

Исакина Наталья Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Исакина Наталья Юрьевна
Дата: 2024.09.27 14:37:18 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.Ю. Исакина

Приказ от 30.08.2024г. №166

Десятидневное меню
МБОУ-СОШ №1 р.п. Степное
Советского района Саратовской области
2024-2025 учебный год
(возрастная категория 11-18 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	Углево- ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 187	200/5	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	6,3	8,8	34	241	126,5	36,98	152,86	0,8	0,12	0,15	0,06	0,3	3,3	0,53
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			16,3	21,6	71,9	549	471,96	79,78	478,01	2,41	0,16	0,37	0,07	6,45	8,38	1,14
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	100	Икра из кабачков (т/о)	1,5	7	7	97	30,50	16,9	50,6	0,7	0,05	0,05	0	1,12	0	14,80
ТК-59	250	Суп вермишелевый на мкб	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,9	92,3	0,86	0,08	0,08	0,2	1,3	6,2	0,77
ТК-100	120	Котлета из мяса говядины "Здоровье"	18,20	15,9	10,60	261	49,48	37,23	173,5	1,77	0,07	0,19	0,092	0,4	9,3	0,55
ТК-134	180	Капуста тушёная	3,9	5,9	17,00	136	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
Итого			32,05	32,00	118,75	896,25	299,12	161,23	536,58	6,76	0,45	0,66	1,36	5,12	20,86	46,10
Итого завтрак/обед			48,35	53,60	190,65	1445,25	771,08	241,01	1014,59	9,17	0,61	1,03	1,43	11,57	29,24	47,24

День 2

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Завтрак									
							Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK № 209	200/5	Омлет натуральный	17,7	21,6	3	33	106,4	17,3	181,8	2,6	0,04	0,4	0,28	0,6	3,6	0,04
TK № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром, маслом	6,7	9,6	13,2	67	239,6	30	250,15	1,5	0,09	0,1	0,01	6,09	5	0,09
TK №	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	5	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,07	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47										
Итого			24,9	31,63	35,9	582	346,26	47,3	431,95	4,13	0,13	0,5	0,29	6,69	8,67	0,13
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Обед									
							Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-17	100	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	2,5	7,03	24,8	108	61,49	57,43	52,6	1,38	0,06	1	4	0,42	0,33	2,43
TK-52	250	Щи со свежей капустой на мкб	1,75	5,8	8,5	93,75	32,7	19,2	108,22	0,7	0,05	0,05	0,2	2,1	5,3	12,08
TK-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
TK-165	180/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	10,1	6,3	41,7	258	15,53	146,91	26,58	5,03	0,22	0,13	1,3	3	0,05	0
TK-286	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	11	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
Итого			42,3	39,71	146,9	1050,75	223,26	471,31	449,24	11,94	0,56	1,56	5,68	7,92	22,4	95,01
Итого завтрак/обед			67,20	71,34	182,80	1632,75	569,52	518,61	881,19	16,07	0,69	2,06	5,97	14,61	31,05	95,14

День 3

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK 186	200/5	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	7,4	8	36,5	241	134,25	36,2	172,95	1,8	0,13	0,17	0,05	0,7	1,7	0,5
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 №	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			17,4	20,8	74,4	549	479,71	79	498,1	3,41	0,17	0,39	0,06	6,85	6,78	1,11

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-302	100	Икра из кабачков (т/о)	1,5	7	7	97	30,50	16,9	50,6	0,7	0,05	0,05	0	1,12	0	14,80
TK-63	250	Суп гороховый на м б	8	4,37	31,8	201	30,45	37	103,5	2,5	0,13	0,05	0,4	3,1	7,3	4,3
TK-83	120	Котлета рыбная (минтай)	19,3	20,9	15,5	329	99,2	38,24	393,8	1,7	0,22	0,18	0,03	4,9	7,2	0,453
TK-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
TK-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
Итого			38,65	43,97	146,9	1145	312,64	187,42	866,25	8,7	0,75	0,66	1,37	11,2	19	34,743
Итого завтрак/обед			56,05	64,77	221,30	1694,00	792,35	266,42	1364,35	12,11	0,92	1,05	1,43	18,07	25,74	35,85

