	10,3	222	82,4	25,49	240	1,13	0,15	0,12	0,02	3,4	4,8	0,3
ТК-202	150	Макаронные изделия отв.	5,5	4,2	33	196	11,17	8,77	73,37	0,89	0,07	0,02	0	5,31	1,01	0,00
ТК-286	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,09	0,3	0,1	80
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>25,57</b>	<b>30,38</b>	<b>125,67</b>	<b>893,00</b>	<b>256,51</b>	<b>109,48</b>	<b>592,23</b>	<b>5,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>0,30</b>	<b>15,41</b>	<b>12,91</b>	<b>91,94</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	200	Ряженка	6	5	8	108	248	28	184	0,2	0,04	0,26	0,44	0	1,6	1
	30,00	Печенье	2,00	3,00	22,00	125,00	8,70	6,00	27,00	0,60	0,02	0,02	0,03	1,10	0,60	0,00
	70,00	Яблоко	0,00	0,00	7,00	33,00	11,20	6,30	7,70	1,50	0,02	0,01	0,40	0,10	0,30	7,00
<b>Итого</b>			<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>30,00</b>	<b>233,00</b>	<b>256,70</b>	<b>34,00</b>	<b>211,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>1,10</b>	<b>2,20</b>	<b>1,00</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>56,57</b>	<b>58,22</b>	<b>280,17</b>	<b>1896,00</b>	<b>931,07</b>	<b>210,05</b>	<b>1247,53</b>	<b>8,87</b>	<b>0,83</b>	<b>1,25</b>	<b>0,97</b>	<b>27,27</b>	<b>25,09</b>	<b>97,38</b>

**День 6**

**Завтрак**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 174	200/10	Каша Геркулес молочная с маслом	7,3	8,9	32	238	184,2	60,7	188,5	1,5	0,18	0,16	0,05	0,7	2,4	0,46
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09



ТК № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>20,1</b>	<b>28,2</b>	<b>80,86</b>	<b>660</b>	<b>529,66</b>	<b>103,5</b>	<b>513,65</b>	<b>3,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>6,85</b>	<b>7,48</b>	<b>1,07</b>
<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-45	80	Икра морковная	1,7	5,8	8,2	92	22,3	30,76	40,8	0,86	0,04	0,04	0,01	8,4	0,5	4,12
ТК-62	200	Суп картофельный с клёцками на кур.б	1,6	2,4	11,6	75	10,37	16	111,78	0,61	0,06	0,04	0,2	1,3	5,6	5,28
ТК-124	100/40	Фрикадельки из кур	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	156,36	1,28	0,05	0,12	0,57	0,4	7,1	0,12
ТК-167	150	Каша пшеничная рассыпчатая	7	3,9	41	219	91,77	85,21	176,79	4,01	0,23	0,12	0,03	1,1	1,7	10,45
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>16,15</b>	<b>12,80</b>	<b>126,20</b>	<b>922,00</b>	<b>237,53</b>	<b>182,84</b>	<b>629,19</b>	<b>6,95</b>	<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>1,29</b>	<b>12,90</b>	<b>16,26</b>	<b>20,29</b>
<b>Полдник</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг.це-нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
	<b>100,00</b>	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>7,00</b>	<b>4,70</b>	<b>39,30</b>	<b>230,00</b>	<b>1,84</b>	<b>0,61</b>	<b>81,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>1,10</b>	<b>2,50</b>	<b>0,50</b>
<b>Итого</b>			<b>7,10</b>	<b>4,73</b>	<b>49,20</b>	<b>265,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,61</b>	<b>81,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>1,10</b>	<b>2,57</b>	<b>0,50</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>43,35</b>	<b>45,73</b>	<b>256,26</b>	<b>1847,00</b>	<b>769,29</b>	<b>286,95</b>	<b>1224,44</b>	<b>10,17</b>	<b>0,74</b>	<b>0,86</b>	<b>1,98</b>	<b>20,85</b>	<b>26,31</b>	<b>21,86</b>


