

Утверждаю:  
Директор МКОУ Никольская СОШ  
«*С*» 2022-2023г



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Никольская СОШ**

**Осенне-зимний период:**

Источники рецептуры:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т.Лапиной - М.: "Хлебпродинформ", 2004. (Л)
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под ред. Ф.Л.Марчука - М.: "Хлебпродинформ", 1996. (М)
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.(М)
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.(П)

День 1.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
ТК № 48(М)	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
ТК№ 51(Л)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	90,0	278,0	5,26
ТК№17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№ 21(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	0,0	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
ТК№168(П)	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	<b>Итого</b>		<b>37,80</b>	<b>31,02</b>	<b>157,12</b>	<b>950,93</b>	<b>0,68</b>	<b>23,43</b>	<b>51,71</b>	<b>265,05</b>	<b>606,75</b>	<b>382,50</b>	<b>13,36</b>
<b>Обед</b>													
ТК№23(М)	Рассольник Петербургский	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	26,4	63,3	0,94
ТК№288(М)	Фрикадельки в томатном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	45,25	158,78	34,38	1,42
ТК№53(Л)	Макароны	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№ 54(Л)	Салат из св.капусты с яблоком	100	1,53	5,07	9,39	90,5	0,0	36,0	0,0	40,7	16,4	29,9	0,55
ТК№175(П)	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТК№22(Л)	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0,3	0	17,25	4,5	11,55	0,96
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Итого</b>					<b>1322,9</b>							
	<b>Всего</b>					<b>2341,11</b>							

ДЕНЬ 2													
№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТК№47(М)	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,0	45,3	176,53	47,35	1,26
ТК№ 21(Л)	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
ТК№16(М)	Бутерброды с сыром	75	13,81	10,95	31,29	271,61	0,14	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
ТК№168(П)	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>1084,76</b>							
	<b>Обед</b>												
ТК№24(М)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,0	30,46	69,74	28,24	1,62
ТК№43(М)	Плов из птицы	80/130	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	45,1	199,3	47,5	2,19
ТК№54(Л)	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,07	9,39	90,5	0,0	36,0	0,0	40,7	29,9	16,4	0,55
ТК№170(П)	Коржик «Молочный»	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,0	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
ТК№б)н	Сок персиковый	200	0,9	0,0	17,3	68,0	0,02	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>					<b>1153,14</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2106,20</b>							



ДЕНЬ 3													
№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe
ТК№29(М)	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,01	60,0	45,10	249,12	59,38	2,74
ТК№19(Л)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,6	0,0	0,18
ТК№56(М)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,2
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>875,25</b>							
	<b>Обед</b>												
ТК№19(М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0,0	19,68	53,32	21,6	0,87
ТК№12(М)	Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ТК№45(Л)	Картофельное пюре	200	3,47	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	33,6	102,4	42,2	1,62
ТК№17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№11(М)	Салат витаминный	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	52,23	112,28	41,81	1,75
ТК№169(П)	Кольцо слобное	60	4,15	10,86	32,53	244,49	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
ТК№22(Л)	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0,3	0	17,25	4,5	11,55	0,96
	<b>ИТОГО</b>					<b>1108,69</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2051,24</b>							

ДЕНЬ 4													
№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ТК№5 (М)	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
ТК№47(Л)	Макаронные отварные	200	6,76	9,36	20,05	257,54	48,0	8,14	0,06	32,36	81,68	31,22	1,6
ТК№288(М)	Фрикадельки в томатном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	45,25	158,78	34,38	1,42
ТК№ 24(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
ТК№171(П)	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,50	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>1109,77</b>							
	<b>Обед</b>												
ТК№ 21(М)	Щи из свежей капусты сметаной	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	20,0	0,0	0,04	42,09	46,38	23,52	0,79
ТК№40(М)	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
ТК№51(Л)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	90,0	278,0	5,26
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№7(М)	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,0	35,15	40,97	20,9	1,33
ТК№165(П)	Булочка «Дорожная»	60	4,22	9,04	34,96	238,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
ТК№ 19(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>					<b>1227,65</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2337,42</b>							



