

		УТВЕРЖДАЮ: Директор:
	" "	20 г. Щапова И В
ФИО, подпись		
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на 2024-2025 гг. для питания детей в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Ангинская средняя общеобразовательная школа возрасте от 11-17 лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности		
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Техничко-технологические карты кулинарных изделий		
п. Качуг, 2024		

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																			
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	3.3	0.7	0.02	0.7	0	2.4	0	0	0
93	макоронные отварные	180	7	18.4	8.68	213.6	39.96	0.6	0.084	1.2	0.06	252	175	6.54	0	138.24	1.08	0	0
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	9.8	81	155	0	0.6	0	0	200	0.05	0.05	0	49.56	0.6	0	0
промышленный выпуск	батон нарезной из пшеничной муки	50	7.6	0.8	39.2	234.4	0	0	0.11	0.03	0	55	2.2	16.4	0	50	0.48	0	0
338	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	8	60	0.04	0.03	0	0.2	0.2	13	1	40	0.3	0	0.102
		540	16.1	27.7	65.88	641.6	268.26	60.6	0.834	1.27	3.36	507.9	177.47	36.69	1	280.2	2.46	0	0.102
ОБЕД																			
15	салат из св.кап.и кукурузы	100	0.6	3.1	1.8	37.5	64.4	5.5	0.03	0.03	0	250	250.28	0.68	0	27	0.36	0	0
111	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.7	3	20.3	131.6	107.3	3.625	0.09	0.06	0	0	1.58	3.762	0	17.162	0.6	0	0.001
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.84	8.28	43.08	138.9	33	0	0.012	0.144	0.084	480	4.788	10.836	0	84	4	0.004	0
268	Котлета мясная	100	13.7	13.6	23.3	176.4	23	0.1	0.06	0.11	0.05	0	4.89	5.47	0	29.37	0	0	0
234	Том/соус	50	3.3	2.70	8.90	72.9	131.8	0	0.02	0.02	0.03	0	0.33	12.16	0	8.91	0	0	0
283	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0	9.2	1.6	0	0
промышленный выпуск	Хлеб ржано-пшенич	70	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	4.12	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0
	Итого	830	39.84	33.18	140.78	992.85	362.3	9.225	0.312	0.561	0.164	730	266.078	54.088	0.312	229.392	8.36	0.019	0.001

	Всего за день	1265	55.94	60.88	206.66	1634.45	630.56	69.83	1.146	1.831	3.524	1237.9	443.548	90.778	1.312	509.592	10.82	0.019	0.103
--	---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	---------	-------	-------	-------

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Номер рецептур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порции , г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																			
91	Каша вязкая молочная пшеничная	180	9.96	13.92	33	345.6	64.56	0.6	0.216	0.18	0.12	58.45	3.02	9.68	0	151.26	1.62	0.01	0
283	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	90	0.68	5.2	1.6	0	0	0
3	бутерброд с сыром	50/15	6.1	13.4	24.6	153	56	0.1	0.06	0.05	0.1	540	113	0.5	0	750	0.28	0	0
промышл енный выпуск	кисломолочный продукт(йогуртный продукт)	100	3.2	2.4	4.5	52.4	130	4.6	0.03	0.15	1	0	1.2	50	0	124	0.1	0.002	0.009
	Итого	520	19.46	29.72	68.5	577.8	250.86	5.3	0.306	0.39	1.22	598.45	207.22	60.86	5.2	1026.86	2	0.012	0.009
ОБЕД																			
43	йогурт	100	1.6	6.1	16.4	86.8	122.4	9.3	0.03	0.04	0	450	450.63	8.9	0.09	45.08	0.48	0	0
96	рассольник Ленинградский	250	5.875	7.75	14.5	161.75	133.88	0.625	0.075	0.062	0	1.512	1.412	8.01	0	26.137	0.712	0.003	0.001
128	рис отварной	180	3.72	7.32	23.76	174.96	38.52	0.24	0.024	0.12	0.08	312.24	314.38	1.644	0	45.324	0.26	0	0
260	гуляш из говядины	75\50	15.69	15.69	13.58	118.07	29.54	0.1	0.04	0.1	0.04	0.02	5.75	7.52	0	11.18	0.26	0	0.003
234	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.00	19.80	81	15	0	0	0	0	40.2	0.05	0.05	0	49.56	0	0	0
промышл енный выпуск	Хлеб ржано-пшенич	50	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	412	20.5	0.75	1.8	0.015	0	0
промышл енный выпуск	хлеб пшеничный	70	7.6	0.8	49.2	234.4	0	0	0.11	0.03	0	0	275	16.4	0	100	0.44	0	0
	Итого	850	41.49	40.16	174.24	1265.73	341.84	10.27	0.379	0.539	0.12	803.972	1459.2	63.024	0.84	279.081	2.167	0.003	0.004
	Всего за день	1370	60.95	69.88	242.74	1843.53	592.7	15.57	0.685	0.929	1.34	1402.422	1666.4	123.884	6.04	1305.94	4.167	0.015	0.013

