

Исакина  
Наталья  
Юрьевна

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Исакина Наталья  
Юрьевна  
Дата: 2024.09.27  
14:36:07 +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 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 блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	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	0,009	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										
<b>Итого</b>			<b>15,7</b>	<b>19,4</b>	<b>63,4</b>	<b>488</b>	<b>469,31</b>	<b>76,09</b>	<b>478,01</b>	<b>2,34</b>	<b>0,149</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>6,45</b>	<b>8,38</b>	<b>1,09</b>

**Обед**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергети- ческая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	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 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"	15,0	12,2	8,0	203	38,2	28,41	173,5	1,35	0,06	0,16	0,092	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	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>12,40</b>	<b>25,40</b>	<b>100,00</b>	<b>773,60</b>	<b>279,02</b>	<b>144,89</b>	<b>526,48</b>	<b>9,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,56</b>	<b>1,36</b>	<b>4,10</b>	<b>20,86</b>	<b>43,19</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.	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														
<b>Итого</b>			<b>11,5</b>	<b>14,3</b>	<b>39,4</b>	<b>272,80</b>	<b>59,7</b>	<b>15,02</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 завтрак/обед/полдник</b>			<b>39,70</b>	<b>59,13</b>	<b>212,70</b>	<b>1569,40</b>	<b>808,29</b>	<b>236,00</b>	<b>1086,89</b>	<b>12,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,72</b>	<b>1,48</b>	<b>13,25</b>	<b>31,51</b>	<b>44,28</b>

День 2

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	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	0,09	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										
<b>Итого</b>			<b>17,8</b>	<b>22,63</b>	<b>35,2</b>	<b>439</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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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 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	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	0,087	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>41,45</b>	<b>31,58</b>	<b>140,2</b>	<b>1010</b>	<b>204,45</b>	<b>455,99</b>	<b>438,74</b>	<b>11,53</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>4,927</b>	<b>7,84</b>	<b>22,32</b>	<b>92,11</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	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
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
<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>72,25</b>	<b>63,91</b>	<b>222,70</b>	<b>1785,00</b>	<b>765,68</b>	<b>527,60</b>	<b>1132,29</b>	<b>15,29</b>	<b>1,10</b>	<b>1,12</b>	<b>6,19</b>	<b>16,63</b>	<b>33,49</b>	<b>93,83</b>

День 3

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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	0,053	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	0,009	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										
<b>Итого</b>			<b>15,2</b>	<b>18,2</b>	<b>70,8</b>	<b>470,7</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>0,063</b>	<b>6,85</b>	<b>6,78</b>	<b>1,09</b>

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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-83	100	Котлета рыбная (минтай)	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-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>30,4</b>	<b>35</b>	<b>134</b>	<b>978,6</b>	<b>283,67</b>	<b>163,95</b>	<b>702,35</b>	<b>7,25</b>	<b>0,65</b>	<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>8,7</b>	<b>16,56</b>	<b>30,84</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг.де-ни.	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
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>7,63</b>	<b>53,6</b>	<b>302</b>	<b>26,32</b>	<b>16,04</b>	<b>14</b>	<b>3,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>51,6</b>	<b>60,83</b>	<b>258,4</b>	<b>1751,3</b>	<b>827,35</b>	<b>255,44</b>	<b>1214,45</b>	<b>13,92</b>	<b>0,89</b>	<b>1,02</b>	<b>1,423</b>	<b>15,8</b>	<b>23,74</b>	<b>35,93</b>

День 4

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	150/5	Запеканка творожная с молочной подливой	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										
<b>Итого</b>			<b>29,4</b>	<b>23,48</b>	<b>65,2</b>	<b>614,2</b>	<b>514,01</b>	<b>70,37</b>	<b>385,5</b>	<b>2,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>0,11</b>	<b>6,29</b>	<b>5,47</b>	<b>0,64</b>

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	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	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	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>37,45</b>	<b>31,80</b>	<b>116,90</b>	<b>973,00</b>	<b>172,12</b>	<b>124,69</b>	<b>573,72</b>	<b>28,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>1,12</b>	<b>9,70</b>	<b>19,16</b>	<b>7,40</b>

Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	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
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
<b>Итого</b>			<b>5,50</b>	<b>4,53</b>	<b>51,40</b>	<b>263,00</b>	<b>17,93</b>	<b>10,92</b>	<b>74,90</b>	<b>1,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,10</b>	<b>2,37</b>	<b>1,48</b>
<b>итого завтрак/обед/полдник</b>			<b>72,35</b>	<b>59,81</b>	<b>233,50</b>	<b>1850,20</b>	<b>704,06</b>	<b>205,98</b>	<b>1034,12</b>	<b>32,78</b>	<b>0,48</b>	<b>0,98</b>	<b>1,29</b>	<b>17,09</b>	<b>27,00</b>	<b>9,52</b>

