

УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ СОШ

Барановский

" " 20 г.

" 11 " 08 20 г.



ФИО, подпись

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на

осенне-зимний период 2021-2022 гг. для питания детей в школе в возрасте с 11

до 18 лет 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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
132	тефтели с рис соус	90/180/50	21,34	10,45	99,76	401	0,09	1,82	52,4	0,82	67,9	150	32,1	2,3
ТТК	Хлеб пшен. с маслом	50/10	3,54	7,9	31,1	126	0,06	0	0,297	0,65	21,6	34,7	6,1	0,56
294	кисель	200	0,35	0,6	22,79	103,84	0,01	0,36	0	0,2	82,89	114,04	8,04	0,51
к/к			0,9	0	11,8	36	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,03
	Итого		26,13	18,95	165,45	666,84	0,2	62,18	60,697	1,87	206,39	321,74	59,24	3,4
ОБЕД														
20	Салат мор.капуста с р/маслом (сезон)	60	0,9	5,41	1,87	72,81	0,03	3,94	0	2,92	21,35	36,72	14,42	0,54
111	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,75	2,89	14,55	107,4	0,14	5,63	0	0	29,4	48,8	21,24	1,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,13	7,23	3,45	245,6	0,11	2,2	0,03	0,5	124,91	274,5	36,8	3,45
98	Котлета мясная	75	10,47	19,63	10,3	245,71	0,12	0,47	5,71	0,92	38,3	162	32,71	1,94
234	Том/соус	50	0,48	1,51	2,69	35,52	0,01	6,35	0	0	62,50	54,21	1,88	0,11
283	сок	200	0,04	0	25,05	91,83	0	0	0	0	12	2,8	0	0,05
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		29,33	38,67	84,06	974,94	0,67	18,59	6,03	6,04	317,06	762,03	156,85	10,84
	всего за день		55,46	57,62	249,51	1641,78	0,87	80,77	66,727	7,91	523,45	1083,77	216,09	14,24

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче ская ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
171	Каша пшенная на молоке с маслом	180/10	5,6	9,5	4,4	348,3	0,06	18,3	0,03	48,93	277	24,3	1,42	1,32
283	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	0	0	0	0	12	2,8	0	0,05
3	Хлеб пшен	50/15	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
к/к	Йогурт	1 шт.	3,4	3	4,4	54,2	0	0,8	0	0	78,4	32,9	0,02	0,2
	Итого		15,50	14,68	66,67	656,33	0,13	19,19	0,13	49,63	529,4	163,7	12,96	2,3
ОБЕД														
63	Салат кап.свек.горош.	60	0,84	4,41	48,39	54,6	0,05	14,5	1,4	0	25,2	79,3	13,7	0,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,84	5,76	18,72	127,6	0,11	7,32	27,9	1,53	24,26	59,6	22,2	0,89
246	Гуляш из отварного мяса (говядина)	75/50	19,5	37,19	11,21	257,57	0,03	0	26,1	0,03	0,04	0,05	0,02	0,8
138	Картофельное пюре	180	4,6	5,1	22,51	152,65	0,17	19,7	28,9	6,47	39,9	104,3	29,51	1,31
204	Компот из сухофруктов	200	1,54	0,06	22,79	103,84	0,01	0,36	0	40,2	132,89	84,04	0,45	0,51
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		37,92	54,52	174,82	964,16	0,63	41,88	84,59	49,93	262,89	513,09	115,68	7,51
	всего за день		53,42	69,2	241,49	1620,49	0,76	61,07	84,72	99,56	792,29	676,79	128,64	9,81

