

**Исакина
Наталья
Юрьевна**

Подписано
цифровой

подписью: Исакина
Наталья Юрьевна

Дата: 2024.12.09
15:55:35 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.Ю. Исакина
Приказ от 09.12.2024г. №261

**Десятидневное меню
МБОУ-СОШ №1 р.п. Степное
Советского района Саратовской области
2024-2025 учебный год
(возрастная категория 7-11 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	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг.д енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 187	150/5	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	5.7	6.6	25.5	180	123.85	33.29	152.86	0.73	0.11	0.14	0.06	0.3	3.3	0.48
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6.7	9.6	13.2	167	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
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.7	19.4	63.4	488	469.31	76.09	478.01	2.34	0.15	0.36	0.07	6.45	8.38	1.09
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-49	60	Икра из кабачков (т/о)	0.9	4.2	4.2	58.2	24.42	13.54	40.5	0.6	0.04	0.04	0	0.1	0	11.89
ТК-59	200	Суп вермишелевый на мкб	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-100	100	Котлета из мяса говядины "Здоровье"	13.7	11.9	7.9	196	38.2	28.41	173.5	1.35	0.06	0.16	0.09	0.4	9.3	0.55
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	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			24.98	23.63	98.72	654.00	279.02	144.89	526.48	9.38	0.37	0.56	1.36	4.10	20.86	43.19
Полдник																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг.д енн.	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
ТК №252	100.00	Ватрушка с творогом	11.5	14.3	39.4	272.80	59.7	15.02	82.40	0.90	0.12	0.80	0.05	2.70	2.20	0.00
Итого			11.60	14.33	49.30	307.80	59.96	15.02	82.40	0.93	0.12	0.80	0.05	2.70	2.27	0.00
итого завтрак/обед/полдник			52.28	57.36	211.42	1449.80	808.29	236.00	1086.89	12.65	0.64	1.72	1.48	13.25	31.51	44.28

День 2

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	150/5	Омлет натуральный	10.6	12.6	2.3	190	79.53	13	181.8	1.95	0.03	0.3	0.28	0.6	3.6	0.03
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	6.7	9.6	13.2	167	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
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			17.8	22.63	35.2	439	319.39	43	431.95	3.48	0.12	0.4	0.29	6.69	8.67	0.12
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-18	60	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	1.5	4.2	14.85	64.5	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 мкб	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-93	100/75	Гуляш из отварной говядины	22.5	19.9	7.0	289	18.05	26.81	165	2.8	0.04	0.09	0.09	0.6	15.6	0.5
ТК-165	150/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	8.4	5.25	34.7	223	15.53	146.91	26.58	5.03	0.22	0.13	1.3	3	0.05	0
ТК-286	180	Напиток из плодов шиповника	0.54	0.027	24.3	99.9	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.3	0.1	80
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			38.52	34.657	120.5	908.4	204.45	270.59	438.74	11.5	0.54	0.63	4.93	7.84	22.3	92.11
Полдник																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.оды	Энерг.д.енн.	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
ТК-244	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
Итого			13.00	9.70	47.30	336.00	241.84	28.61	261.60	0.28	0.44	0.09	0.97	2.10	2.50	1.60
итого завтрак/обед/полдник			69.32	66.99	203.02	1683.40	765.68	342.20	1132.29	15.29	1.10	1.12	6.19	16.63	33.49	93.83

День 3

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 186	150/5	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	5.2	5.4	32.9	162.7	171.9	32.65	172.95	1.64	0.12	0.16	0.05	0.7	1.7	0.48
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6.7	9.6	13.2	167	239.6	30	250.15	1.5	0.01	0.1	0.01	6.09	5	0.09
ТК № 272	200	Кофейный напиток	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
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.2	18.2	70.8	470.7	517.36	75.45	498.1	3.25	0.16	0.38	0.06	6.85	6.78	1.09
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическ.ая ценнос	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	60	Икра из кабачков (т/о)	0.9	4.2	4.2	58.2	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-83	90	Котлета рыбная (минтай)	11.6	12.8	9.27	199.8	82.4	25.49	240	1.13	0.15	0.12	0.02	3.4	4.8	0.3
ТК-132	150	Картофель тушеный	3.3	9.1	22.6	189	39.4	44.41	174.89	1.73	0.16	0.11	0.46	0.4	3.1	14.87
ТК-279	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			27.28	30.225	119.2	864	283.67	163.95	702.35	7.25	0.65	0.58	1.36	8.7	16.6	30.84

