

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор школы**  
\_\_\_\_\_ **Н.Ю. Исакина**  
**Приказ №226 «31» августа 2023г.**

Исакина  
Наталья  
Юрьевна

Подписано цифровой  
подписью: Исакина  
Наталья Юрьевна  
Дата: 2023.08.31  
14:58:36 +04'00'

**Десятидневное меню**  
**МБОУ-СОШ № 1 р.п. Степное**  
**Советского района Саратовской области**  
**2023-2024 учебный год**  
**(возрастная категория от 11 до 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	Углеводы	Энерг.ценн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 187	250/10	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	7,9	11,2	42,6	302	158,14	46,24	242,1	1,01	0,15	0,2	0,061	0,3	3,3	0,67
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 № 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>20,7</b>	<b>30,5</b>	<b>91,46</b>	<b>724</b>	<b>503,6</b>	<b>89,04</b>	<b>567,25</b>	<b>2,62</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,071</b>	<b>6,45</b>	<b>8,38</b>	<b>1,28</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-302	1/100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97	30,52	16,92	50,6	0,75	0,05	0,05	0	0,125	0	10,25
ТК-59	1/300	Суп вермишелевый на кур. б	3,2	3	22,6	134	16,44	25,1	167,2	1,04	0,1	0,06	0,348	2,3	7,3	7,92
ТК-125	120	Котлета рубленая из кур.мяса	15	21,2	15,2	314	21,86	22,52	123,1	1,78	0,08	0,1	0,022	0,4	9,3	0,4
ТК-134	180	Капуста тушёная	3,9	5,9	17	136	92,35	36,33	93,4	1,74	0,08	0,09	0,14	0,4	2,6	37,9
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	0,62	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>28,95</b>	<b>37,80</b>	<b>127,20</b>	<b>972,00</b>	<b>274,26</b>	<b>151,74</b>	<b>577,76</b>	<b>7,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,99</b>	<b>4,93</b>	<b>20,56</b>	<b>56,79</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>49,65</b>	<b>68,30</b>	<b>218,66</b>	<b>1696,00</b>	<b>777,86</b>	<b>240,78</b>	<b>1145,01</b>	<b>10,00</b>	<b>0,77</b>	<b>0,99</b>	<b>1,06</b>	<b>11,38</b>	<b>28,94</b>	<b>58,07</b>

День 2

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	250/10	Омлет натуральный	22,08	35	4,8	495,8	132,5	27,08	378,75	3,25	0,04	0,5	0,58	1,25	7,5	0,04
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>32,08</b>	<b>51,53</b>	<b>48,66</b>	<b>858,8</b>	<b>372,36</b>	<b>57,08</b>	<b>628,9</b>	<b>4,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,6</b>	<b>0,59</b>	<b>7,34</b>	<b>12,6</b>	<b>0,13</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге тическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-17	1/100	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
ТК-52	1/300	Щи со свежей	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	127,7	0,85	0,06	0,06	0,33	3	6	14,37
ТК-120	100	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	268,6	2,69	0,09	0,7	0,12	0,8	20,2	4,96
ТК-165	200/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	11,2	7	46,3	297	17,2	163,2	29,5	5,58	0,24	0,14	1,4	3,3	0,06	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>45,95</b>	<b>40,81</b>	<b>157,6</b>	<b>1128</b>	<b>265,7</b>	<b>498,03</b>	<b>575,24</b>	<b>12,53</b>	<b>0,64</b>	<b>2,19</b>	<b>5,93</b>	<b>9,32</b>	<b>27,7</b>	<b>101,76</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>78,03</b>	<b>92,34</b>	<b>206,26</b>	<b>1986,80</b>	<b>638,06</b>	<b>555,11</b>	<b>1204,14</b>	<b>17,31</b>	<b>0,77</b>	<b>2,79</b>	<b>6,52</b>	<b>16,66</b>	<b>40,26</b>	<b>101,89</b>