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетич еская ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	котлета с соусом	90/50	10,47	19,63	10,3	245,71	0,12	0,47	5,71	0,92	38,3	162	32,71	1,94
ТТК	Каша гречка расыпчатая.	180	2,94	2,4	9,6	228	0	1,6	28,5	0	21,6	5,4	4,3	0,8
ТТК	Хлеб пшен. с маслом	50/10	3,54	7,9	31,1	126	0,06	0	0,297	0,65	21,6	34,7	6,1	0,56
ТТК	какао	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	18	6	0,6
	Итого		17,15	29,93	64,6	655,71	0,18	4,27	34,507	5,57	97,5	220,1	49,11	3,9
ОБЕД														
66	Салат огурцы с рас маслом.	60	1,27	0,29	6,63	28,67	0,024	16,3	0,971	0,1	29,47	24,31	9,545	0,365
66	Борщ с капустой и картофелем на м/бульоне	250	2,13	4,73	9,42	138,4	0,05	9,84	0	0,16	42,83	47,83	21,3	1,28
270	Тефтели мясные говяж	75/50	14,4	10,45	13,16	213	0,09	0,22	23,9	0	46,3	144,6	27,8	1,5
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	243,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
295	Компот из св. яблок	200	0,36	0	24,66	95,4	0,02	0,36	0	2,25	68,8	73,4	14,4	0,5
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		33,36	20,96	134,34	986,47	0,54	29,82	25,19	4,21	413,70	770,34	141,26	8,18
	всего за день		50,51	50,89	198,94	1642,18	0,72	34,09	59,70	9,78	511,20	990,44	190,37	12,08

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1 ТК	пельмени с маслом	200	16,4	4,83	1,88	123,2	0,08	5,9	1,1	0	35,84	128	0,08	0,08
302	печенье	30	6,13	7,23	3,45	245,6	0,11	2,2	0,03	0,5	124,91	274,5	36,8	3,45
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	22,8	104	0,09	0	0	0	14,8	29,2	13,6	0,89
	Чай с сахаром	200	0,04	0	25,05	91,83	0	0	0	0	12	2,8	0	0,05
Итого			26,57	12,56	53,18	564,63	0,28	8,1	1,13	0,5	187,55	434,5	50,48	4,47
ОБЕД														
	Салат яблоко с изюмом по-урт	60	0,93	3,67	8,18	69,24	0,018	4,63	0	0,84	19,56	0,027	40,5	0,89
	Суп с макаронами м/к болонье	250	1,75	2,89	14,55	107,4	0,11	7,32	27,9	1,53	24,26	59,6	22,2	0,89
	Суп картофельные с овощами	80/30	10,8	4,35	4,38	221,1	0,64	0,99	38,2	0,82	36,38	94,8	19,43	0,84
	Рис отварной	180	6,94	0	86,6	188	0	1,6	28,5	0	21,6	5,4	4,3	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Чай с сахаром	200	1,54	0,06	22,79	103,84	0,01	0,36	0	40,2	82,89	114,04	0,45	0,51
Итого			30,56	12,97	187,7	957,48	1,038	14,9	94,89	45,09	225,29	459,667	136,68	7,13
Всего за день			57,13	25,53	240,88	1522,11	1,318	23	96,02	45,59	412,84	894,167	187,16	11,6

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
23	печенье	60	0,42	0,08	1,56	12,9	0,08	28	1,8	0	19,4	29,6	24,3	1,48
246	куры с овощами	90/50	18,4	18,8	8,8	286,4	0,21	15,4	58,4	1	35,6	253,9	17,9	5,2
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	243,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
286	Чай с сахаром и лимоном	200/10/10	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,05
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	22,8	104	0,09	0	0	0	14,8	29,2	13,6	0,89
Итого			29,62	22,87	76,03	702,40	0,47	48,70	60,23	5,00	271,50	615,10	80,21	8,95
ОБЕД														
77	Салат из свежих помидор с р/маслом (сезон)	60	0,9	5,41	1,87	72,81	0,03	3,94	0	2,92	21,35	36,72	14,42	0,54
77	Суп с рыбными консервами	250	2,35	2,57	31,56	106,3	0,04	6,8	0	0,48	28,6	389,8	21,2	0,81
120	Капуста тушёная с курой	90/30/180	22,1	18,3	15,86	286	0,12	0,19	15,1	1,08	44,54	128,2	38,9	1,9
046	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0	37,6	120,4	0,01	0,48	0	0	148,05	38	0	0
н/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
н/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
Итого			33,98	28,28	138,09	853,41	0,46	11,41	15,39	6,18	283,14	778,52	124,32	6,45
всего за день			63,60	51,15	214,12	1555,81	0,93	60,11	75,62	11,18	554,64	1393,62	204,53	15,40

