

Разработано

Повар МБОУ

"Савватеевская СОШ"

Н.А Ямщицкова

Утверждено

Директор МБОУ

"Савватеевская СОШ"

Н.В. Дондкова

Приказ №10/20г от 31.01.2025

Основное (организованное) 10 - дневное меню для МБОУ "Савватеевская средняя общеобразовательная школа " сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. и сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г. возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Вита	Вита	Вита	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №1 - завтрак:														
182	каша пшеничная с м/сл	200/10	7,3	4,3	38,27	220,98	1,06	0,17	0,15	52,73	125,82	167,61	43,27	1,14	210,59
694	какао с молоком стуженным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,088	9,5	187,99	117,86	18	0,65	131,5
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	сыр	10	2,3	2,9	0	36,4	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0	0,009	0,33	0,24	0,024	1,59	0,45	0	9,75
	ИТОГО:		18,05	13,65	88,77	575,38	3,29	0,28	0,269	162,2	401,81	394,77	72,57	3,39	381,09
	День №1 - обед:														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
82	борщ с капустой, картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75	1,67	0,05	0,05	0	49,7	54,6	16,13	1,23	85,3
304	перловка отварная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,03	0,02	0	41,36	60,95	17,22	0,53	40,57
462	кнели куриные пф с м сл	100/5	11,55	14,08	6,86	221	0,92	0,03	0,01	0	51,81	154,15	12,03	1,06	111,5
342	компот из свежих яблок с витам. С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,9	0,01	0,01	152	24,28	4,4	5,14	0,098	112,4
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:		26,89	27,47	131,6	934,98	20,34	0,241	0,146	160,4	301,99	488,37	100,5	6,558	520,77
	День №1 - полдник														
ТТН	булочка с повидлом	100	0,24	5,675	33,9	146	0	0,001	0,006	64	8,6	4,2	6,2	0,002	18,8
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,02	0,02	0	3,8	14	8	2,8	140
	ИТОГО:		1,44	5,675	55,5	272	4	0,021	0,026	64	12,4	18,2	14,2	2,802	158,8
	ВСЕГО:		46,38	46,8	275,8	1782,4	27,63	0,542	0,441	386,7	716,2	901,34	187,3	12,75	1060,7

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №2 - завтрак:														
174	каша рисовая с маслом и сахаром	180/10	4,9	8,87	43,3	273	0,78	0,05	0,01	44,84	137,16	128,81	29,83	0,05	56,8
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,088	9,5	187,99	117,86	18	0,65	131,5
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	пряник	60	0,033	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:		13,35	15,32	93,8	591	3,01	0,13	0,111	54,34	371,15	279,17	54,33	1,3	201,3
	День №2 - обед:														
ТТН	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	1,82	0,23	0,07	0	52,67	88,1	25,57	1,05	82,82
202	макаронны отварные	150	5,65	0,7	31,92	156,3		0,06	0,02	0	41,19	37,17	8,62	0,35	36,94
462	тефтели п/ф с м сл	100/5	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	26,12	16	16	0,27	108
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,6	0,02	0,03	152	43,22	22,8	18,16	0,48	167,6
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	мандарины	100	0,4	0	22,08	88	42	4	1,7	34	3,5	2,1	2,8	0,6	6,2
	ИТОГО:		28,8	26,87	162,88	895,85	51,77	4,455	2,042	453,03	284,7	368,67	111,87	2,872	410,06
	День №2 - полдник														
ТТН	баранка яичная	100	0,26	1,1	10,1	42	0,01	0,008	0,006	32	1,5	4,8	0,7	0,004	6,4
ТТН	напиток к/мол. "Снежок"	200	5,4	5	21,6	138	0,6	0,04	0,026	140	98	14	28	0,2	19,2
	ИТОГО:		5,66	6,1	31,7	180	0,61	0,048	0,032	172	99,5	18,8	28,7	0,204	25,6
	ВСЕГО:		47,81	48,29	288,4	1666,9	55,39	4,633	2,185	679,4	755,35	666,64	194,9	4,376	636,96