Полдник

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг.д енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-268	200	Чай с сахаром	0.6	0.03	20.2	76	14	8	14	2.8	0.02	0.02	0	0.2	0.4	4
ТК-231	20.00	Блины	5.4	7.6	33.4	226	12.32	8.04	0.00	0.62	0.06	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого																
итого завтрак/обед/полдник																

День 4

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ ая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	150/5	Запеканка творожная с	26.6	14.45	30.9	386.2	274.41	40.37	385.5	0.94	0.08	0.42	0.01	0.2	0.4	0.55
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
ТК № 2	30/10	Хлеб пшеничный с маслом	2.4	8.6	14.6	146	239.6	30	250.15	1.5	0.01	0.01	0.1	6.09	5	0.09
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			29.4	23.48	65.2	614.2	514.01	70.37	385.5	2.44	0.09	0.43	0.11	6.29	5.47	0.64
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ ая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C

ТК-40	60	Салат винегрет овощной	0.78	1.38	4.38	33	28.23	16.15	47.3	0.68	0.03	0.03	0.2	1	1	5.18
ТК-69	200	Уха (минтай)	5.8	1.8	16.39	105	14.7	22.31	177.7	0.78	0.11	0.08	0.008	1.2	4.3	5.51
ТК-122	250	Плов из мяса кур	24.5	27.0	44.2	522	30.8	57.67	205.26	26	0.1	0.2	0.44	5.8	16.8	1.9
ТК-279	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			36.16	30.81	106.20	916.00	172.12	124.69	573.72	29.53	0.32	0.50	1.12	9.70	19.16	7.40

Полдник

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.оды	Энерг.д.енн.	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
ТК № 239	100.00	Пирожок с яблоком	5.4	4.5	41.5	228	17.67	10.92	74.90	1.38	0.07	0.05	0.06	1.10	2.30	1.48
Итого			5.50	4.53	51.40	263.00	17.93	10.92	74.90	1.41	0.07	0.05	0.06	1.10	2.37	1.48
итого завтрак/обед/полдник			71.06	58.82	222.80	1793.20	704.06	205.98	1034.12	33.38	0.48	0.98	1.29	17.09	27.00	9.52

День 5

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	150/30	Оладьи со сгущенным	10.1	10.3	65.4	374	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 сыром	5	3	14.5	106	153.1	23.2	217	1.04	0.07	0.08	0.15	5.45	4.29	0.09
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.7	13.74	99.9	568	417.86	66.57	444.3	2.49	0.28	0.46	0.2	10.8	9.98	4.44

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-44	60	Салат луковый с р/м	0.09	5.4	4.7	69	42.4	18.56	58	1.08	0.04	0.04	0	2.8	0.5	6.08
TK-55	200	Свекольник на кур.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
TK-136	90	Котлета куриная	11.25	15.9	11.13	235	18.23	18.78	240	1.49	0.07	0.08	0.02	3.4	4.8	0.33
TK-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
TK-286	180	Напиток из плодов шиповника	0.54	0.027	24.3	99.9	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.3	0.1	80
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			23.16	30.21	117.87	847.90	192.34	102.77	592.23	6.54	0.41	0.47	0.30	15.41	12.91	91.97
Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. д енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	250	Ряженка	7.5	6.25	10	135	248	28	184	0.2	0.04	0.26	0.44	0	1.6	1
	50	Печенье	3.3	5	36.6	208	8.70	6.00	27.00	0.60	0.02	0.02	0.03	1.10	0.60	0.00
Итого			10.80	11.25	46.60	343.00	256.70	34.00	211.00	0.80	0.06	0.28	0.47	1.10	2.20	1.00
итого завтрак/обед/полдник			49.66	55.20	264.37	1758.90	866.90	203.34	1247.53	9.83	0.75	1.21	0.97	27.27	25.09	97.41