День 4

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	180/30	Запеканка творожная с молочной подливой	33	23,8	42,1	517	329,29	48,44	385,5	1,13	0,1	0,5	0,01	0,2	0,4	0,65
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			35,8	32,83	76,4	745	568,89	78,44	385,5	2,63	0,11	0,51	0,11	6,29	5,47	0,74
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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-69	250	Уха (минтай)	7,25	2,25	20,5	131,2	18,3	27,8	177,7	0,9	0,13	0,09	0,08	1,2	4,3	6,8
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	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
Итого			38,90	32,25	137,40	999,20	190,42	152,49	573,72	29,05	0,45	0,59	1,12	9,70	19,16	14,20
Итого завтрак/обед			74,70	65,08	213,80	1744,20	759,31	230,93	959,22	31,68	0,56	1,10	1,23	15,99	24,63	14,94

День 5

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	180/30	Оладьи со сгущенным	18,2	18,6	108,7	673	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			23,8	22,04	143,2	867	417,86	66,57	444,3	2,49	0,28	0,46	0,2	10,8	9,98	4,44
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	100	Салат луковый с р/м	0,16	9	7	116	53	23,2	58	1,36	0,06	0,06	0	2,8	0,5	7,6
ТК-55	250	Свекольник на кур.б.	2	5,1	14,8	113,7	31,3	26,3	124,02	1,3	0,05	0,05	0,2	2,1	5,5	6,95
ТК-125	120	Котлета куриная	15	21,2	15,7	314	21,86	22,52	1,78	1,55	0,08	0,1	0,01	3,6	10,1	0,4
ТК-202	180	Макаронные изделия отв.	6,6	5	40	236	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
Итого			29,21	40,98	142,40	1071,70	212,82	116,35	354,01	6,53	0,45	0,52	0,29	15,61	18,21	94,95
Итого завтрак/обед			53,01	63,02	285,60	1938,70	630,68	182,92	798,31	9,02	0,73	0,98	0,49	26,37	28,19	99,39

День 6

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 174	200/5	Каша Геркулес молочная с маслом	8,1	9,8	35,5	264	137,3	67	188,5	1,6	0,2	0,17	0,05	0,7	2,4	0,5
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			18,1	22,6	73,4	572	482,76	109,8	513,65	3,21	0,24	0,39	0,06	6,85	7,48	1,11

Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-45	100	Икра морковная	2,1	7,3	10,3	115	27,88	38,45	51	1,08	0,05	0,05	0,01	10,5	0,6	5,15
ТК-62	250	Суп картофельный с клёцками на мкб	2	3	14,5	93,7	11,8	18	111,78	0,7	0,07	0,05	0,2	1,3	5,6	6,6
ТК-104	100/40	Фрикадельки из говядины	14,0	12,2	10,1	207	35,53	26,54	156,36	1,14	0,08	0,02	0,57	0,4	7,1	0,12
ТК-167	180	Каша пшеничная рассыпчатая	7,9	5,9	44,5	268	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
Итого			31,85	29,10	144,80	974,70	280,07	219,07	639,39	8,40	0,62	0,51	1,29	15,00	16,36	22,64
Итого завтрак/обед			49,95	51,70	218,20	1546,70	762,83	328,87	1153,04	11,61	0,86	0,90	1,35	21,85	23,84	23,75