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №3 - завтрак:														
121	суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	0,83	0,05	0,017	33	259,5	114	17,67	0,15	83,5
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124		0	13
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
	ИТОГО:		11,67	17,71	53,01	444,72	2,77	0,12	0,04	73	401,9	273,5	24,17	0,77	112,5
	День №3 - обед:														
ТТН	кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,01	0,025	8,4	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	29,15	56,72	14,17	1,03	0,92
302	гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	131,86	0	0,002	0,11	23	49,47	110	60	0,56	159,62
288	курица отварная с м/сл	100/10	21,67	13,33	0	206,67	2,36	0,04	0,016	98,2	66	127	20,28	1,9	76,2
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,02	115	35,8	14	8	1,8	140
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86	0,6	0,03	0,015	0,01	126	95	15	0,1	52
	ИТОГО:		21,33	12,16	114,6	593,82	14,9	0,168	0,23	146,4	278,04	398,6	99,59	3,574	358,12
	День №3 - полдник														
376	чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,17	0	0	0	26,3	22,13	11,73	0,013	0
ТТН	рогалик песочный с маком	100	0,1	6,78	41,82	187,7	0	0,012	0,017	80,2	28,99	87,5	22	1,82	37,9
	ИТОГО:		0,63	6,78	51,29	227,7	0,17	0,012	0,017	80,2	55,29	109,63	33,73	1,833	37,9
	ВСЕГО:		33,63	36,65	218,89	1266,24	17,84	0,3	0,2865	299,63	735,23	781,73	157,49	6,177	508,52

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №4 - завтрак:														
181	каша манная с м/сл	180/10	5,16	9,18	36,3	249,4	1,11	0,07	0,14	17,14	125,4	109,7	19,33	0,46	176,18
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,055	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье	50	2,19	3,06	8,6	68	0	0,06	0,009	40,1	14,5	53,75	11	0,91	58,95
	ИТОГО:		11,11	20,89	63,73	514,12	2,95	0,185	0,172	97,24	188,3	198,95	36,83	1,99	251,13
	День №4 - обед:														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
88	щи со свеж капустой и картоф.	250	1,8	4,98	8,13	84,48	10,77	0,06	0,05	0	49,25	49	12,12	0,82	83,82
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	8,16	0,14	0,01	0	56,98	86,6	17,8	1	148,45
463	котлета рыбная пф с м сл	100/5	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
346	напиток апельсиновый с вит.С	200	6	0,1	34,2	115	12	0,02	0,02	142	52,02	11,5	7,63	0,24	99,78
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:		28,86	20	126,59	749,73	55,38	0,391	0,186	150,53	320,89	478,47	107,23	7,12	628,26
	День №4 - полдник														
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,02	115	35,8	14	8	1,8	140
ТТН	булочка с помадкой	100	0,24	5,675	33,9	146	0	0,001	0,006	64	8,6	34,2	6,2	0,002	18,8
	ИТОГО:		1,44	5,675	55,5	272	4	0,031	0,026	179	44,4	48,2	14,2	1,802	158,8
	ВСЕГО:		41,41	46,57	245,8	1535,9	62,33	0,607	0,384	426,8	553,59	725,62	158,3	10,91	1038,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №5 - завтрак:														
222	пудинг из творога, запеченный со сг /мол	180/15	25,02	17,28	36,18	400,32	0,8	0,13	0,049	107,23	407,6	261,45	38,57	0,47	135,21
376	чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,03				11,1	2,8	1,4	0,18	8,6
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
15	сыр	20	4,82	5,9	0,06	73	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	печенье овсяное	30	0,36	1,43	9,77	45	0,11	0,002	0,009	18,38	0,011	3,1	1,49	0,02	10,71
	ИТОГО:		34,48	26,06	74,18	689,32	2,78	0,222	0,089	225,6	506,71	376,65	52,76	2,27	193,52
	День №5 - обед:														
ТТН	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8
112	суп картофельный с макар. издел.	250	2,56	2,78	15,68	109	6,08	0,09	0,05	0	39,5	57,72	13,8	0,008	60,62
265	плов	150/50	21,9	22,52	34,69	429	1,71	0,08	0,015	0	38,97	256,85	12,39	0,053	163,6
342	компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,9	0,01	0,01	152	45,38	6,4	6,34	0,99	63,24
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	банан	100	1,2	5,36	9,85	61	5	0,12	0,075	0	8	5,2	18	0,06	72
	ИТОГО:		34,24	34,71	127,9	983,1	20,99	0,355	0,18	152	249,85	528,67	91,25	1,233	367,96
	День №5 - полдник														
ТТН	песочный коржик	100	0,7	10,7	28,4	184	0,14	0,14	0,012	36	37,2	4,2	34,2	0,91	129,4
ТТН	йогурт питьевой	200	2,9	2,5	11	78	1,4	0,08	0,03	242	84	15	18	0,2	19,2
	ИТОГО:		3,6	13,2	39,4	262	1,54	0,22	0,042	278	121,2	19,2	52,2	1,11	148,6
	ВСЕГО:		72,32	73,97	241,5	1934,4	25,31	0,797	0,311	655,6	877,76	924,52	196,2	4,613	710,08

