

**Согласовано:**

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Новосибирской области  
в Барабинском районе

  
С.И.Костин/



**Утверждаю:**

Директор МКОУ Цветниковсой СОШ

  
/Ю.В.Фалина/

Приказ от 01.09.2016 № 31



**Примерное десятидневное меню**

**на осенне-зимний сезон**

**Бондарь Елизаветы и Котельниковой Ирины (частично –  
индивидуальное обучение)**

**старшая возрастная группа (ОВЗ)**

Меню составила:

Повар Вострикова З.И.

# 1 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Сыр порциями	15,00	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ТК №23	Каша геркулесовая жидкая	150,00	4,56	7,33	17,50	154,09	0,10	0,11	0,99	0,04	0,40	103,40	163,81	96,26	0,87
ТТК №57	Компот из апельсинов	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Всего</b>		10,69	11,26	59,91	388,21	0,16	0,19	32,29	0,09	0,60	259,08	270,27	112,47	1,51

# Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №2	Помидоры порциями	0,25	0,28	0,05	0,95	5,75	0,01	0,01	6,25	0,00	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
ТТК №19	Суп гороховый	200,00	6,31	5,47	6,01	100,04	0,08	0,08	3,80	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,80
ТТК №45 ТК №56	Биточки куриные с капустой и макаронами отварными	90,00	16,68	10,19	13,73	214,26	0,11	0,18	3,72	0,08	0,67	43,06	120,94	42,09	1,82
		180,0	6,48	7,96	38,45	249,34	0,07	0,03	0,00	0,04	1,04	4,96	44,96	8,59	0,96
ТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Яблоки	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Сырок творожный детский	50,00	4,55	11,50	9,25	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		37,65	35,93	107,20	900,93	0,33	0,23	17,77	0,50	3,94	90,27	318,51	88,34	6,24

# 2 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 24	Каша манная жидкая	200,00	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	0,15	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40
-	Сыр (порциями)	30,00	6,90	7,17	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		20,37	19,67	70,07	552,81	0,20	0,49	3,51	0,16	0,69	587,70	523,94	256,55	1,67

# Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №8	Салат из свежих овощей «Витаминный»	80,00	1,11	6,75	2,45	80,61	0,05	0,05	42,45	0,33	1,20	18,44	32,44	16,53	0,63
ТТК №13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	0,13	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
ТК№ 56	Макароны отварные	200,00	7,20	8,84	42,73	277,05	0,08	0,03	0,00	0,04	1,15	5,51	49,96	9,54	1,06
ТК№ 48	Тефтели	50,00	6,44	7,29	7,22	117,94	0,04	0,06	1,80	0,00	2,42	19,54	77,79	17,39	1,06
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	3,20	10,20	143,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		28,26	33,81	131,94	1013,53	0,39	0,34	88,14	0,48	7,82	91,30	358,00	142,09	5,94

# 3 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 30	Омлет натуральный, запечённый	170,00	16,93	17,57	3,32	237,32	0,10	0,57	0,66	0,34	0,80	132,14	307,02	61,20	3,25
-	Напиток «Снежок»	200,00	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	0,26	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	0,58	0,20
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	<b>Всего</b>		30,18	27,09	89,82	671,34	0,33	0,95	2,26	0,43	1,50	398,76	612,19	117,44	5,35

# Обед

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Сыр порциями	30,00	6,90	7,17	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
-	Помидоры порциями	25,00	0,28	0,05	0,95	5,75	0,01	0,01	6,25	0,00	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
ТК№ 9	Борщ	250,00	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,80	1,06
ТК№ 58, 41	Картофельное пюре с гуляшом	200,00	4,06	13,40	25,76	239,27	0,18	0,15	6,78	0,23	0,32	49,23	115,66	54,63	1,30
		170,00	14,69	7,94	6,72	162,09	0,05	0,11	1,72	0,06	0,56	16,92	154,78	24,65	2,39
ТК№ 67	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Апельсин	120,00	1,08	0,24	9,72	48,00	0,05	0,04	72,00	0,01	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		32,00	33,93	105,62	867,82	0,37	0,44	95,62	0,60	3,85	420,37	525,42	138,78	6,10

# 4 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №26	Каша пшеничная жидкая	200,00	7,17	8,37	28,80	220,78	0,12	0,15	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
ТК№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Всего</b>		13,07	11,81	68,86	432,14	0,19	0,32	2,57	0,07	0,79	264,44	384,01	221,49	3,10