День 3

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	230/30	Запеканка творожная молочной подливой	33	23,8	42,1	517	329,29	48,44	459,4	1,13	0,1	0,5	0,16	0,6	7,6	0,66
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	0,09	0,1	0,01	6,09	5	0,09
<b>Итого</b>			<b>43</b>	<b>40,33</b>	<b>85,96</b>	<b>880</b>	<b>569,15</b>	<b>78,44</b>	<b>709,55</b>	<b>2,66</b>	<b>0,19</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>6,69</b>	<b>12,67</b>	<b>0,75</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	1/100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97	30,52	16,92	50,6	0,75	0,05	0,05	0	0,125	0	10,25
ТК-63	1/300	Суп гороховый на м/к.б	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	212,3	2,58	0,17	0,06	0,403	3,1	7,3	5,19
ТК-99	1/120	Биточки из мяса говядины	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	251,8	1,55	0,1	0,16	0,01	3,6	10,1	1,34
ТК-132	1/230	Картофель тушеный	5	14	34,7	290	37,17	56,74	150,2	2,21	0,21	0,14	0,59	0,6	4	19
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>43,05</b>	<b>44,5</b>	<b>162,7</b>	<b>1235</b>	<b>256,51</b>	<b>201,26</b>	<b>808,36</b>	<b>9,16</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>1,479</b>	<b>9,125</b>	<b>22,76</b>	<b>36,1</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>	<b>86,05</b>	<b>84,83</b>	<b>248,66</b>	<b>2115,00</b>	<b>825,66</b>	<b>279,70</b>	<b>1517,91</b>	<b>11,82</b>	<b>0,91</b>	<b>1,28</b>	<b>1,65</b>	<b>15,82</b>	<b>35,43</b>	<b>36,85</b>

День 4

<b>Завтрак</b>																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 186	250/10	Каша пшеничная молочная с маслом,	9,3	10	45,7	302	171,9	45,35	252,5	2,28	0,17	0,22	0,07	0,9	2,4	0,67
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 № 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>22,1</b>	<b>29,3</b>	<b>94,56</b>	<b>724</b>	<b>517,36</b>	<b>88,15</b>	<b>577,65</b>	<b>3,89</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>7,05</b>	<b>7,48</b>	<b>1,28</b>
<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-40	100	Винегрет овощной	1,3	2,3	7,3	55	28,23	16,15	57,9	0,68	0,03	0,03	0,24	1,1	1	5,18
ТК-61	1/300	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	2,4	2,3	17,4	102	14,22	21,68	193,3	0,83	0,08	0,05	0,3	2,2	6,7	6,3
ТК-96	1/350	Плов из мяса	26,35	35,5	75,3	733	32,04	88,16	373,6	4,32	0,15	0,21	0,32	5,3	0,01	4,71
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>35,90</b>	<b>40,80</b>	<b>165,40</b>	<b>1181,00</b>	<b>187,58</b>	<b>176,86</b>	<b>768,26</b>	<b>7,30</b>	<b>0,45</b>	<b>0,56</b>	<b>1,34</b>	<b>10,30</b>	<b>9,07</b>	<b>16,51</b>

<b>Итого завтрак/обед</b>	<b>58,00</b>	<b>70,10</b>	<b>259,96</b>	<b>1905,00</b>	<b>704,94</b>	<b>265,01</b>	<b>1345,91</b>	<b>11,19</b>	<b>0,74</b>	<b>1,00</b>	<b>1,42</b>	<b>17,35</b>	<b>16,55</b>	<b>17,79</b>
---------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День 5