третий день

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический)			Энергетическая ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	глеводы		А, мкг рет.	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I	
ЗАВТРАК																				
41	масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	2.1	0.7	0.02	0.7	0	1.2	0	0	0	
37	каша рисова с маслом	200	10.2	11.2	15.2	286.1	52.4	0.08	0.53	0.1	1.16	150	112.6	11.08	0	114.1	0.9	0	0	
283	Чай с сахаром	215	0.2	0.1	6.6	27.9	0.4	1.2	0	0.01	0	0	0.1	1.26	0.23	6.94	1.6	0	0.1	
нный выпуск	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	275	20.5	0	25	1.8	0	0	
	Итого	475	20	20.6	70.9	681.8	130.6	1.28	0.67	0.16	3.26	150.7	387.72	33.54	0.23	147.24	4.3	0	0.1	
ОБЕД																				
20	салат из моркови с яблоком	100	0.8	6.1	3.6	72.5	241.6	7.3	0.02	0.02	0	220	220.4	7.51	0	22.45	0.3	0	0	
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	257	5.88	7.6	12.6	142.8	172.3	8.5	0.04	0.05	0	375.25	375.7	8.3	0.1	41.88	0.25	0	0.006	
284	макароны с сыром	200	6.1	26.7	17.1	240.3	53.8	3.55	0.2	0.28	0.21	133.7	11.07	2.85	0	33.82	0.48	0	0	
98	морс	200	0.5	0.2	25.8	27.2	7	9.2	0.01	0.02	0	0	0.19	7.45	0	750	0	0	0	
нный выпуск	хлеб пшеничный	70	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	2.75	20.5	0	25	1.8	0	0	
промышленный	Хлеб ржано-пшенич	50	6.5	1.5	37	244.5	0	0	0.1	0.1	0	0	4.12	20.5	0.31	53.75	0.04	0	0	
	Итого	877	29.28	43.1	145.1	1020.3	487.2	28.55	0.51	0.51	0.21	728.95	614.23	67.11	0.41	926.9	2.87	0	0.006	
	Всего за день		49.28	63.7	216	1702.1	617.8	29.83	1.18	0.67	3.47	879.65	1002	100.65	0.64	1074.14	7.17	0	0.106	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецеп туры	Наименование блюда, продукта	Выхо д порци и, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
309	каша манная с маслом	180	8.745	13.695	32.075	326.325	80	4.627	0.084	0.2079	1.34	381	253.6	22.902	0	141.34	0.844	0.005	0.012	
283	Чай с сахаром	215	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0	9.2	1.6	0	0	
шленн ый	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	0	20.5	0	25	1.8	0	0	
3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	17	8.9	0	107.5	78	1.2	0.01	0.4	3.29	0	0.09	3	0	264	0.034	0.002	0	
	Итого	455	35.445	23.595	87.475	753.625	170.8	5.827	0.234	0.6579	4.63	381	253.8	47.082	0	439.54	4.278	0.007	0.012	
ОБЕД																				
67	апельсин	100	1.49	11.49	5.832	100.08	322.1	7.704	0.02	0.02	0	400.7	400.7	10.01	0.13	29.93	0.64	0	0.002	
206	суп картофельный с горохом	250	7.37	5.06	17.93	146.41	106.9	5.28	0.15	0.055	0	0	1.837	6.4	0	29.63	0.68	0.002	0.001	
608	курица туш	90	13.7	13.6	12.3	126.4	23	0.1	0.06	0.11	0.05	0	4.89	5.47	0	29.37	0	0	0	
321	капуста тушеная	180	6.28	27.48	15.96	176.52	138.4	10.68	0.09	0.19	0.1	487.9	408	5.56	1	99.94	1.08	0	0.004	
98	соус красный основной	50	3.3	2.7	8.9	72.9	131.8	0	0.02	0.02	0.03	0	0.33	12.16	0	8.91	0	0	0	
234	компот из яблок	200	0.2	0.10	10.10	42.5	2.5	2	0.01	0.01	0	0	0.13	7.33	0	709.22	0	0	0	
промы шленн ый выпуск	Хлеб ржано-пшенич	70	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	412	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0	
	Итого	940	38.84	62.93	108.022	1073.56	727.2	25.764	0.45	0.592	0.18	888.6	1228	67.43	1.442	960.75	4.2	0.017	0.007	
	Всего за день	1395	74.285	86.525	195.497	1827.185	898	31.591	0.684	1.2499	4.81	1270	1482	114.51	1.442	1400.3	8.478	0.024	0.019	