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
День №6 - завтрак:															
173	каша геркулесовая с м/сл	200/10	8,21	12,21	45,6	325,55	0,87	0,001	0,016	63,82	144,5	176,48	27,85	1,93	187,3
694	какао с молоком стуженным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,088	9,5	187,99	117,86	18	0,65	131,5
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	джем	20	5,1	4,6	0,3	54,4	0,72	0	0,01	0	3,6	5,4	2,7	0,12	45,6
ТТН	вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0	0,009	0,33	0,24	0,024	1,59	0,45	0	9,75
	ИТОГО:		18,02	19,1	88,93	613,58	3,43	0,07	0,369	64,06	194,12	215,97	37,5	2,65	255,65
День №6 - обед:															
71	огурец свежий	60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	29,15	56,72	14,17	1,03	0,92
463	котлета мясная пф с м сл	100/5	23	25	48	286	2,4	0,63	0,17	0,8	51,86	232,05	39,42	2,03	55,57
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,03	0,02	0	41,36	60,95	17,22	0,53	40,57
388	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	20,76	88,2	10	0,01	0,07	146	136,7	2,13	3,44	0,63	10,34
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:		15,31	9,53	125,2	680,11	33,61	0,229	0,242	146	340,61	328,97	85,34	6,15	222,57
День №6 - полдник															
ТТН	пирожок печеный с яблоком	70	1,48	1,81	24,23	93,81	0,006	0,006	0,058	32,67	15,98	52,62	9,6	0,95	8,6
377	чай с лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3
	ИТОГО:		2,01	1,81	34,1	135,41	2,836	0,006	0,058	32,67	30,18	57,02	12	1,31	29,9
	ВСЕГО:		35,34	30,44	248,3	1429,1	39,876	0,305	0,6685	242,76	564,91	601,96	134,84	10,11	508,12

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №7 - завтрак:														
175	каша молочная из риса, пшена с м/сл	200/10	5,8	10,67	41,48	286,36	0,91	0,09	0,012	14,09	145,2	146,4	33,9	0,78	83,2
694	какао с молоком густым	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,088	9,5	187,99	117,86	18	0,65	131,5
ТТН	сыр	10	2,3	2,9	0	36,4	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье овсяное	30	0,36	1,43	9,77	45	0,11	0,002	0,009	18,38	0,011	3,1	1,49	0,02	10,71
	ИТОГО:		16,91	21,45	101,8	685,76	3,25	0,202	0,14	142	421,2	376,66	64,69	3,05	264,41
	День №7 - обед:														
71	помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	7,5	0,03	0,002	0	17	13	10	0,9	22
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	1,82	0,23	0,07		52,67	88,1	25,57	1,05	82,82
302	гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	131,86	0	0,002	0,11	23	49,47	110	60	0,56	159,62
462	тефтели п/ф с м сл	100/5	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	26,12	16	16	0,27	108
699	напиток лимонный	200	0,1	0	18,2	93	12	0	0	113	34	16	12	0,2	106
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	ИТОГО:		31,85	27,7	142,1	772,51	77,17	0,432	0,404	583	407,26	436,1	171,9	3,36	653,14
	День №7 - полдник														
ТТН	заварное кольцо с помадкой	100	0,24	15,2	50,3	179	0,04	0,001	0,006	72	8,3	16,8	5,2	0,009	30,2
376	чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,17	0	0	0	26,3	22,13	11,73	0,013	0
	ИТОГО:		0,77	15,2	59,77	219	0,21	0,001	0,006	72	34,6	38,93	16,93	0,022	30,2
	ВСЕГО:		49,53	64,35	303,6	1677,3	80,63	0,635	0,55	797	863,06	851,69	253,5	6,432	947,75

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №8 - завтрак:														
366	запеканка из творога с мол /сгущ	150/15	22	19,6	20,2	253	0,9	0,08	0,01	82	283,8	3	0,04	0,54	130
377	чай с лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	пряник	60	0,033	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:		26,31	23,08	61,31	481,91	5,57	0,149	0,028	106,1	344,09	66,15	15,54	1,505	173,67
	День №8 - обед:														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
82	борщ с капустой, картофелем	250/5	1,83	4,92	10,93	103,75	1,67	0,05	0,05	0	49,7	54,6	16,13	1,23	85,3
309	макаронные отварные	150	5,65	0,7	31,92	156,3	0	0,06	0,03	0	34,86	37,17	11,12	0,011	30,34
288	курица отварная с м/сл	100/10	21,67	13,33	0	206,67	2,36	0,04	0,016	98,2	66	127	20,28	1,9	76,2
348	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2		0,02	0,01	123	50,32	19,36	8,12	0,45	125,1
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	груша	100	0,4	0,4	11	42	25	0,02	0,03	0	79	16	12	0,023	155
	ИТОГО:		35,51	21,74	107,02	763,44	32,05	0,234	0,16	229,62	327,12	366,63	70,23	3,714	477,7
	День №8 - полдник														
ТТН	булочка с изюмом	100	0,24	5,675	33,9	146	0	0,001	0,006	64	8,6	4,2	6,2	0,002	18,8
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,02	115	35,8	14	8	1,8	140
	ИТОГО:		1,44	5,675	55,5	272	4	0,031	0,026	179	44,4	18,2	14,2	1,802	158,8
	ВСЕГО:		63,26	50,5	223,8	1517,4	41,62	0,414	0,214	514,7	715,61	450,98	99,97	7,021	810,17

