«Согласовано»

Начальник территориального

отдела управления Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека по Воронежской области

в Борисоглебском городском округе, Грибановском,

Поворинском, Терновском районах

_____ Т.В. Овчинникова

«Утверждаю»

Директор МБУ БГО «Комбинат детского питания»

_____ Л.В. Какорина

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

5-11 классы

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	8,1	6,7	0,3	250,0	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
12	1/30/10	Хлеб пшеничный с маслом	8,1	10,4	28,9	272,7	6,2	17,1	45,1	0,52	-	0,05	0,42	-
		Итого:				625,7								

«Согласовано»

Начальник территориального

отдела управления Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека по Воронежской области

в Борисоглебском городском округе, Грибановском,

Поворинском, Терновском районах

_____Т.В. Овчинникова

«Утверждаю»

Директор МБУ БГО «Комбинат детского питания»

_____ Л.В. Какорина

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

5-11 классы

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	8,1	6,7	0,3	250,0	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
12	1/30/10	Хлеб пшеничный с маслом	8,1	10,4	28,9	272,7	6,2	17,1	45,1	0,52	-	0,05	0,42	-
		Итого:				625,7								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
27	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
31/1	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
40	1/100	Биточки куриные	15,1	18,1	16,1	263,8	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
50	1/200	Макароны отварные	6,7	1,3	42,1	264,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
22	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				993,1								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
90	1/50	Булочка «Домашняя»	1,8	1,9	16,3	59,3	7,05	-	0,3	0,6	-	0,04	-	0,012
24	1/200	Сок натуральный	1,0	0,2	29,0	120,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				179,3								

Калорийность дня: **1798,1**

Второй день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6	1/200/7	Каша молочная «Ассорти»	8,5	7,0	32,0	220,0	101,2	-	-	1,2	-	0,2	-	-
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
3	1/100/15	Сырник с повидлом	12,6	11,1	18,9	216,1	227,0	7,3	6,4	0,5	0,04	0,04	-	0,3
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				610,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
28	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из квашенной капусты	1,3	1,5	10,3	81,7	19,2	2,9	17,2	0,3	-	0,01	2,1	13,1
32	1/250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
41	1/100	Зразы рубленные	22,1	10,7	7,1	214,3	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4
51	1/200	Каша гречневая	8,8	12,9	73,2	481,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
23	1/200	Кисель	0,6	-	3,2	120,0	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1140,4								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
80	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
81	1/75	Вафли	2,56	2,24	58,1	265,0	8,0	1,6	67,12	0,56	64,0	0,032	0,745	0,48
		Итого:				391,0								

Калорийность дня: **2141,9**

Третий день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
7	1/200/7	Каша молочная манная	8,2	8,35	39,4	225,0	93,6	18,0	156,0	0,04	0,2	0,05	0,14	0,4
21	1/200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/15	Хлеб пшеничный с сыром	5,9	3,8	15,3	122,2	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
		Итого:				450,2								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
33	1/250/25	Суп с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
42	1/120	Рыба тушеная в томате с овощами	9,5	8,1	11,8	200,8	22,5	10,9	7,2	2,4	0,5	0,1	0,6	0,3
52	1/200	Рагу овощное	4,8	8,8	13,5	413,5	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
22/1	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1012,7								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
80	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
19	1/45	Печенье сдобное	4,68	2,34	34,56	206,10	11,5	5	32,5	0,4	0,066	0,05	0,85	-
		Итого:				332,1								

Калорийность дня: **1795,0**

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
5	1/150/15	Оладьи с повидлом	14,8	17,2	74,1	555,3	73,3	19,0	195,0	0,7	0,2	0,1	0,14	0,9
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
14	1/60/10/15	Булочка с маслом и сыром	10,6	13,5	28,3	282,0	14,7	16,7	39,5	0,7	0,07	0,08	1,34	-
		Итого:				940,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	3,6	54,4	-	9,35	2,34	-	-	0,015	0,1	2,1
34	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171,0	30,1	26,7	15,1	0,8	0,7	0,4	0,32	15
43	1/135	Бефстроганов	23,6	25,7	4,7	328,0	11,3	12,7	121,1	0,74	0,05	0,08	1,8	0,3
50	1/200	Макароны отварные	6,7	1,3	42,1	264,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
25	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	119,0	115,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1066,5								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
91	1/75	Ватрушка с творогом	7,3	3,5	22,6	153,0	15,0	9,3	39,2	1,1	-	0,06	-	3,2
24	1/200	Сок натуральный	1,0	0,2	29,0	120,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				273,0								

Калорийность дня: **2279,8**

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200/7	Каша молочная овсяная	7,8	8,4	36,5	220,0	111,2	-	-	1,3	-	0,2	-	0,6
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				474,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
35	1/250	Суп гречневый	2,5	2,8	17,0	103,0	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
44	1/100	Котлета из филе птицы	15,1	18,1	16,1	263,8	11,0	13,0	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
53	1/200	Пюре картофельное	4,4	6,3	10,6	253,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
24	1/200	Сок натуральный	0,4	-	12,2	147,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1013,4								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
55	1/250	Банан	15,0	15,6	10,5	240,0	36,0	45,0	28,0	0,3	66,0	0,12	4,2	1,8
		Итого:				240,0								