шестой день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	куры с овощами	80/30	5,58	23,6	0,61	192,7	1,1	0	0	20,3	108,6	10,56	1,11	6,87
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	2,94	2,4	9,6	228	0	1,6	28,5	0	21,6	5,4	4,3	0,8
ТТК	Хлеб пшен. с маслом	50/10	3,54	7,9	31,1	126	0,06	0	0,297	0,65	21,6	34,7	6,1	0,56
к/к	компот курага	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,6
	Итого		12,26	33,9	54,91	602,7	1,16	3,8	28,797	24,95	167,8	58,66	17,51	8,83
ОБЕД														
6	Салат из св. капусты кукуруза	60	1,27	0,29	6,63	28,67	0,024	16,3	0,971	0,1	29,47	24,31	9,545	0,365
56	суп с макаронам м/к бульоне	250	2,13	4,73	9,42	138,4	0,05	9,84	0	0,16	42,83	47,83	21,3	1,28
279	Тефтели мясные говяж	75/50	14,4	10,45	13,16	213	0,09	0,22	23,9	0	46,3	144,6	27,8	1,5
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	203,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
295	сок	200	0,36	0	24,66	95,4	0,02	0,36	0	2,25	88,8	73,4	14,4	0,5
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		33,36	20,96	134,34	946,47	0,536	29,82	25,191	4,21	433,7	770,34	141,26	8,175
	всего за день		45,62	54,86	189,25	1549,17	1,696	33,62	53,988	29,16	601,5	829	158,77	17,005

седьмой день

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетичес кая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
138	каша рисовая с маслом	180	4,6	5,1	22,51	252,65	0,17	19,7	28,9	6,47	39,9	104,3	29,51	1,31
111К	фрукт	100	20,2	15,3	4,87	275,4	0,08	0	0,08	1,7	92,3	21,1	18,4	0,57
283	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	0	0	0	0	12	2,8	0	0,05
3	Хлеб пшен с сыром	50/15	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
	Итого		31,3	22,58	85,25	781,88	0,32	19,79	29,08	8,87	306,2	231,9	59,43	2,66
ОБЕД														
23	Салат из св. овощной с раст. маслом	100	1,28	5,67	4,3	57,6	0,05	12,45	0	0,1	10,65	19,93	10,97	0,59
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	19,9	18,59	15,2	164,8	0	0,9	0	35,7	12,3	38,9	1,76	1,69
101	Плов с мясом (гов.)	200	14,5	16,2	12,6	397,2	0,05	0,08	0,02	0,2	164,9	257,7	18,4	1,3
	Супом из кураги	200	1,3	0,08	44,68	214,4	0,03	1	0	0	182,89	114,04	26,2	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		35,58	42,54	127,98	1101,9	0,39	14,43	0,31	35,7	411,34	616,37	107,13	7,64
	всего за день		66,88	65,12	213,23	1883,78	0,71	34,22	29,39	44,57	717,54	848,27	166,56	10,3