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №9 - завтрак:														
табл.4	каша гречневая с м/сл	180/10	6	9,4	31	214	0	0,001	0,8	48,28	214	81,9	36,1	3,2	120
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье	50	2,19	3,06	8,6	68	0	0,06	0,009	40,1	14,5	53,75	11	0,91	58,95
	ИТОГО:		16,15	25,71	84,93	637,72	1,94	0,131	0,832	128,4	370,9	295,15	53,6	4,73	207,95
	День №9 - обед:														
ТТК	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	1,66	0,03	0	0	29,5	7	0,03	0,31	25
99	суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	95,25	4,37	0,07	0,05	0	34,85	49,27	20,75	0,77	84,1
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,03	0,02	0	41,36	60,95	17,22	0,53	40,57
463	котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,02	115	35,8	14	8	1,8	140
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	ИТОГО:		20,28	23,84	110,9	763,86	71,83	0,26	0,17	295,1	335,31	354,32	81	5,19	586,78
	День №9 - полдник														
ТТН	песочный коржик	100	0,7	10,7	28,4	184	0,14	0,14	0,012	36	37,2	4,2	34,2	0,91	129,4
ТТН	напиток к/мол. "Снежок"	200	5,4	5	21,6	138	0,6	0,04	0,026	140	98	14	28	0,2	19,2
	ИТОГО:		6,1	15,7	50	322	0,74	0,18	0,038	176	135,2	18,2	62,2	1,11	148,6
	ВСЕГО:		42,53	65,25	245,9	1723,6	74,51	0,571	1,04	599,5	841,41	667,67	196,8	11,03	943,33

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №10 - завтрак:														
161	суп молочный с вермишелью	250	22	19,6	20,2	189	0,83	0,09	0,21	33	191,2	136,88	16,68	0,065	118,83
376	чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,27	0	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	0
ТТН	пирожок печеный с картофелем	70	1,48	1,81	24,23	93,81	0,006	0,006	0,058	32,67	15,98	52,62	9,6	0,95	8,6
	ИТОГО:		24,01	21,41	53,9	322,81	1,106	0,096	0,268	65,67	220,78	211,63	38,01	3,145	127,43
	День №10 - обед:														
ТТН	кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,01	0,025	8,4	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68
98	суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	9,87	0,04	0,03	0	35,87	33,57	14,17	0,57	160,15
259	жаркое	230	13,92	24,08	21,86	367,47	8,88	0,001	0,22	0	50,08	170,41	13,83	0,087	109,51
349	компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,73	0,02	0,02	152	52,48	23,44	17,46	0,7	129,8
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86	0,6	0,03	0,015	0,01	126	95	15	0,1	52
	ИТОГО:		28,99	35,25	127,5	993,26	23,61	0,137	0,31	160,4	364,05	532,3	95,88	1,561	459,84
	День №10 - полдник														
ТТН	пряник	100	0,09	0,98	3,1	116	0	0,01	0,01	139	7,5	3,8	1,7	0,02	15,9
ТТН	к/мол продукт "ряженка"	200	1,6	2,4	4	129	0,4	0,008	0,03	20	84	12	9	0,1	11,2
	ИТОГО:		1,69	3,38	7,1	245	0,4	0,018	0,04	159	91,5	15,8	10,7	0,12	27,1
	ВСЕГО:		54,69	60,04	188,5	1561,1	25,12	0,251	0,618	385,1	676,33	759,73	144,6	4,826	614,37
	ИТОГО ЗА СМЕНУ		486,9	522,8	2480	16094	450,3	9,055	6,695	4987	7299,5	7331,88	1724	78,25	7778,2
	ИТОГО ЗА СМЕНУ		48,69	52,28	248	1609,4	45,03	0,906	0,669	498,7	729,95	733,188	172,4	7,825	777,82