Калорийность дня: **1727,8**

Шестой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6	1/200/7	Каша молочная «Ассорти»	8,5	8,3	32,0	222,0	101,2	-	-	1,2	-	0,2	-	-
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
12/1	1/30/10/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,2	7,9	16,5	165,0	14,7	16,5	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
		Итого:				490,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/огурец соленый	-	-	3,6	54,4	-	9,35	2,34	-	-	0,015	0,1	2,1
36	1/250/10	Борщ с фасолью и сметаной	3,5	7,0	23,42	180,2	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3
45	1/210	Плов	11,5	10,9	33,7	328,5	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
22	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				821,2								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
92	1/100	Булочка «Московская»	3,24	3,88	42,08	124,4	22,14	-	-	0,8	-	0,08	-	0,32
24	1/200	Сок натуральный	1,0	0,2	29,0	120,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				244,4								

Калорийность дня: **1555,6**

Седьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
9	1/200/7	Каша рисовая молочная	7,0	8,0	53,2	220,0	75,0	18,0	195,0	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				482,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
31	1/60	Салат из свежей капусты/салат из моркови	-	-	3,8	67,0	9,7	0,8	11,2	0,1	-	0,007	1,2	12,1
37	1/250	Суп с клецками	2,0	3,1	12,5	144,0	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
46	1/210	Жаркое по-домашнему	11,3	11,8	21,4	421,0	32,0	44,0	186	2,8	-	0,16	3,8	9,4
24	1/200	Сок натуральный	0,4	-	12,2	147,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				909,1								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
80	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
81	1/75	Вафли	2,56	2,24	58,1	265,0	8,0	1,6	67,12	0,56	64,0	0,032	0,745	0,48
		Итого:				391,0								

Калорийность дня: **1782,5**

Восьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
4	1/160/80	Пудинг из творога со сметанным соусом	24,2	18,6	40,0	413,7	106	14,6	5,8	0,46	0,08	0,14	-	0,9
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
19	1/30	Печенье	3,1	1,6	23,1	137,4	7,66	3,5	21,7	0,2	0,04	0,02	0,6	-
		Итого:				654,1								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
38	1/250	Суп куриный с макаронными изделиями	5,9	7,2	23,2	175,6	23,8	12,7	-	2,1	0,4	0,3	-	8,4
47	1/100	Котлета рыбная	21,3	17,2	15,3	215	51,1	13,6	1,7	0,44	0,01	0,02	-	0,55
54	1/200	Каша рисовая	5,3	4,9	54,9	374,6	3,2	29	91,7	0,6	0,06	0,04	0,5	0,5
22/1	1/200	Компот из шиповника	-	-	18	107	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1118,8								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
80	1/125	Йогурт 3,2 %	10,0	6,4	7,0	126,0	24,0	30,0	192,0	0,2	44,0	0,08	2,8	1,2
19	1/45	Печенье сдобное	4,68	2,34	34,56	206,10	11,5	5	32,5	0,4	0,066	0,05	0,85	-
		Итого:				332,1								

Калорийность дня: **2105,0**

Девятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10	1/200/7	Каша молочная «Дружба»	8,4	9,0	41,7	275,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
20	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/60/10	Булочка с маслом	6,8	9,4	28,3	230,4	13,3	15,4	37,2	0,5	0,05	0,06	1,24	-
		Итого:				608,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
27	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
31/1	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
48	1/135	Гуляш из филе птицы	24,3	6,4	3,0	168,5	13,9	4,7	16,5	0,1	0,03	0,02	1,3	2,8
50	1/200	Макароны отварные	6,7	1,3	42,1	264,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
26	1/200	Кофейный напиток	4,6	5,0	21,5	145,3	190,6	27,0	79,0	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				861,1								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
91	1/75	Ватрушка с творогом	7,3	3,5	22,6	153,0	15,0	9,3	39,2	1,1	-	0,06	-	3,2
24	1/200	Сок натуральный	1,0	0,2	29,0	120,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
		Итого:				273,0								

Калорийность дня: **1742,5**

Десятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
11	1/200/7	Каша молочная пшенная	8,1	10,15	43,1	270,0	93	29,7	278	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
12	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
2	1/200	Чай с сахаром	3,3	2,9	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
20	1/30/10	Хлеб пшеничный с маслом	8,1	10,4	28,9	272,7	6,2	17,1	45,1	0,52	-	0,05	0,42	-
		Итого:				733,7								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
39	1/250	Суп рисовый	3,3	5,5	22,7	147,5	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
49	1/100	Котлета мясная	15,3	14,0	10,9	273,8	9,3	11,5	18,2	0,8	-	0,02	-	-
52	1/200	Рагу овощное	4,8	8,8	13,5	413,5	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
22	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	47,6	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
18	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
55	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1092,9								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
55	1/250	Банан	15,0	15,6	10,5	240,0	36,0	45,0	28,0	0,3	66,0	0,12	4,2	1,8
		Итого:				240,0								

Калорийность дня: **2066,6**