День 7

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	200/10	Омлет натуральный	13,3	19,5	2,3	238	79,53	13	181,8	1,95	0,03	0,3	0,28	0,6	3,6	0,03
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
<b>Итого</b>			<b>23,3</b>	<b>36,03</b>	<b>46,16</b>	<b>601</b>	<b>319,39</b>	<b>43</b>	<b>431,95</b>	<b>3,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>6,69</b>	<b>8,67</b>	<b>0,12</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	80	Салат луковый с р/м	0,12	7,2	5,6	92	42,4	18,56	58	1,08	0,04	0,04	0	2,8	0,5	6,08
ТК-56	200	Рассольник ленинградский на к/б-не	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18	107,52	0,68	0,06	0,05	0,2	2,1	6,2	5,36
ТК-98	250	Жаркое подомашнему с мясом кур	18,8	20,1	20,3	339	36,5	719,00	302,94	0,35	0,01	0,01	0,09	3,9	17,8	1,6
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00

<b>Итого</b>		<b>26,47</b>	<b>32,20</b>	<b>103,60</b>	<b>818,00</b>	<b>204,46</b>	<b>806,43</b>	<b>611,92</b>	<b>3,58</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>0,77</b>	<b>10,50</b>	<b>25,86</b>	<b>13,36</b>	
<b>Полдник</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	200	Кефир 2.5%	6	5	8	106	240	28	180	0,2	0,44	0,08	0,34	1	0	1,6
	100,00	Пирожок с повидлом	5,50	4,70	56,20	289,00	17,64	9,48	74,90	1,12	0,06	0,05	0,06	1,10	2,30	0,09
<b>Итого</b>			<b>11,50</b>	<b>9,70</b>	<b>64,20</b>	<b>395,00</b>	<b>257,64</b>	<b>37,48</b>	<b>254,90</b>	<b>1,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>2,10</b>	<b>2,30</b>	<b>1,69</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>61,27</b>	<b>77,93</b>	<b>213,96</b>	<b>1814,00</b>	<b>781,49</b>	<b>886,91</b>	<b>1298,77</b>	<b>8,38</b>	<b>0,84</b>	<b>0,90</b>	<b>1,46</b>	<b>19,29</b>	<b>36,83</b>	<b>15,17</b>

День 8

<b>Завтрак</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	180/30	Запеканка творожная с молочной подливой	26,6	19,4	25,9	383	274,41	40,37	385,5	0,94	0,08	0,42	0,01	0,02	0,4	0,55
ТК № 226	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
<b>Итого</b>			<b>36,6</b>	<b>35,93</b>	<b>69,76</b>	<b>746</b>	<b>514,27</b>	<b>70,37</b>	<b>635,65</b>	<b>2,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>6,11</b>	<b>5,47</b>	<b>0,64</b>
<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-33	100	Салат "Пёстрый"(свекла,яб локи) с р/м	0,8	3,6	8,6	70	20,44	11,88	50,78	1,06	0,02	0,02	0,01	2,13	0,21	2,98

ТК-63	200	Суп картофельный с фасолью на м б	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	103,5	1,72	0,11	0,04	0,4	3,1	7,3	3,46
ТК-145	180	Рагу овощное	3	9	17,9	165	51,4	37,68	92,66	1,31	0,1	0,08	0,7	3,4	2,6	12,6
ТК-99	100	Биточки из мяса говядины	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	162,89	1	0,07	0,1	0,004	3,4	6,7	0,81
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,02	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>29,85</b>	<b>27,90</b>	<b>128,50</b>	<b>887,00</b>	<b>234,71</b>	<b>150,94</b>	<b>553,29</b>	<b>6,56</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>1,59</b>	<b>13,73</b>	<b>18,17</b>	<b>20,17</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	200	Сок яблочный	1	0,2	20,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	0	0,2	0,4	4
	100,00	Пирожок с морковью	6,50	6,70	36,70	238,00	23,51	21,28	74,90	0,97	0,08	0,07	0,63	1,10	2,30	0,36
<b>Итого</b>			<b>7,50</b>	<b>6,90</b>	<b>56,90</b>	<b>314,00</b>	<b>37,51</b>	<b>29,28</b>	<b>88,90</b>	<b>3,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>1,30</b>	<b>2,70</b>	<b>4,36</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>73,99</b>	<b>70,73</b>	<b>255,16</b>	<b>1947,00</b>	<b>786,49</b>	<b>250,59</b>	<b>1277,84</b>	<b>12,80</b>	<b>0,68</b>	<b>1,12</b>	<b>2,24</b>	<b>21,14</b>	<b>26,34</b>	<b>25,17</b>