День 6

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK 174	150/5	Каша Геркулес молочная с маслом	5.47	6.67	32	178.5	184.2	60.7	188.5	1.5	0.18	0.16	0.05	0.7	2.4	0.46
TK № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6.7	9.6	13.2	167	239.6	30	250.15	1.5	0.01	0.1	0.01	6.09	5	0.09
TK № 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

	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.47	19.47	69.9	486.5	529.66	103.5	513.65	3.11	0.22	0.38	0.06	6.85	7.48	1.07
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-46	60	Икра морковная	1.02	3.5	4.9	55.2	22.3	30.76	40.8	0.86	0.04	0.04	0.01	8.4	0.5	4.12
TK-62	200	Суп картофельный с клёцками на мкб	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
TK-107	90/40	Фрикадельки из говядины	12.6	10.9	9	186	35.53	26.54	156.36	1.14	0.08	0.02	0.57	0.4	7.1	0.12
TK-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
TK-279	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			27.30	21.33	124.12	791.20	273.06	209.38	629.19	8.69	0.60	0.49	1.29	12.90	16.26	20.29
Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK № 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
TK № 240	100.00	Пирожок с капустой	6.3	7.9	33	230.00	12.55	7.4	81.60	0.66	0.60	0.05	0.63	1.10	2.50	0.00
Итого			6.40	7.93	42.90	265.00	12.81	7.40	81.60	0.69	0.60	0.05	0.63	1.10	2.57	0.00
итого завтрак/обед/полдник			49.17	48.73	236.92	1542.70	815.53	320.28	1224.44	12.49	1.42	0.92	1.98	20.85	26.31	21.36

День 7

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C

ТК № 209	150/5	Омлет натуральный	10.6	12.6	2.3	190	79.53	13	181.8	1.95	0.03	0.3	0.28	0.6	3.6	0.03
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6.7	9.6	13.2	167	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
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			17.8	22.63	35.2	439	319.39	43	431.95	3.48	0.04	0.4	0.29	6.69	8.67	0.12
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергетическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	60	Салат луковый с р/м	0.16	9	7	69	42.4	18.56	58	1.08	0.04	0.04	0	2.8	0.5	6.08
ТК-56	200	Рассольник ленинградский на мкб	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 домашнему с мясом говядины	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	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			25.74	33.93	97.22	760.00	204.46	806.43	611.92	4.18	0.30	0.37	0.77	10.50	25.86	13.36
Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Энергет.ценн.	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
Т № 239	100.00	Пирожок с яблоком	5.4	4.5	41.5	228.0	17.67	10.29	74.90	1.38	0.07	0.05	0.06	1.10	2.30	1.48
Итого			11.40	9.50	49.50	334.00	257.67	38.29	254.90	1.58	0.51	0.13	0.40	2.10	2.30	3.08
итого завтрак/обед/полдник			54.94	66.06	181.92	1533.00	781.52	887.72	1298.77	9.24	0.85	0.90	1.46	19.29	36.83	16.56

День 9

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	150/20	Запеканка творожная молочной подливой	26.64	14.45	30.9	386.2	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	30/10	Хлеб пшеничный маслом	2.4	8.6	14.6	146	239.6	30	250.15	1.5	0.01	0.1	0.01	6.09	5	0.09
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			29.54	23.48	65.2	614.2	514.27	70.37	635.65	2.47	0.09	0.52	0.02	6.29	5.47	0.64
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-25	60	Салат свеклы отварной	0.8	4.95	4.8	66	29.72	16.13	50.78	1.04	0.01	0.03	0.01	2.13	0.21	7.25
ТК-63	200	Суп картофельный с фасолью на кур.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	150	Рагу овощное	2.5	7.5	14.9	137.5	51.4	37.68	92.66	1.31	0.1	0.08	0.7	3.4	2.6	12.6
ТК-136	90	Котлета куриная	11.25	15.9	11.13	235	18.23	18.78	240	1.49	0.07	0.08	0.02	3.4	4.8	0.33
ТК-279	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			26.03	32.48	113.95	855.50	236.80	153.10	630.40	7.63	0.48	0.50	1.61	13.73	16.27	23.96
Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг.д енн.	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 картошкой	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
Итого			7.50	6.90	56.90	314.00	37.51	29.28	88.90	3.77	0.10	0.09	0.63	1.30	2.70	4.36
итого завтрак/обед/полдник			63.07	62.86	236.05	1783.70	788.58	252.75	1354.95	13.87	0.67	1.11	2.25	21.32	24.44	28.96