ДЕНЬ 5													
№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№47(М)	Жаркое домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265.0	0.21	8.97	24.0	31.1	337.0	65.7	4.03
ТК№26(М)	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	122.0	90.0	14.0	0.56
ТК№16(М)	Бутерброды с сыром	75	13.81	10.95	31.39	271.61	0.14	0.92	0.06	274.78	241.36	36.98	1.4
	Конфеты	40	1.76	7.55	22.82	170.96	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.80	0.13	0.0	0.0	24.5	110.60	32.9	2.73
	Хлеб пшеничный.	60	4.56	0.48	29.52	141.0	0.06	0.0	0.0	12.0	39.0	8.4	0.66
	<b>ИТОГО</b>		<b>47.7</b>	<b>23.4</b>	<b>119.16</b>	<b>1115.57</b>	<b>0.48</b>	<b>47.59</b>	<b>54.06</b>	<b>370.58</b>	<b>756.86</b>	<b>126.88</b>	<b>9.81</b>
	<b>Обед</b>												
ТК№19(М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	6.6	0.0	19.68	53.32	21.6	0.87
ТК№43(М)	Плов из птицы	80/130	20.3	17.0	35.69	377.0	0.06	1.01	48.0	45.1	199.3	47.5	2.19
ТК№15(М)	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.1	0.05	9.8	0.0	27.93	41.96	18.57	1.31
ТК№23(П)	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.4
ТК№168(П)	Вафля	30	0.84	1.0	23.2	106.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0.0	0.0	24.5	110.6	32.9	2.73
	Хлеб пшеничный.	60	4.56	0.48	29.52	141.0	0.06	0.0	0.0	12.0	39.0	8.4	0.66
	<b>ИТОГО</b>					<b>934.9</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2050.47</b>							

День 6

№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№5(М)	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
ТК№47(Л1)	Макароны отварные	200	6,76	9,36	20,05	257,54	48,00	8,14	0,06	32,36	81,68	31,22	1,6
ТК№288(М)	Фрикадельки в томатном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
ТК№171(П)	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТК№19(Л1)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,6	0,0	0,18
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Итого</b>		<b>13,05</b>	<b>16,43</b>	<b>78,09</b>	<b>1175,97</b>	<b>48,15</b>	<b>28,56</b>	<b>0,06</b>	<b>77,94</b>	<b>229,36</b>	<b>57,41</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>													
ТК№9(Л1)	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0,0	24,28	44,0	30,75	1,08
ТК№21(М)	Щи из свежей капусты сметаной	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	20,0	0,0	0,04	42,09	46,38	23,52	0,79
ТК№12(М)	Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ТК№45(Л1)	Картофельное пюре	200	3,47	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	33,6	102,4	42,2	1,62
ТК№17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№ блн	Сок персиковый	200	0,9	0,0	17,3	68	0,02	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>871,05</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2047,02</b>							



ДЕНЬ 7

№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№19(М)	Суп с мясом пшны картофельный с макаронными изделиями	200	19,03	12,47	13,71	248,80	0,09	6,6	15,0	48,93	160,57	36,6	2,22
ТК№16(М)	Бутерброды с сыром	75	13,81	10,95	31,29	271,61	0,14	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
ТК№ б/н	Сок персиковый	200	0,9	0,0	17,3	68,0	0,03	10,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,2
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>851,21</b>							
	<b>Обед</b>												
ТК№23(М)	Рассольник Ленинградский	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	26,4	63,3	0,94
ТК№48(М)	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
ТК№49(Л)	Рис припущенный	100	2,6	2,8	26,7	143,0	0,02	1,6	14,0	12,1	58,1	21,7	0,52
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№12(М)	Винегрет зеленым луком	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	13,25	0,0	33,55	40,17	21,35	0,88
ТК№22(Л)	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0,0	0,3	0,0	17,25	4,5	11,55	0,96
ТК№167(П)	Вагрушка	60	3,73	2,0	23,44	126,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					<b>1110,08</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2024,49</b>							