пятый день

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I	
ЗАВТРАК																				
3	повидло	10	0.7	0.09	5.6	32.8	4.7	0.1	0.006	0.038	0.005	0.02	21.9	3.4	0	30.7	0.002	0	0	
ТТК	каша рисовая с маслом	180	7.1	12.2	20.5	100	137.1	3.3	0.045	0.295	1.624	203	215.4	26.055	0	123.59	0.964	0.01	0.008	
294	компот курага	200	1	0	24.4	103.2	100.5	5.32	0.018	0.14	0	108	663	0.031	1	0	0.968	0	0	
	печенье	60	7.5	9.8	64.4	415.8	111	11	0.08	0.05	5	0	190	130	0	29	0	0	0	
енный выпуск	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	0	20.5	0	25	1.8	0	0	
	Итого	500	25.8	23.09	163.9	944.8	365.8	19.72	0.289	0.563	6.629	311	1090.3	179.986	1	208.29	3.734	0.01	0.008	
ОБЕД																				
33	салат яблоко изюм с йогуртом	100	1.3	4.5	27.6	76.1	1.1	3.8	0.01	0.03	0		0.15	31.28	0.11	31.01	0.9	0		
87	суп с рыбными консервами	250	8.7	4.5	13.7	129.8	146	6.4	0.07	0.09	3.87		3.5	88.53	0.47	73.36	5.6	0		
436	жаркое по домашнему	200	7.21	4.67	13.72	65.6	115.3	9.4	0.09	0.19	0.1		8.04	5.56	0.47	83.28	0.37	0		
98	кисель плодово-ягодный	200	0.2	0	22.9	56.8	0	1.2	0	0	0		0.03	0.5	0.75	4.75	2	0		
промышленный выпуск	Хлеб ржано-пшенич	50	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	412	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0	
енный выпуск	хлеб пшеничный	70	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	275	20.5	0	25	1.8	0	0	
	Итого	820	33.41	17.17	163.92	1030.1	277.4	20.8	0.41	0.537	3.97	0	698.72	166.87	2.112	271.15	12.47	0.015	0	
	Всего за день	1320	59.21	40.26	327.82	1974.9	643.2	40.52	0.699	1.1	10.6	311	1789	346.856	3.112	479.44	16.204	0.025	0.008	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества			Энергетическое, ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы		мкг рет.	С	В1	В2	В3	В6	Р	Мg	К	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																			
41	повидло абрикосовое	20	1.4	0	55	201.6	40	20.5	0.01	0.02	0	0	0.2	1	0	14	0.26	0	0
175	макароны с сыром	180	16.4	17.8	34.2	232.4	87.44	0.72	0.06	0.18	0.1	0	1.88	2.49	0	156.59	0.45	0	0.01
283	Чай с сахаром	215	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0	9.2	1.6	0	0
Вышло	батон нарезной из пшеничной муки	50	7.6	0.8	39.2	234.4	20	0	0.11	0.03	1	7.4	2.2	16.4	0	20	0.48	0	0
	Итого	465	25.6	18.6	135	695.2	147.7	21.2	0.18	0.24	1.1	7.4	4.37	20.57	0	199.79	2.79	0	0.01
ОБЕД																			
20	яблоко	100	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.2	450	400.5	9.62	1	14	0.48	0	0
104	суп картофельный с гренками	250	10.8	5.37	17.4	161.3	3	9.38	0.09	0.09	0	0.6	2.84	9.01	0	17.45	0	0	0
265	плов из говядины	200	7.2	8.1	33.2	114.6	47	2.4	0.09	0.08	0	0.7	7.98	0.87	0	19.54	0.684	0	0.004
98	компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	70	0.3	0.01	0.03	0	0	0.48	2.64	0	750	0.968	0	0.1
Промышленный	Хлеб ржано-пшеничный	70	6.5	2.5	37	408.8	2.5	0	0.1	0.19	0	0	412	20.5	0.312	53.75	1.8	0	0
	Итого	820	27.2	20.1	105	801.5	146.9	20.2	0.32	0.44	0.2	451	823.8	42.64	1.312	854.74	3.932	0	0.104
	Всего за день	1285	52.7	38.7	240	1497	294.6	41.4	0.5	0.68	1.3	459	828.2	63.21	1.312	1054.5	6.722	0	0.114