День 7

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	200/5	Омлет натуральный	17,7	21,6	3	333	106,4	17,3	181,8	2,6	0,04	0,4	0,28	0,6	3,6	0,04
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 №	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			24,9	31,63	35,9	582	346,26	47,3	431,95	4,13	0,05	0,5	0,29	6,69	8,67	0,13
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	100	Салат луковый с р/м	0,16	9	7	116	53	23,2	58	1,36	0,06	0,06	0	2,8	0,5	7,6
ТК-56	250	Рассольник ленинградский на мкб	2,12	5,25	15,3	120	15,6	22,5	107,52	0,85	0,07	0,06	0,2	2,1	6,2	6,7
ТК-98	300	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	22,5	24,2	24,4	406	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
Итого			30,63	39,15	112,10	933,00	218,19	815,57	611,92	4,03	0,33	0,40	0,77	10,50	25,86	16,22
Итого завтрак/обед			55,53	70,78	148,00	1515,00	564,45	862,87	1043,87	8,16	0,38	0,90	1,06	17,19	34,53	16,35

День 8

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 182	200	Каша манная молочная с маслом и сахаром	8,1	10,2	33,8	260	253,9	26,8	115,5	0,48	0,09	0,25	0,07	0,5	2,1	0,92
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			18,1	23	71,7	568	599,36	69,6	440,65	2,09	0,13	0,47	0,08	6,65	7,18	1,53

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	100	Икра из кабачков (т/о)	1,5	7	7	97	30,50	16,9	50,6	0,7	0,05	0,05	0	1,12	0	14,80
ТК-54	250	Борщ со свежей капустой на м/к б со	2,37	8,25	13,62	137,5	50,6	25,18	94,4	1,13	0,05	0,08	0,2	2,1	5	8,18
ТК-76	120/50	Рыба припущенная с овощами (минтай)	23	9,5	1,7	183	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
Итого			36,72	29,73	132,42	950,50	325,35	198,84	467,60	6,23	0,47	0,60	0,51	6,72	18,21	114,45
Итого завтрак/обед			54,82	52,73	204,12	1518,50	924,71	268,44	908,25	8,32	0,60	1,07	0,58	13,37	25,39	115,98

День 9

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	180/30	Запеканка творожная с молочной подливой	33	23,8	42,1	517	329,29	48,44	385,5	1,13	0,1	0,5	0,01	0,2	0,4	0,65
ТК №	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			35,9	32,83	76,4	745	569,15	78,44	635,65	2,66	0,11	0,6	0,02	6,29	5,47	0,74

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-33	100	Салат из свеклы отварной с р/м	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	50,78	1,3	0,02	0,04	0,01	2,13	0,21	9,07
ТК-63	200	Суп картофельный с фасолью на кур.б	8	4,37	31,8	201	30,45	37	103,5	2,5	0,13	0,05	0,4	3,1	7,3	4,3
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-125	120	Котлета куриная	15	21,2	15,7	314	21,86	22,52	1,78	1,55	0,08	0,1	0,01	3,6	10,1	0,4
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
Итого			33,25	43,47	138,80	1081,00	253,95	168,23	392,18	8,13	0,52	0,54	1,60	13,93	21,57	26,69
Итого завтрак/обед			69,15	76,30	215,20	1826,00	823,10	246,67	1027,83	10,79	0,63	1,14	1,62	20,22	27,04	27,43

День 10

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	180/30	Оладьи со сгущенным	18,2	18,6	108,7	673	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			23,8	22,04	143,2	867	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	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-17	100	Салат из тушеной моркови с курагой с	2,5	7,03	24,8	108	61,49	57,43	52,6	1,38	0,06	1	4	0,42	0,33	2,43
ТК-61	250	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на кур.б.	2	1,8	14,5	85	11,8	18	148,3	0,68	0,06	0,05	0,2	1,2	5,6	5,25
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-120	100	Куры отварные	19,8	15,3	9,2	255	42,08	26,88	162,89	0	0,07	0,1	0,004	3,4	6,7	3,97
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
Итого			44,35	28,23	144,70	953,00	303,99	205,87	567,31	5,13	0,70	1,55	4,72	7,22	20,49	11,97
Итого завтрак/обед			68,15	50,27	287,90	1820,00	721,85	272,44	1011,61	7,62	0,98	2,01	4,92	17,98	30,47	16,41