ДЕНЬ 8													
№ реп.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№ 10(М)	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,5	122,0	0,02	7,0	0,0	41,0	37,0	15,0	0,7
ТК№ 40(М)	Рыба, припущенная с овощами в томате	100	22,5	10,9	5,5	209,00	0,05	0,0	0,0	24,0	159,0	20,0	1,8
ТК№ 66(М)	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,6	5,0	42,7	246,00	0,24	0,0	0,02	17,3	278,0	90,0	5,26
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№ 19(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,1	0,48	7,5	52,06	42,66	14,25	0,3
ТК№ 175(П)	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,7</b>	<b>43,4</b>	<b>125,35</b>	<b>1198,61</b>	<b>100,46</b>	<b>7,48</b>	<b>7,55</b>	<b>168,36</b>	<b>632,66</b>	<b>152,65</b>	<b>9,72</b>
	<b>Обед</b>												
ТК№30(Л)	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	3,7	13,3	95,0	0,03	20,7	20	43	56,5	27	1,25
ТК№42(М)	Котлета	100	15,5	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
ТК№27(М)	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,0	0,0	1,55	73,37	13,7	1,55
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№54(Л)	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,07	9,39	90,5	0,0	36,0	0,0	40,7	29,9	16,4	0,55
ТК№ 19(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
ТК№84(М)	Пирог, открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,9	13,65	42,98	16,87	0,97
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,9</b>	<b>34,36</b>	<b>204,99</b>	<b>1257,73</b>	<b>0,57</b>	<b>57,71</b>	<b>60,655</b>	<b>188,67</b>	<b>525,31</b>	<b>150,07</b>	<b>9,71</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>75,6</b>	<b>77,76</b>	<b>330,34</b>	<b>2456,34</b>	<b>101,03</b>	<b>65,19</b>	<b>68,205</b>	<b>357,03</b>	<b>687,97</b>	<b>302,72</b>	<b>19,43</b>

**ДЕНЬ 9**

№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№8(М)	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37
ТК№29(М)	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,01	60,0	45,10	249,12	59,38	2,74
ТК№ 19(Л)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,6	0,0	0,18
ТК№ 56(М)	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,03	10,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,2
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>ИТОГО</b>					1072,63							
	<b>Обед</b>												
ТК№19(М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0,0	19,68	53,32	21,6	0,87
ТК№ 12(М)	Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ТК№ 45(Л)	Картофельное пюре	200	3,47	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	33,6	102,4	42,2	1,62
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№11(М)	Салат витаминный	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	52,23	112,28	41,81	1,75
ТК№169(П)	Кольцо слоное	60	4,15	10,86	32,53	244,49	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
ТК№22(Л)	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0,3	0	17,25	4,5	11,55	0,96
	<b>ИТОГО</b>					1108,69							
	<b>ВСЕГО</b>					2051,24							



ДЕНЬ 10													
№ реп.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№54(Л)	Салат белокочанной капусты из	100	1,53	5,07	9,39	90,5	0,0	36,0	0,0	40,7	29,9	16,4	0,55
ТК№42(М)	Котлета	100	15,5	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
ТК№ 45(Л)	Картофельное пюре	200	3,47	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	33,6	102,4	42,2	1,62
ТК№17(М0)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,51	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№ 21(Л)	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,0	0,0	24,5	110,60	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Конфета	40	1,76	7,55	22,82	170,96	0,0	0,0	0,0	0,001	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,49</b>	<b>25,03</b>	<b>118,3</b>	<b>995,52</b>	<b>0,35</b>	<b>72,46</b>	<b>39,76</b>	<b>221,181</b>	<b>345,55</b>	<b>91</b>	<b>3,93</b>
	<b>Обед</b>												
ТК№22	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29
ТК№12(М)	Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
ТК№27(М)	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,0	0,0	1,55	73,37	13,7	1,55
ТК№ 17(М)	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,8	0,005	3,52	6,58	2,67	0,1
ТК№9(Л)	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0,0	24,28	44,0	30,75	1,08
ТК№175(П)	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	0,13	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0	0,06	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,66
ТК№бн	Сок персиковый	200	0,9	0,0	17,3	68,0	0,02	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>					<b>1294,33</b>							
	<b>ВСЕГО</b>					<b>2289,85</b>							