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п № рецептур	Наименование блюда, продукта	Выход д порц ии, г	вещества (химический)			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углевод		мкг	С	В1	В2	В3	Р	Мg	Ca	Fe	Se	I		
ЗАВТРАК																			
41	масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.7	0.02	0.7	0	1.2	0	0	0
93	макаронные отварные	180	6	8.4	28.68	214	40	0.6	0.08	0.16	0.06	25	175	6.54	0	138.2	1.08	0	0
120	куры тушеные с овощами	80	3.69	10.6	17.3	171	396	15.5	0.08	0.08	5	342	143	5.53	0	71.13	0.81	0	0
мыш	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	0	0	20.5	0	25	1.8	0	0
283	Чай с сахаром	215	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0	9.2	1.6	0	0
	Итого	535	19.5	28.3	101.5	779	514	16.1	0.3	0.3	5.16	368	318	33.95	0	244.8	5.29	0	0
ОБЕД																			
38	салат из св кап.и кукурузы	100	0.4	0.2	26.6	27.6	28	6.6	0.7	0.06	0	201	202	2.1	0	1.3	0.97	0	0
104	суп лапша домашняя с картофелем	250	1.44	3.93	8.74	83	0	8.54	0.04	0.09	0.04	0.23	43.7	9.01	0	39.78	0.6	0	0
128	картофельное пюре	180	3.72	7.32	23.76	55	38.5	2.2	0.12	0.1	0.07	126	122	16.64	0	45.32	0.05	0	0
287/3	тефтели мясные с картофелем	130	8.2	7.3	25	78.4	7.1	0.8	0.03	0.06	10	0.36	2.97	3.98	0	10.87	0.72	0	0
382	компот из с\фр	200	4.7	4.30	12.40	77.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	0.6	1.1	49.95	0	143.04	0.1	0	0
промыш	Хлеб ржано-пшенич	70	6.5	2.5	37	409	2.5	0	0.1	0.19	0	0	4.12	20.5	0.31	53.75	1.8	0.02	0
	Итого	930	25	25.6	133.5	730	93.4	18.8	1.03	0.66	10.1	328	376	102.2	0.32	294.1	4.24	0.02	0
	Всего за день	1465	44.5	53.9	235	1509	607	35	1.33	0.95	15.3	696	694	136.1	0.32	538.8	9.53	0.02	0

