

Разработано
Повар МБОУ
"СОШ № 16"

 Е.А.Шерстернева

Утверждено
Директор МБОУ
"СОШ № 16"

Приказ № 43-ОД от 16.09.2024 г.



Основное (организованное) 10 - дневное меню для МБОУ " Средняя общеобразовательная школа №16 " сборник рецептов бдюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при ошеобразовательных школах 2004 г. и сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.

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	Мг, мг	Fe, мг	К, 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 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	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
	ВСЕГО:		44,94	41,12	220,3	1510,4	23,63	0,521	0,415	322,7	703,8	883,14	173,1	9,948	901,86

ТТН - товарно-транспортная накладная

№ 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	К, 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	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														
	ВСЕГО:		42,15	42,19	256,7	1486,9	54,78	4,585	2,153	507,4	655,85	647,84	166,2	4,172	611,36

№ 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	МВ, мг	Fe, мг	К, 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														
	ВСЕГО:		33	29,87	167,6	1038,54	17,67	0,288	0,2695	219,43	679,94	672,1	123,76	4,344	470,62

№ 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	Мг, мг	Fe, мг	К, 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
ТТН	биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86	0,6	0,03	0,015	0,01	126	95	15	0,1	52
ТТН	пюре яблочное	125	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:		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	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
346	компот из сухофруктов	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 пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	ИТОГО:		20,45	22,42	127,48	774,49	22,52	0,224	0,164	160,51	248,13	356,99	99,78	3,53	383,06
	ВСЕГО:		31,56	43,31	191,2	1288,6	25,47	0,409	0,336	257,8	436,43	555,94	136,6	5,52	634,19

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	Мg, мг	Fe, мг	К, 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 овсянное	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
	ВСЕГО:		68,72	60,77	202,1	1672,4	23,77	0,577	0,269	377,6	756,56	905,32	144	3,503	561,48

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	Мг, мг	Fe, мг	К, 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 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	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
	ВСЕГО:		52,59	48,03	226	1369,6	39,44	0,869	0,7405	210,89	503,87	655,09	127,82	9,77	452,65

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	Мg, мг	Fe, мг	К, 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 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	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 овсянное	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	100/10	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
	ВСЕГО:		48,76	49,15	243,8	1458,3	80,42	0,634	0,544	725	828,46	812,76	236,6	6,41	917,55

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	Мg, мг	Fe, мг	К, 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
	ВСЕГО:		51,65	40,06	171,2	1173,4	35,61	0,383	0,252	297,6	654,73	362,71	79,55	3,929	714,47

№ 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	К, 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
	ВСЕГО:		36,43	49,55	195,9	1401,6	73,77	0,391	1,002	423,5	706,21	649,47	134,6	9,92	794,73

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	К, 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	
/	ВСЕГО:		53	56,66	181,4	1316,1	24,72	0,233	0,578	226,1	584,83	743,93	133,9	4,706	587,27	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ		-	462,8	460,7	2056	13716	399,3	8,89	6,556	3568	6510,7	6888,3	1456	62,22	6646,2
	ВСЕГО:		-	46,28	46,07	205,6	1371,6	39,93	0,889	0,656	356,8	651,07	688,83	145,6	6,222	664,62

завтрак 27,196
обед 284,34