<b>Завтрак</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	220/50	Оладьи с молочным соусом	30,4	31	181,2	576	523,32	85,18	181,8	2,76	0,42	0,72	0,56	1,2	7,2	3,1
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 № 4	50/30	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>38,2</b>	<b>35,34</b>	<b>215,1</b>	<b>785</b>	<b>679,52</b>	<b>109,22</b>	<b>399,8</b>	<b>3,87</b>	<b>0,49</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>6,66</b>	<b>13,28</b>	<b>5,99</b>
<b>Обед</b>																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	1/100	Салат луковый с р/м	1,6	9	7	116	53	23,2	72,5	1,26	0,06	0,06	0	3,5	0,6	7,6
ТК-55	1/300	Свекольник на м/к б	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	162,5	1,58	0,06	0,06	0,328	3,1	6,2	8,34
ТК-83	1/120	Котлета рыбная	19,3	20,9	15,5	329	99,2	38,24	393,8	1,7	0,22	0,18	0,02	4,9	7,2	0,45
ТК-202	1/180	Макаронные изделия отв.	6,6	5	40	236	11,7	8,77	75,2	0,89	0,07	0,02	0,03	1,2	2,6	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	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>35,35</b>	<b>41,78</b>	<b>145,20</b>	<b>1109,00</b>	<b>296,95</b>	<b>137,41</b>	<b>800,84</b>	<b>6,86</b>	<b>0,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,47</b>	<b>14,50</b>	<b>17,70</b>	<b>96,39</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>73,55</b>	<b>77,12</b>	<b>360,30</b>	<b>1894,00</b>	<b>976,47</b>	<b>246,63</b>	<b>1200,64</b>	<b>10,73</b>	<b>1,09</b>	<b>1,41</b>	<b>1,19</b>	<b>21,16</b>	<b>30,98</b>	<b>102,38</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	250/10	Каша Геркулес молочная с маслом	10,2	12,3	44,5	330	184,2	84,3	307,3	2,08	0,25	0,22	0,07	1	3,4	0,63
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 № 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
<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>31,6</b>	<b>93,36</b>	<b>752</b>	<b>529,66</b>	<b>127,1</b>	<b>632,45</b>	<b>3,69</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>7,15</b>	<b>8,48</b>	<b>1,24</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-45	1/100	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	1/300	Суп картофельный с клёцками на кур.б	2,4	3,5	17,4	112	15,54	24	190,2	0,92	0,06	0,06	0,33	1,8	6,6	7,92
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	1/180	Каша пшеничная рассыпчатая	7,9	5,9	44,5	268	79,12	97,44	205,6	2,88	0,3	0,07	0,05	1,3	2	10,18
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>32,75</b>	<b>33,10</b>	<b>148,70</b>	<b>1031,00</b>	<b>292,13</b>	<b>229,96</b>	<b>746,62</b>	<b>7,63</b>	<b>0,65</b>	<b>0,57</b>	<b>1,44</b>	<b>15,70</b>	<b>17,66</b>	<b>23,69</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>55,75</b>	<b>64,70</b>	<b>242,06</b>	<b>1783,00</b>	<b>821,79</b>	<b>357,06</b>	<b>1379,07</b>	<b>11,32</b>	<b>1,02</b>	<b>1,01</b>	<b>1,52</b>	<b>22,85</b>	<b>26,14</b>	<b>24,93</b>

День 7

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая я	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 209	250/10	Омлет натуральный	22,08	35	4,8	495,8	132,5	27,08	378,75	3,25	0,04	0,5	0,58	1,25	7,5	0,04
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>32,08</b>	<b>51,53</b>	<b>48,66</b>	<b>858,8</b>	<b>372,36</b>	<b>57,08</b>	<b>628,9</b>	<b>4,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,6</b>	<b>0,59</b>	<b>7,34</b>	<b>12,6</b>	<b>0,13</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая я	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-44	1/100	Салат луковый с р/м	1,6	9	7	116	53	23,2	72,5	1,26	0,06	0,06	0	3,5	0,6	7,6
ТК-56	1/300	Рассольник ленинградский на к/б-не	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	185,9	1,02	0,09	0,07	0,33	3,1	7,3	8,04
ТК-98	1/300	Жаркое по- домашнему с мясом кур	22,5	24,2	24,4	406	9,56	8,63	360	0,42	0,01	0,01	0,11	4,68	21,4	1,92



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>32,55</b>	<b>40,30</b>	<b>115,30</b>	<b>957,00</b>	<b>194,35</b>	<b>109,70</b>	<b>761,86</b>	<b>4,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,92</b>	<b>12,98</b>	<b>30,62</b>	<b>17,88</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>64,63</b>	<b>91,83</b>	<b>163,96</b>	<b>1815,80</b>	<b>566,71</b>	<b>166,78</b>	<b>1390,76</b>	<b>8,95</b>	<b>0,48</b>	<b>1,01</b>	<b>1,51</b>	<b>20,32</b>	<b>43,19</b>	<b>18,01</b>

День 8

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 213	230/30	Запеканка творожная с молочной подливой	33	23,8	42,1	517	329,29	48,44	459,4	1,13	0,1	0,5	0,16	0,6	7,6	0,66
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	0,09	0,1	0,01	6,09	5	0,09
<b>Итого</b>			<b>43</b>	<b>40,33</b>	<b>85,96</b>	<b>880</b>	<b>569,15</b>	<b>78,44</b>	<b>709,55</b>	<b>2,66</b>	<b>0,19</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>6,69</b>	<b>12,67</b>	<b>0,75</b>
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 "Пёстрый"(свекла,яблоки) с р/м	1	4,5	10,8	88	25,55	14,85	63,47	1,33	0,03	0,03	0,012	2,66	0,35	3,73
ТК-63	1/300	Суп картофельный с фасолью на м/к/б	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	212,3	2,58	0,17	0,06	0,403	3,1	7,3	5,19
ТК-145	230	Рагу овощное	3,9	11,5	22,9	211	53,04	48,15	110,7	1,67	0,13	0,1	0,8	3,9	2,9	16,8