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 5	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,58	6,16	7,84	92,21	0,04	0,04	8,52	0,01	2,82	26,28	40,29	16,88	1,07
TK№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
TK№ 37	Сосиски отварные	50,00	5,06	7,77	0,00	91,77	0,05	0,05	0,00	0,00	0,25	9,60	54,02	6,46	0,73
TK№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Груши	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Сырок творожный детский	50,00	4,55	11,50	9,25	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		21,07	25,53	99,30	715,39	0,42	0,80	12,52	0,05	4,24	79,07	398,89	214,94	10,01

# 5 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 20	Каша рисовая жидкая	250,00	7,24	11,29	38,73	286,06	0,07	0,22	2,17	0,07	0,23	202,88	254,93	166,65	0,54
-	Чай черный	200,00	0,40	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	<b>Всего</b>		9,04	11,55	48,31	331,63	0,09	0,23	4,09	0,07	0,25	208,80	268,99	170,03	0,79

# Обед

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Огурцы порциями	40,00	0,32	0,04	1,04	5,60	0,01	0,02	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
ТТК №17	Суп-лапша домашняя	250,00	3,82	5,99	12,22	119,03	0,04	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46
ТТК №44 ТК№56	Биточки куриные «Геркулес» паровые с макаронами	80,00	11,39	9,83	5,82	164,85	0,04	0,08	0,61	0,06	0,48	35,44	120,37	27,67	1,27
		100,00	3,60	4,42	21,36	138,52	0,04	0,01	0,00	0,02	0,58	2,75	24,98	4,77	0,53
-	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
-	Яблоки	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		23,34	21,00	87,44	540,14	0,22	0,18	13,55	0,30	4,08	92,96	249,03	64,09	4,34

# 6 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша «Янтарная» с яблоком	200,00	8,17	8,70	38,76	266,93	0,17	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41
ТТК №72	Пирожок печеный с мясом, рисом и яйцом	50,00	7,88	8,16	25,09	205,21	0,08	0,07	0,16	0,07	0,63	34,55	69,98	17,48	0,67
ТК№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		16,19	16,90	73,86	510,04	0,25	0,24	2,57	0,12	0,90	195,71	311,10	158,21	2,08

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №7	Салат «Весна»	50,00	2,30	7,09	2,82	84,00	0,04	0,09	16,44	0,10	3,23	66,74	53,45	27,62	0,91
ТТК №18	Суп куриный с вермишелью	250,00	5,36	10,49	13,97	174,36	0,07	0,07	4,88	0,26	3,46	18,15	72,14	18,64	0,93
ТТК №34 ТК№57	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами с картофелем отварным	80,00	9,22	6,54	3,38	105,17	0,07	0,06	0,00	0,23	2,58	10,37	71,71	13,74	0,35
		150,00	2,90	3,55	22,21	134,73	0,15	0,09	6,00	0,17	0,19	14,31	74,91	29,33	1,13
ТК№72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		25,28	28,25	103,08	762,38	0,43	0,40	44,24	0,79	10,10	131,49	341,27	158,51	4,69

# 7 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 25	Запеканка рисовая с яблоком	180,00	4,47	4,99	39,03	220,31	0,04	0,08	0,67	0,03	0,35	53,31	109,82	51,19	0,77
TK№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TK№ 78	Слойка с повидлом	100,00	6,62	10,45	50,82	322,62	0,10	0,05	0,06	0,09	0,98	30,47	49,99	8,40	0,68
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	20,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		13,47	15,92	120,46	678,83	0,14	0,15	0,73	0,12	1,33	83,78	159,81	59,59	1,45

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№7	Винегрет овощной	100,00	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
ТК №13	Щи из квашеной капусты с картофелем	250,00	2,10	5,10	6,53	83,59	0,05	0,03	13,29	0,23	2,35	32,80	43,05	20,10	0,73
ТТК №43, 54	Печень по – строгановски с рисом отварным	100,00	16,80	9,45	2,84	164,55	0,24	1,84	16,80	6,87	1,01	19,74	290,90	18,97	6,37
		150,00	3,66	6,10	35,87	200,18	0,03	0,02	0,00	0,03	0,28	2,61	61,97	19,17	0,52
ТК №71	Чай с сахаром	2500,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Апельсин	120,00	1,08	0,24	9,72	48,00	0,05	0,04	72,00	0,01	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК№ 75	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	<b>Всего</b>		32,77	33,76	136,42	965,58	0,57	2,09	115,04	7,41	9,12	148,22	573,77	118,61	10,65