День 8

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK 182	150/5	Каша манная молочная с маслом и сахаром	5.47	6.9	30.5	175.5	190.45	25.79	115.5	0.44	0.08	0.23	0.07	0.5	2.1	0.83
TK № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6.7	9.6	13.2	167	239.6	30	250.15	1.5	0.01	0.1	0.01	6.09	5	0.09
TK № 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
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.47	19.7	68.4	483.5	535.91	68.59	440.65	2.05	0.12	0.45	0.08	6.65	7.18	1.44

Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-49	60	Икра из кабачков (т/о)	0.9	4.2	4.2	58.2	24.42	13.54	40.5	0.6	0.04	0.04	0	0.1	0	11.89
TK-54	200	Борщ со свежей капустой на м/к б	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
TK-79	90/30	Рыба припущенная с овощами (минтай)	13.77	5.67	0.99	109.8	82.40	48.7	129.61	0.91	0.09	0.11	0.13	0.7	9.1	1.3
TK-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
TK-286	180	Напиток из плодов шиповника	0.54	0.027	24.3	99.9	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.3	0.1	80
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			25.69	21.38	118.46	717.70	309.16	190.45	457.50	5.91	0.45	0.57	0.51	5.70	18.21	109.91

Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев	Энерг.д	Минеральные вещества				Витамины					

					оды	енн.	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
Итого			8.10	10.03	54.90	337.00	38.86	13.40	82.40	0.93	0.12	0.80	0.05	2.70	2.27	0.00
итого завтрак/обед/полдник			49.26	51.11	241.76	1538.20	883.93	272.44	980.55	8.89	0.69	1.82	0.63	15.05	27.66	111.35

День 10

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	150/30	Оладьи со сгущенным	10.1	10.3	65.4	374	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 сыром	5	3	14.5	106	153.1	23.2	217	1.04	0.07	0.08	0.15	5.45	4.29	0.09
	100	Яблоко	0.4	0.4	9.8	47										
Итого			15.7	13.74	99.9	568	417.86	66.57	444.3	2.49	0.28	0.46	0.2	10.76	9.98	4.44
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-18	60	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	1.5	4.2	14.85	64.5	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 кур.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	150	Гороховое пюре	11.8	2.8	25.6	178	117.61	79.57	60.06	1.00	0.32	0.13	0.03	0.5	6.5	0
ТК-132	90	Куры отварные	17.8	13.7	8.3	229.5	42.08	26.88	162.89	0	0.07	0.1	0	3.4	6.7	3.97
ТК-279	180	Компот из сухофруктов	0.9	0.045	24.75	99	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.2	0.36	0.32
	40	Хлеб пшеничный	2.68	0.28	20.12	96	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
Итого			37.78	22.83	117.97	796.00	289.37	190.79	556.81	4.72	0.68	0.62	3.97	7.14	20.43	10.43
Полдник																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ичн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	250	Ряженка	7.5	6.25	10	135	248	28	184	0.2	0.04	0.26	0.44	0	1.6	1
	50	Печенье	3.3	5	36.6	208	8.70	6.00	27.00	0.60	0.02	0.02	0.03	1.10	0.60	0.00
Итого			10.80	11.25	46.60	343.00	256.70	34.00	211.00	0.80	0.06	0.28	0.47	1.10	2.20	1.00
итого завтрак/обед/полдник			64.28	47.82	264.47	1707.00	963.93	291.36	1212.11	8.01	1.02	1.36	4.64	19.00	32.61	15.87