ТК-99	1/120	Биточки из мяса говядины	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	251,8	1,55	0,1	0,16	0,01	3,6	10,1	1,34
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>41,95</b>	<b>39,50</b>	<b>154,70</b>	<b>1147,00</b>	<b>267,41</b>	<b>190,60</b>	<b>781,73</b>	<b>8,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>1,70</b>	<b>14,96</b>	<b>22,01</b>	<b>27,38</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>84,95</b>	<b>79,83</b>	<b>240,66</b>	<b>2027,00</b>	<b>836,56</b>	<b>269,04</b>	<b>1491,28</b>	<b>11,26</b>	<b>0,81</b>	<b>1,22</b>	<b>1,87</b>	<b>21,65</b>	<b>34,68</b>	<b>28,13</b>

День 9

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК 182	250/10	Каша манная молочная с маслом и	10,2	12,8	42,3	325	264,52	35,82	232,5	0,62	0,12	0,32	0,094	0,7	2,9	1,16
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	0,007	0
<b>Итого</b>			<b>20,2</b>	<b>29,33</b>	<b>86,16</b>	<b>688</b>	<b>504,38</b>	<b>65,82</b>	<b>482,65</b>	<b>2,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0,104</b>	<b>6,79</b>	<b>7,907</b>	<b>1,25</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	100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97	30,52	16,92	50,6	0,75	0,05	0,05	0	0,125	0	10,25
ТК-54	1/300	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	127,6	1,37	0,06	0,09	0,326	3	5,5	9,82
ТК-76	120/50	Рыба припущенная с овощами (минтай)	23	9,5	1,7	183	124,5	73,16	720,2	1,35	0,14	0,17	0,184	1	0,137	1,95

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	0,087	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>36,65</b>	<b>31,38</b>	<b>135,10</b>	<b>978,00</b>	<b>377,58</b>	<b>228,35</b>	<b>1091,39</b>	<b>6,96</b>	<b>0,53</b>	<b>0,67</b>	<b>0,69</b>	<b>6,93</b>	<b>9,75</b>	<b>112,19</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>56,85</b>	<b>60,71</b>	<b>221,26</b>	<b>1666,00</b>	<b>881,96</b>	<b>294,17</b>	<b>1574,04</b>	<b>9,11</b>	<b>0,74</b>	<b>1,09</b>	<b>0,79</b>	<b>13,72</b>	<b>17,65</b>	<b>113,44</b>

### День 10

Завтрак																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК № 236	220/50	Оладьи с молочным соусом	30,4	31	181,2	576	523,32	85,18	181,8	2,76	0,42	0,72	0,56	1,2	7,2	3,1
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 № 4	50/30	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>38,2</b>	<b>35,34</b>	<b>215,1</b>	<b>785</b>	<b>679,52</b>	<b>109,22</b>	<b>399,8</b>	<b>3,87</b>	<b>0,49</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>6,66</b>	<b>13,3</b>	<b>5,99</b>
Обед																
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
ТК-17	1/100	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
ТК-61	1/300	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к б.	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-201	180	Гороховое пюре	19	4,6	41,1	285	146,21	98,93	60,06	5,67	0,4	0,16	0,03	0,5	6,5	0

ТК-99	1/120	Котлета из мяса говядины	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	251,8	1,55	0,1	0,16	0,01	3,6	10,1	1,34
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>51,35</b>	<b>32,13</b>	<b>166,10</b>	<b>1101,00</b>	<b>374,20</b>	<b>261,11</b>	<b>701,22</b>	<b>11,50</b>	<b>0,83</b>	<b>1,64</b>	<b>4,82</b>	<b>8,42</b>	<b>24,99</b>	<b>10,39</b>
<b>Итого завтрак/обед</b>			<b>89,55</b>	<b>67,47</b>	<b>381,20</b>	<b>1886,00</b>	<b>1053,72</b>	<b>370,33</b>	<b>1101,02</b>	<b>15,37</b>	<b>1,32</b>	<b>2,44</b>	<b>5,54</b>	<b>15,08</b>	<b>38,27</b>	<b>16,38</b>