День 5

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	150/30	Оладьи со сгущенным молоком	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										
<b>Итого</b>			<b>15,7</b>	<b>13,74</b>	<b>99,9</b>	<b>568</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>10,8</b>	<b>9,98</b>	<b>4,44</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	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 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
ТК-125	100	Котлета куриная	12,5	17,7	12,37	262	18,23	18,78	240	1,49	0,07	0,08	0,015	3,4	4,8	0,33
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	0,087	0,3	0,1	80



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	150/5	Каша Геркулес молочная с маслом и сахаром	5,47	6,67	32	178,5	184,2	60,7	188,5	1,5	0,18	0,16	0,052	0,7	2,4	0,46
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6,7	9,6	13,2	167	239,6	30	250,15	1,5	0,009	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										
<b>Итого</b>			<b>15,47</b>	<b>19,47</b>	<b>69,9</b>	<b>486,5</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>0,062</b>	<b>6,85</b>	<b>7,48</b>	<b>1,07</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	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 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
ТК-104	100/40	Фрикадельки из говядины	14,0	12,2	10,1	207	35,53	26,54	156,36	1,14	0,08	0,016	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



День 7

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK № 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
TK № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6,7	9,6	13,2	167	239,6	30	250,15	1,5	0,009	0,1	0,01	6,09	5	0,09
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
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47										
<b>Итого</b>			<b>17,8</b>	<b>22,63</b>	<b>35,2</b>	<b>439</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 блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
TK-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
TK-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
TK-98	250	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	18,8	20,1	20,3	339	36,5	719,00	302,94	0,35	0,01	0,006	0,094	3,9	17,8	1,6
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	0,02	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>
Полдник																



День 8

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 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	0,067	0,5	2,1	0,83
ТК № 2	30/10/5	Хлеб пшеничный с сыром,маслом	6,7	9,6	13,2	167	239,6	30	250,15	1,5	0,009	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										
<b>Итого</b>			<b>15,47</b>	<b>19,7</b>	<b>68,4</b>	<b>483,5</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>0,077</b>	<b>6,65</b>	<b>7,18</b>	<b>1,44</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	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



День 9

**Завтрак**

№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	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	0,005	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	0,009	0,1	0,01	6,09	5	0,09
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47										
<b>Итого</b>			<b>29,54</b>	<b>23,48</b>	<b>65,2</b>	<b>614,2</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>0,015</b>	<b>6,29</b>	<b>5,47</b>	<b>0,64</b>

**Обед**

№	Выход	Наименование блюда	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-33	100	Салат свеклы отварной	1,1	6,6	6,4	88	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	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	100	Котлета куриная	12,5	17,7	12,37	262	18,23	18,78	240	1,49	0,07	0,08	0,015	3,4	4,8	0,33
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>28,85</b>	<b>37,50</b>	<b>127,57</b>	<b>967,00</b>	<b>236,80</b>	<b>153,10</b>	<b>630,40</b>	<b>7,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>1,61</b>	<b>13,73</b>	<b>16,27</b>	<b>23,96</b>

**Полдник**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	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 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
<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>65,89</b>	<b>67,88</b>	<b>249,67</b>	<b>1895,20</b>	<b>788,58</b>	<b>252,75</b>	<b>1354,95</b>	<b>13,27</b>	<b>0,67</b>	<b>1,11</b>	<b>2,25</b>	<b>21,32</b>	<b>24,44</b>	<b>28,96</b>

День 10

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK № 236	150/30	Оладьи со сгущенным молоком	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
TK 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
TK № 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
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47									
<b>Итого</b>			<b>15,7</b>	<b>13,74</b>	<b>99,9</b>	<b>568</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>

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
TK-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
TK-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
TK-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
TK-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
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
	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
	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
<b>Итого</b>			<b>43,45</b>	<b>20,90</b>	<b>136,80</b>	<b>914,00</b>	<b>289,37</b>	<b>190,79</b>	<b>556,81</b>	<b>4,72</b>	<b>0,68</b>	<b>0,62</b>	<b>3,97</b>	<b>7,14</b>	<b>20,43</b>

Полдник

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP
	250	Ряженка	7,5	6,25	10	135	248	28	184	0,2	0,04	0,26	0,44	0	1,6
	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
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
итого завтрак/обед/полдник			69,95	45,89	283,30	1825,00	963,93	291,36	1212,11	8,01	1,02	1,36	4,64	19,00	32,61