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
171	Каша пшеничная на молоке с маслом	180/10	1,04	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0,03	48,93	31,33	24,3	19,53	0,83
3	хлеб	50/10	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
307	чай с/с.	200	0,03	0	37,6	150,4	0,01	0,48	0	0	8,05	0	0	0
338	йогурт	100	0,29	0,2	7,55	28,5	0,02	14,25	0	0,14	92,4	87,98	6,53	0,77
	Итого		7,82	12,42	85,26	466	0,16	24,45	0,13	49,77	293,78	215,98	37,58	2,33
ОБЕД														
45	Салат помидор с рас маслом	100	1,6	5,36	7,28	48,82	0,02	21,54	0	1,055	39,7	22,65	12,8	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бульоне со сметаной	250/7	1,83	5,65	100,4	145,8	0,04	7,7	15,6	0,04	29,2	48,3	16,86	0,72
259	котлета из говядины гречка с маслом	65/30/180	18,4	18,9	18,84	345,8	0,24	8,64	0	0	32,94	199,12	42,99	3,14
294	напиток из ягод	200	1,54	0,06	22,79	103,84	0,01	0,36	0	40,2	82,89	114,04	0,45	0,51
к/к	Хлеб пшеничный	70	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		31,97	31,97	200,51	912,16	0,57	38,24	15,89	43,00	225,33	569,91	122,90	7,99
	всего за день		39,79	44,39	285,77	1378,16	0,73	62,69	16,02	92,77	519,11	785,89	160,48	10,32

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша "Дружба" с маслом	180/10	1,09	6,08	11,2	103,9	0,07	6,44	0,03	1,18	29,27	126,95	16,83	1,48
ТТК	Хлеб пшен. с маслом	50/10	3,54	7,9	31,1	126	0,06	0	0,297	0,65	21,6	34,7	6,1	0,56
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	168,6	0	1,59	0	152,22	32,8	21,34	0,48	4,08
338	Груша	100	0,26	0,17	15,81	52	0	4,6	3	0,2	6	11	5	0,1
	Итого		8,97	17,69	75,69	450,5	0,13	12,63	3,327	154,25	89,67	193,99	28,41	6,22
ОБЕД														
52	Салат огурцы с рас маслом	60	4,96	3,88	5,12	86,64	0,01	5,9	0	0	22,9	25,8	12,54	0,8
65	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	7,9	9,4	8,4	224,2	0,2	15,9	0	26,8	54,8	168	36,4	1,88
229	Рыба тушеная с овощами	80/30	16,4	4,83	1,88	123,2	0,08	5,9	1,1	0	35,84	128	0,08	0,08
177	картофельное пюре	180	6,94	0	86,6	188	0	1,6	28,5	0	21,6	5,4	4,3	0,8
283	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	0	0	0	0	12	2,8	0	0,05
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		44,84	20,11	178,25	981,77	0,55	29,3	29,89	28,5	187,74	515,8	103,12	6,81
	всего за день		53,81	37,8	253,94	1432,27	0,68	41,93	33,217	182,75	277,41	709,79	131,53	13,03

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
к/к	зефир	50	0,54	0,07	1,95	15,6	0,018	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	243,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
234	Том/соус	50	0,5	1,63	2,7	45,5	0,01	6,5	0	0	32,5	55,21	1,88	0,11
98	Котлета мясная	80	10,47	19,63	10,3	245,71	0,12	0,47	5,71	0,92	38,3	162	32,71	1,94
3	Хлеб пшен с сыром	50/15	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
286	Чай с сахаром и лимоном	200/10/10	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,05
	Итого		24,77	27	90,64	767,91	0,31	18,36	11,84	5,68	448,3	648,51	78,92	4,52
ОБЕД														
20	Салат яблоко морковь с иогуртом	60	0,9	5,41	1,87	72,81	0,03	3,94	0	2,92	21,35	36,72	14,42	0,54
88	суп с гренками фаршем	250	1,83	5,65	100,4	145,8	0,04	7,7	15,6	0,04	29,2	48,3	16,86	0,72
ТТК	курица с овощами	80/30	5,85	12,9	0,77	154,1	0	0	0	0,5	107,2	11,2	8	0,9
138	рис с маслом	180	4,6	5,1	22,51	152,65	0,17	19,7	28,9	6,47	39,9	104,3	29,51	1,31
ТТК	чай с/с	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	56	18	6	0,6
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	Хлеб ржано-пшенич	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		21,98	31,06		849,26	0,5	33,54	44,79	15,63	294,25	404,32	124,59	7,27
	Всего за день		46,75	58,06	90,64	1617,17	0,81	51,9	56,63	21,31	742,55	1052,83	203,51	11,79