# 8 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
ТТК №82	Булочка «Дорожная»	75,00	5,08	9,26	38,60	259,36	0,12	0,04	0,00	0,08	0,88	27,26	47,56	17,23	0,72
ТТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Йогурт питьевой	200,00	10,00	3,00	7,00	102,00	0,06	0,30	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	<b>Всего</b>		26,68	23,37	110,65	769,61	0,45	0,49	3,12	0,14	1,71	297,17	504,40	176,40	6,88

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Помидоры порциями	100,00	20,00	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
ТТК №14	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220,00	5,36	2,67	16,04	111,62	0,12	0,08	17,63	0,26	0,37	21,63	111,81	31,79	1,10
ТТК №46 ТК№53	Тефтели из мяса и моркови в сметанном соусе с кашей гречневой рассыпчатой и кукурузой консервированной	90,00	12,82	20,21	8,67	267,14	0,07	0,14	2,60	0,29	6,14	44,68	151,30	30,28	2,03
		180,00	10,05	9,90	49,37	331,90	0,24	0,13	0,00	0,04	0,74	17,99	239,20	158,76	5,34
		25,00	0,55	0,10	2,80	14,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,25	10,00	0,00	0,10
ТК№69	Кисель из кураги	200,00	0,52	0,00	38,40	150,63	0,01	0,03	0,61	0,04	1,10	18,62	31,73	14,72	0,52
-	Груши	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	20,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		32,14	33,61	144,43	1013,14	0,47	0,41	32,09	0,59	8,84	122,87	563,34	250,15	15,51

# 9 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Колбаса порциями	25,00	3,20	5,55	0,38	64,25	0,05	0,04	0,00	0,00	0,08	7,25	44,50	5,50	0,43
ТК№ 31	Омлет с морковью	120,00	10,88	13,60	3,98	180,20	0,08	0,08	2,11	0,95	0,68	83,96	204,00	44,88	2,29
ТК№ 71	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	13,76	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		16,76	19,70	28,32	336,73	0,13	0,22	4,03	0,95	0,77	93,13	249,56	50,96	2,75

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №1	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100,00	0,92	10,13	3,04	107,46	0,04	0,04	17,55	0,02	4,78	19,79	32,81	16,57	0,71
ТТК №18	Суп куриный с вермишелью	200,00	4,29	8,39	11,17	139,48	0,06	0,05	3,90	0,21	2,77	14,52	57,71	14,92	0,75
ТК№ 45	Плов	200,00	24,70	9,48	40,47	349,98	0,09	0,17	1,19	0,23	3,69	17,60	244,14	49,82	3,38
-	Ряженка	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	0,26	0,60	0,08	0,40	248,00	184,00	28,00	0,20
ТК№ 62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	0,03	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,01	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		50,61	47,98	119,41	1067,15	0,39	0,80	31,27	0,58	12,27	514,76	761,51	265,81	7,51

# 10 день

## Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №49	Макароны, запеченные с сыром с маслом сливочным	100,00	6,36	6,50	21,12	165,17	0,04	0,04	0,08	0,04	0,60	41,14	75,96	9,86	0,60
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		14,11	14,97	63,98	437,30	0,16	0,30	2,11	0,09	0,68	242,19	308,31	163,36	1,58

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 9	Салат картофельный с подсолнечным маслом	100,00	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	0,07	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83
ТК№ 14	Рассольник	250,00	1,62	5,04	13,33	107,67	0,09	0,05	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84
ТК№ 45	Плов	200,00	24,70	9,48	40,47	349,98	0,09	0,17	1,19	0,23	3,69	17,60	244,14	49,82	3,38
ТК№ 29	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ТК№ 71	Чай с молоком	200,00	2,37	1,85	13,37	74,30	0,03	0,11	0,91	0,01	0,00	84,00	84,00	63,00	0,07
-	Сыр порциями	30,00	6,90	7,07	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		45,33	44,77	129,49	1127,55	0,44	0,76	44,45	0,66	14,29	445,05	722,92	237,37	8,46

**Согласовано:**

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Новосибирской области  
в Барабинском районе

\_\_\_\_\_ /С.П.Костин/

**Утверждаю:**

Директор МКОУ Цветниковской СОШ

\_\_\_\_\_ /Ю.В.Фалина/

Приказ от 01.09.2016 № 31

**Примерное десятидневное меню**

**на осенне-зимний сезон**

**Бондарь Елизаветы и Котельниковой Ирины (частично –  
индивидуальное обучение)**

**старшая возрастная группа (ОВЗ)**

Меню составила:

Повар Вострикова З.И.

