Согласовано:
Главный государственный санитарный врач по г.Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому, Идринскому, Каратузскому, Курагинскому и Шушенскому районам _____ Т.И.Малегина
«19» июня 2020г.

Утверждаю:
Директор МКОУ Добромысловская СОШ
_____ Слученкова О.Л.
«___» _____2020г.

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

Осенне-зимний период:
Возрастная категория: с 7-11 лет.

Источники рецептуры:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т.Лапшиной - М.: "Хлебпродинформ", 2004. (Л)

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.(М)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.(П)
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. –К.:А.С.К., 2005, с.365(З)

День 1.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
ТК№ 4(М)	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
ТК № 48(М)	Тефтели мясные	100	11.78	12.91	14.9	223.0	0.07	1.13	51.0	57.8	141.4	28.4	1.27
ТК№ 53(Л)	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	199.2	0.08	10.4	37.2	28.68	74.16	33.36	1.18
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№56(М)	Груша	100	0,4	0.3	10,30	47.0	0,02	5	0	8	96.1	0	2.3
	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
	Итого		**21.25**	**36.52**	**82.81**	**803.55**	**0.35**	**27.33**	**88.21**	**259.33**	**502.13**	**107.86**	**7.44**
Обед													
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№40(М)	Сосиски отварные	100	10.4	20.0	21.2	224.0	0.04	0	0	24.0	20.0	159.0	1.8
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№ 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№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
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
	Итого												
	Всего												

День 2

№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ТК№5 (М)	Салат из свежих помидор с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0,0	17.58	32.88	17.79	0,84
ТК№47(Л)	Макароны отварные с овощами	200	6.76	9.36	20.05	257.54	48.0	8.14	0.06	32.36	81.68	31.22	1.6
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
	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№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
	Итого		**13.05**	**16.43**	**78.09**	**552.64**	**48.15**	**28.56**	**0.06**	**77.94**	**229.36**	**57.41**	**5.7**
Обед													
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№ 21(М)	Щи из свежей капусты со 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(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№ б\н	Сок персиковый	200	0,9	0.0	17.3	68	0,02	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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	121.8	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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 3

№ рец.	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)	Сарделька отварная	100	10.4	20.0	21.2	224.0	0.04	0.0	0,0	24.0	159.0	20.0	1.8
ТК№ 66(М)	Каша рассыпчатая ячневая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0.0	0.02	17.3	278.0	90.0	5.26
ТК№ 24(Л)	Кофейный напиток	200	1.7	1.84	18.05	97,24	0.1	0.48	7.5	52.06	42.66	14.25	0,3
ТК№4(Л)	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	100.0	0.0	0.03	22	77	5	1
	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
	ИТОГО		**33.7**	**43.4**	**125.35**	**954.5**	**100.46**	**7.48**	**7.55**	**168.36**	**632.66**	**152.65**	**9.72**
	Обед												
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
	ИТОГО		**41.9**	**34.36**	**204.99**	**1257.73**	**0.57**	**57.71**	**60.655**	**188.67**	**525.31**	**150.07**	**9.71**
	ВСЕГО		**75.6**	**77.76**	**330.34**	**2212.23**	**101.03**	**65.19**	**68.205**	**357.03**	**687.97**	**302.72**	**19.43**