одиннадцатый день

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
к/к	зефир	50	0,54	0,07	1,95	15,6	0,018	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	243,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
234	Том/соус	50	0,5	1,63	2,7	45,5	0,01	6,5	0	0	32,5	55,21	1,88	0,11
98	Котлета мясная	80	10,47	19,63	10,3	245,71	0,12	0,47	5,71	0,92	38,3	162	32,71	1,94
3	Хлеб пшен с сыром	50/15	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
286	Чай с сахаром и лимоном	200/10/10	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,05
	Итого		24,77	27	90,64	767,91	0,31	18,36	11,84	5,68	448,3	648,51	78,92	4,52
ОБЕД														
20		60												
88	суп -уха с консервами	250	1,83	5,65	100,4	145,8	0,04	7,7	15,6	0,04	29,2	48,3	16,86	0,72
ТТК	гуляш из говядины	80/30	5,85	12,9	0,77	154,1	0	0	0	0,5	107,2	11,2	8	0,9
138	перловка с маслом	180	4,6	5,1	22,51	152,65	0,17	19,7	28,9	6,47	39,9	104,3	29,51	1,31
ТТК	какао	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	56	18	6	0,6
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	яблоко	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		21,08	25,65	188,48	776,45	0,47	29,6	44,79	12,71	272,9	367,6	110,17	6,73
	Всего за день		45,85	52,65	279,12	1544,36	0,78	47,96	56,63	18,39	721,2	1016,1	189,09	11,25

двенадцатый день

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энерге тическ ая	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			белки	жиры	углеводы		ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
к/к	зефир	50	0,54	0,07	1,95	15,6	0,018	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
309	Макароны отварные	180	6,60	3,49	29,27	243,1	0,092	3,10	0,03	0	185,7	294,4	18,41	1,33
234	Том/соус	50	0,5	1,63	2,7	45,5	0,01	6,5	0	0	32,5	55,21	1,88	0,11
98	Котлета мясная	80	10,47	19,63	10,3	245,7	0,12	0,47	5,71	0,92	38,3	162	32,71	1,94
3	Хлеб пшен с сыром	50/15	6,46	2,18	32,82	162	0,07	0,09	0,1	0,7	162	103,7	11,52	0,73
286	Чай с сахаром и лимоном	200/10/1 0	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,05
	Итого		24,77	27	90,64	767,9	0,31	18,36	11,84	5,68	448,3	648,5	78,92	4,52
ОБЕД														
20		60	0,9	5,41	1,87	72,81	0,03	3,94	0	2,92	21,35	36,72	14,42	0,54
88	суп с рисом м\к бульоне	250	1,83	5,65	100,4	145,8	0,04	7,7	15,6	0,04	29,2	48,3	16,86	0,72
ТТК	мясо изговядины с овощами	80/30	5,85	12,9	0,77	154,1	0	0	0	0,5	107,2	11,2	8	0,9
138	рис с маслом	180	4,6	5,1	22,51	152,7	0,17	19,7	28,9	6,47	39,9	104,3	29,51	1,31
ТТК	Сок фруктовый	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	4	56	18	6	0,6
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,9	23,7	104,3	0,13	0	0	0	18,7	36,5	15,3	1
к/к	канфеты	72	4,4	1,1	27,5	163,6	0,13	0	0,29	1,7	21,9	149,3	34,5	2,2
	Итого		21,98	31,06	190,35	849,3	0,5	33,54	44,79	15,63	294,25	404,3	124,6	7,27
	Всего за день		46,75	58,06	280,99	1617	0,81	51,9	56,63	21,31	742,55	1053	203,5	11,8