

Разработано

Повар МБОУ

"Савватеевская СОШ"

Н.А. Ямщикова



Н.В. Дондокова

Приказ №155/3 от 26.12.2023

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

возрастная категория с 7 до 11 лет

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 №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	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		
260	гуляш из говядины	100	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 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	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	макароны 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	100/10	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

№ 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	Р, 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	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	пряник	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	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
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 сахаром	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №5 - завтрак:														
222	пудинг из творога, запечённый 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

№ 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 №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 гущеным	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
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
451	котлета из говядины п/ф с маслом сливочным	100/10	22,93	24,82	48,49	286	2,4	0,6	0,15	0,8	10,5	171,1	22,2	1,5	15
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:		34,57	28,93	137,1	756	36,01	0,799	0,372	146,8	309,75	439,12	90,32	7,12	197
	День №6 - полдник														
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
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:		54,6	49,84	260,1	1505	42,276	0,875	0,7985	243,56	534,05	712,11	139,82	11,08	482,55

№ 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	В	Г	Д										
1	2	3	4	5	6	7												
	День №7 - завтрак:																	
175	каша молочная из риса, пшеница с м/сл	200/10	5,8	10,67	41,48	286,36	0,91	0,09	0,012	14,09	0,012	146,4	33,9	0,78	83,2			
694	какао с молоком стуженным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,088	9,5	0,088	117,86	18	0,65	131,5			
ТТН	сыр	10	2,3	2,9	0	36,4	0	0,03	0,018	100	0,018	76,8	4,8	1	26			
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	0,06	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	0,009	3,1	1,49	0,02	10,71			
	ИТОГО:		16,91	21,45	101,8	685,76	3,25	0,202	0,14	142	0,14	421,2	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	0,002	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		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	0,11	49,47	60	0,56	159,62			
462	тефтели п/ф	100/10	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	0,192	26,12	16	0,27	108			
699	напиток лимонный	200	0,1	0	18,2	93	12	0	0	113	0	34	16	12	0,2	106		
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	0	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	0	62	87	33	0,02	2,8		
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	0,03	134	13	0,3	167			
	ИТОГО:		31,85	27,7	142,1	772,51	77,17	0,432	0,404	583	0,404	436,1	171,9	3,36	653,14			
	День №7 - полдник																	
ТТН	булочка лакомка	100	0,24	15,2	50,3	179	0,04	0,001	0,006	72	0,006	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	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	0,006	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	0,55	863,06	253,5	6,432	947,75			

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	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	макароны 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
290	курица тушённая в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,35	0,04	0,08	60,1	49,52	56,93	14,06	0,61	139,3
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:		25,34	16,98	109,92	691,47	30,04	0,234	0,224	191,52	310,64	296,56	64,01	2,424	540,8
	День №8 - 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	0,03	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:		53,09	45,74	226,7	1445,4	39,61	0,414	0,278	476,6	699,13	380,91	93,75	5,731	873,27

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	Са, мг	Р, 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

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	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	кекс	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	-	484,7	537	2443	15961	444,6	9,035	6,817	4914	7323,9	7220,3	1693	83,28	7474,1
	ВСЕГО:	-	48,47	53,7	244,3	1596,1	44,46	0,904	0,682	491,4	732,39	722,03	169,3	8,328	747,41
	ИТОГО ЗА СМЕНУ	-	48,47	53,7	244,3	1596,1	44,46	0,904	0,682	491,4	732,39	722,03	169,3	8,328	747,41