ДЕНЬ 4													
№ рец.	**Завтрак**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ТК№12(Л)	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1.2	4.0	3.7	69.0	0.03	32.7	30.0	32.7	41.0	15.8	0.62
ТК№47(М)	Жаркое по-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)	Компот из свежих плодов	200	0,2	0.2	22.3	110.0	0,02	0.0	0,0	12.0	2,4	0.0	0,8
ТК№ 25(М)	Груша	100	0,4	0.3	10,30	47.0	0,02	5.0	0.0	8.0	96.1	0.0	2,3
ТК№16(М)	Бутерброды с колбасой	75	13.81	10.95	31.39	271.61	0.14	0.92	0.06	274.78	241.36	36.98	1.4
	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
	ИТОГО		**47.7**	**23.4**	**119.16**	**903.67**	**0.48**	**47.59**	**54.06**	**370.58**	**756.86**	**126.88**	**9.81**
	Обед												
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(Л)	Кисель	200	0,4	0.0	37.8	156.0	0.0	4.4	0.0	22.0	18.0	6.0	0.2
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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 5													
№ рец.	**Завтрак**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
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№39(М)	Рыба, припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.5	0.05	0.96	3.75	12.88	84.25	10.0	0.54
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№ 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
	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
	ИТОГО		**22.49**	**25.03**	**118.3**	**791.16**	**0.35**	**72.46**	**39.76**	**221.181**	**345.55**	**91**	**3.93**
	Обед												
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№40(М)	Колбаса отварная	100	10.4	20.0	21.2	224.0	0.04	0.0	0.0	24.0	159.0	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№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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 6													
№ рец.	**Завтрак**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ТК№5 (М)	Салат из свежих помидор с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0,0	17.58	32.88	17.79	0,84
ТК№47(Л)	Макароны отварные с овощами	200	6.76	9.36	20.05	257.54	48.0	8.14	0.06	32.36	81.68	31.22	1.6
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
ТК№ 24(Л)	Кофейный напиток	200	1.7	1.84	18.05	97,24	0.1	0.48	7.5	52.06	42.66	14.25	0,3
ТК№ 25(М)	Груша	100	0,4	0.3	10,30	47.0	0,02	5.0	0.0	8.0	96.1	0.0	2,3
	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
	ИТОГО												
	Обед												
ТК№ 21(М)	Щи из свежей капусты со 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)	Сосиски отварные	100	10.4	20.0	21.2	224.0	0.04	0	0	24.0	20.0	159.0	1.8
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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 7

№ рец.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
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№49(Л)	Рис припущенный с томатом	100	2.6	2.8	26.7	143.0	0.02	1.6	14.0	12.1	58.1	21.7	0.52
ТК№ 4(М)	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
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
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№16(М)	Бутерброды с колбасой	75	13.81	10.95	31.39	271.61	0.14	0.92	0.06	274.78	241.36	36.98	1.4
	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
	ИТОГО												
	Обед												
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 сдобное	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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 8													
№ рец.	**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№47(М)	Жаркое по-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№ 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№4(Л)	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	100.0	0.0	0.03	22	77	5	1
	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
	ИТОГО												
	Обед												
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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 9													
№ рец.	**Завтрак**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ТК№12(Л)	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1.2	4.0	3.7	69.0	0.03	32.7	30.0	32.7	41.0	15.8	0.62
ТК№45(М)	Птица запеченая	100	20.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75	68.13	166.13	25.38	2.03
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№ 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№16(М)	Бутерброды с колбасой	75	13.81	10.95	31.39	271.61	0.14	0.92	0.06	274.78	241.36	36.98	1.4
	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
	ИТОГО												
	Обед												
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№ 48(М)	Тефтели мясные	100	11.78	12.91	14.19	223.0	0.07	1.13	51.0	57.8	141.4	28.4	1.27
ТК№27	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	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0.0	24,28	44,0	30,75	1,08
ТК№164(П)	Булочка «Домашняя»	60	4.55	8.04	38.09	242.93	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№23(Л)	Кисель	200	0,4	0.0	37.8	156.0	0.0	4.4	0.0	22.0	18.0	6.0	0.2
	ИТОГО												
	ВСЕГО												

ДЕНЬ 10													
№ рец.	**Завтрак**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ТК№14(М)	Овощи натуральные соленые	50	1.0	0.4	2.3	21.0	0.0	5.0	0.0	11.5	0.0	7.0	0.3
ТК№40(М)	Колбаса отварная	100	10.4	20.0	21.2	224.0	0.04	0.0	0.0	24.0	159.0	20.0	1.8
ТК№32(М)	Картофель тушеный с луком	100	3.2	5.2	22.88	151.36	0.0	21.75	0.0	18.0	0.0	33.0	1.2
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
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
	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
	ИТОГО												
	Обед												
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 с 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)	Ватрушка	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
	ИТОГО												
	ВСЕГО												