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

р реце птур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порци и, г	вещества (химический)			ческая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	глевод		ккал	рет. Экв	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
93	каша "Дружба"с маслом кисель	180	5	17	13.9	178	33.3	0.5	0.07	0.13	0.05	153	146	5.45	0	115.2	0.721	0.002	0.001	
ТТК	плодово- ягодный	200	0.2	0.1	12.2	50.6	42.4	19.2	0.01	0.01	1	176	60	46.16	0	9.84	0	0	0.001	
пром ышле	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	130	275	20.5	0	25	1.8	0	0	
338	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	45	30	0.03	0.02	0	0.2	0.3	26	3.3	16	0.2	0	0.002	
	Итого	530	15.1	18.5	84.9	566	133.2	49.7	0.25	0.2	1.05	459.2	481	98.11	3.3	166.04	2.721	0.002	0.004	
ОБЕД																				
20	яблоко	100	0.8	6.1	3.6	72.5	41.6	7.3	0.02	0.02	0	0.3	0.4	7.51	0	22.45	0.36	0	0	
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250\7	5.75	7.63	7.13	120.12	10.13	3.5	0.025	0.03	0	0.224	0.49	10.18	1.25	46.63	1.21	0	0.003	
172	гуляш	100	15.3	19.2	34	148.8	7.8	1.3	0.08	0.8	5.2	13	21	5	0	2.7	0.24	0	0.007	
302	каша гречневая	180	8.2	6.9	45.9	138.9	27.5	0	0.01	0.12	0.07	2.55	3.99	9.03	0	14.48	0.337	0.004	0	
98	расщипчатая сок	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.2	0.05	0.05	0.17	49.56	0.6	0	0	
ышле нный	Хлеб ржано- пшенич	50	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	17	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0	
	Итого	630	37.1	42.33	147	970.07	104.5	12.1	0.235	1.157	5.27	16.274	42.9	52.27	1.73	189.57	4.547	0.019	0.01	
	Всего за день	1160	52.2	60.83	232	1536.07	237.7	61.8	0.485	1.357	6.32	475.47	524	150.4	5.03	355.61	7.268	0.021	0.014	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецеп туры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	(химический состав), г			этиче ская ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы		А, мкг	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																			
283	Чай с сахаром	215	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0	9.2	1.6	0	0
ТТК	бутерброд с маслом	50	3.9	7.7	24.7	183	45	0	0.06	0.03	0.13	0.7	1.12	1	0	12.4	0.28	0	0
294	Печенье чоко пай	20	0.4	0.3	10.3	146	22	15	0.02	0.03	0	400	100	84	0	19	0.3	0	0.001
218	вареники со сметаной	180	8.2	11.1	22.2	131	13.1	11.4	0.05	0.07	0.03	220	107	6.1	0	46.99	0.7	0.002	0.0049
	Итого	465	12.7	19.1	63.6	487	80.4	26.4	0.13	0.14	0.16	621	208.2	91.78	0	87.59	2.88	0.002	0.0059
ОБЕД																			
20	апельсин	100	1.4	6.6	2.1	73.5	30.5	17.3	0.02	0.04	0.11	0	0.48	8.92	0	21.77	0.1	0	0.1
108	суп картофельный с клецками	250	5.1	3.7	12.5	104	112.5	4.1	0.05	0.04	0.05	1.5	0.86	7.97	0	10.38	0.754	0.009	0.002
128	макароны отварные	180	3.1	6.1	19.8	146	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	6	202	1.4	0	38.77	0.05	0	0
98	курица туш	110	12.8	8	32.7	58.2	72	7.36	0.09	0.09	12.2	1.44	118.6	20.56	0	24	0.99	0	0.0026
342	компот из свежих яблок	200	0.2	0.00	16.40	26.8	0.3	0	0	0.01	0	1.4	0.09	0.68	1	4.48	0	0	0
промы шленн ый	Хлеб ржано-пшенич	50	6.5	2.5	37	408.8	2.5	0	0.1	0.187	0	0	4.12	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0
	Итого	890	29.1	26.9	120.5	817	249.9	39	0.38	0.467	12.43	10.3	326.1	60.03	1.312	153.2	3.694	0.024	0.1046
	Всего за день	1355	41.8	46	184.1	1303	330.3	65.4	0.51	0.607	12.59	631	534.3	151.81	1.312	240.7	6.574	0.026	0.1105

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	глеводы		А, мкг	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
120	суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	15	15.9	128.7	23.7	0.07	0.05	0.16	0.02	0.4	1.14	101.3	0	136.26	0.36	0.002	0.011
ТТК	какао на молоке	200	0.2	10	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0	0.09	0.68	0.76	4.48	0	0	0
294	вафля	50	0.8	0.1	79.8	323.3	0	0	0	0.02	2	0	0.2	100	0.5	25	0.4	0	0
промышленный	хлеб пшеничный	50	9.5	1	49	293	12.5	0	0.14	0.04	0	130	275	20.5	0	25	1.8	0	0
	Итого	480	15.4	26.1	151.1	771.8	36.5	0.07	0.19	0.23	2.02	130	276.4	222.5	1.26	190.74	2.56	0.002	0.011
ОБЕД																			
33	венгдет	100	0.8	2.7	4.6	45.7	0.7	2.3	0.01	0.02	0	450	50.09	8.77	0	19.21	0.34	0	0.1
206	суп картофельный с горохом	250	6.7	4.6	6.3	33.1	7.2	4.8	0.04	0.05	0	116	111.7	5.82	0	26.94	0.8	0	0.002
302	рыба туш с овощ	90	2.9	7.6	43.6	34.2	51	12.2	0.08	0.08	5	140	201.4	5.53	0	155.9	0.64	0	0
98	рис отварной	180	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	0.39	1.19	8.62	0	10.86	0.59	0.04	0
389	Чай с сах	200	0.7	0.2	11.4	50.2	8	7.4	0.01	0.02	0	0.2	0.3	10	2	17	0.8	0	0.002
промышленный выпуск	Хлеб ржано-пшенич	70	6.5	2.5	37	408.75	2.5	0	0.1	0.187	0	0	4.12	20.5	0.312	53.75	1.8	0.015	0
	Итого	890	22.9	23.1	135.7	773.95	96	26.7	0.3	0.377	5.07	707	368.8	59.24	2.312	283.66	4.96	0.055	0.104
	Всего за день		38.3	49.2	286.8	1545.8	132.5	26.77	0.49	0.607	7.09	837	645.2	281.7	3.572	474.4	7.52	0.057	0.115