**День 9**

**Завтрак**

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическа	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 182	200/10	Каша манная молочная с маслом и сахаром	7,3	9,2	30,5	234	190,45	25,79	115,5	0,44	0,08	0,23	0,07	0,5	2,1	0,83

ТК № 2	50/30/10	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	9,9	16,5	33,96	328	239,6	30	250,15	1,5	0,01	0,1	0,01	6,09	5	0,09
ТК № 272	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	75	0,11	0,03	0,12	0	0,06	0,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>20,1</b>	<b>28,5</b>	<b>79,36</b>	<b>656</b>	<b>535,91</b>	<b>68,59</b>	<b>440,65</b>	<b>2,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,45</b>	<b>0,08</b>	<b>6,65</b>	<b>7,18</b>	<b>1,44</b>

**Обед**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	80	Икра из кабачков (т/о)	0,8	5,6	5,6	77,6	24,42	13,54	40,5	0,6	0,04	0,04	0	0,1	0	8,2
ТК-54	200	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	94,4	0,91	0,04	0,06	0,2	2,1	5	6,55
ТК-76	100/30	Рыба припущенная с овощами (минтай)	15,3	6,3	1,1	122	82,40	48,7	129,61	0,91	0,09	0,11	0,13	0,7	9,1	1,3
ТК-169	180	Каша рисовая рассыпчатая	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	96,15	1,46	0,09	0,07	0,09	1	3,01	10,17
ТК-286	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111	11,09	2,96	5,94	0,57	0,01	0,05	0,09	0,3	0,1	80
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120	62,5	20,6	43,5	0,62	0,06	0,15	0,00	0,84	0,40	0,00
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61	21,9	12	47,4	0,84	0,12	0,09	0,00	0,66	0,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>27,85</b>	<b>23,48</b>	<b>127,70</b>	<b>842,60</b>	<b>309,16</b>	<b>190,45</b>	<b>457,50</b>	<b>5,91</b>	<b>0,45</b>	<b>0,57</b>	<b>0,51</b>	<b>5,70</b>	<b>18,21</b>	<b>106,22</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 268	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0

	100,00	Завитушка с маком	8,00	10,00	45,00	302,00	38,60	13,40	82,40	0,90	0,12	0,80	0,05	2,70	2,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>8,10</b>	<b>10,03</b>	<b>54,90</b>	<b>337,00</b>	<b>38,86</b>	<b>13,40</b>	<b>82,40</b>	<b>0,93</b>	<b>0,12</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>2,70</b>	<b>2,27</b>	<b>0,00</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>56,05</b>	<b>62,01</b>	<b>261,96</b>	<b>1835,60</b>	<b>883,93</b>	<b>272,44</b>	<b>980,55</b>	<b>8,89</b>	<b>0,69</b>	<b>1,82</b>	<b>0,63</b>	<b>15,05</b>	<b>27,66</b>	<b>107,66</b>

День 10

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	180/50	Оладьи со сгущенным молоком	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,53	226,3	1,38	0,21	0,38	0,04	5,3	3,9	1,55
ТК 270	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	1	0,07	0	0	0,01	0,01	1,79	2,8
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с повидлом	7,6	4,3	23,7	168	238,5	23,2	250	1,04	0,07	0,08	0,01	5,99	5	0,09
<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>19,84</b>	<b>124,5</b>	<b>770</b>	<b>503,26</b>	<b>66,57</b>	<b>477,3</b>	<b>2,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0,06</b>	<b>11,3</b>	<b>10,69</b>	<b>4,44</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-17	80	Салат из тушеной моркови с курагой с	2	5,6	19,8	86	49,19	45,94	42,1	1,1	0,05	0,08	3,25	0,34	0,27	1,94
ТК-61	200	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к б.	1,6	1,5	11,6	68	9,48	14,41	148,3	0,55	0,05	0,04	0,2	1,2	5,6	4,2
ТК-201	180	Гороховое пюре	14,2	3,4	30,8	214	117,61	79,57	60,06	1,00	0,32	0,13	0,034	0,5	6,5	0
ТК-99	100	Котлета из мяса говядины	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	162,89	1	0,07	0,1	0,004	3,4	6,7	0,81
ТК-279	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	52,56	0,61	0,01	0,03	0,48	0,2	0,36	0,32