# 1 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Колбаса порциями	45,00	5,76	9,99	0,68	115,65	0,10	0,07	0,00	0,00	0,14	13,05	80,10	9,90	0,77
TK №23	Каша геркулесовая жидкая	150,00	4,56	7,33	17,50	154,09	0,10	0,11	0,99	0,04	0,40	103,40	163,81	96,26	0,87
TK №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,24	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		13,36	17,68	47,19	398,78	0,24	0,19	0,99	0,04	0,57	124,45	269,91	111,76	2,07

# Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №2	Салат картофельный с яблоком	100,00	1,32	6,32	9,63	101,43	0,07	0,05	12,98	0,05	2,96	27,92	35,56	21,28	0,78
ТТК №19	Суп гороховый	200,00	6,31	5,47	6,01	100,04	0,08	0,08	3,80	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,80
ТТК №42 ТК№53	Курица в соусе с томатом с кашей гречневой рассыпчатой и огурцом консервированным	125,00	12,54	14,23	4,01	210,62	0,03	0,08	2,11	0,21	0,59	24,12	108,84	15,32	1,42
		150,00	8,37	8,25	41,14	276,58	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,30	4,45
		25,00	0,20	0,03	0,40	3,25	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	5,75	6,00	3,50	0,15
ТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Яблоки	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		32,09	35,06	100,00	865,96	0,45	0,35	24,14	0,58	6,26	111,53	495,84	205,06	10,04

# 2 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 20	Каша рисовая жидкая	250,00	7,24	11,29	38,73	286,06	0,07	0,22	2,07	0,07	0,23	202,88	254,93	166,65	0,54
-	Сыр (порциями)	30,00	6,90	7,17	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Йогурт питьевой	200,00	10,00	3,00	7,00	102,00	0,06	0,30	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		31,85	25,80	87,55	730,79	0,26	0,86	5,51	0,20	0,41	914,73	825,78	360,65	2,01

# Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 5	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	0,04	36,50	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61
ТТК №13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	0,13	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
TK№ 56	Макароны отварные	200,00	7,20	8,84	42,73	277,05	0,08	0,03	0,00	0,04	1,15	5,51	49,96	9,54	1,06
TK№ 48	Тефтели	50,00	6,44	7,29	7,22	117,94	0,04	0,06	1,80	0,00	2,42	19,54	77,79	17,39	1,06
TK№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	3,20	10,20	143,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		28,98	31,86	138,96	1025,78	0,40	0,35	75,11	0,82	6,94	113,03	373,97	153,35	6,18

# 3 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 30	Омлет натуральный, запечённый	170,00	16,93	17,57	3,32	237,32	0,10	0,57	0,66	0,34	0,80	132,14	307,02	61,20	3,25
-	Напиток «Снежок»	200,00	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	0,26	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	0,58	0,20
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	<b>Всего</b>		30,18	27,09	89,82	671,34	0,33	0,95	2,26	0,43	1,50	398,76	612,19	117,44	5,35

# Обед

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Сыр порциями	30,00	6,90	7,17	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ТК№ 42	Салат из моркови с курагой	100,00	1,47	0,11	14,34	64,20	0,06	0,07	4,57	0,04	1,10	34,09	0,00	0,00	0,83
ТК№ 17	Суп с рисовой крупой	250,00	2,23	5,23	15,29	118,70	0,02	0,01	0,55	0,14	2,32	5,82	38,20	13,71	0,31
	Картофельное пюре с гуляшом	200,00	4,06	13,40	25,76	239,27	0,18	0,15	6,78	0,23	0,32	49,23	115,66	54,63	1,30
		170,00	14,69	7,94	6,72	162,09	0,05	0,11	1,72	0,06	0,56	16,92	154,78	24,65	2,39
ТК№ 67	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Апельсин	120,00	1,08	0,24	9,72	48,00	0,05	0,04	72,00	0,01	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		33,81	34,41	123,04	957,45	0,41	0,48	85,83	0,56	4,72	418,86	512,24	124,69	5,93

# 4 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №26	Каша пшеничная жидкая	200,00	7,17	8,37	28,80	220,78	0,12	0,15	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
ТК№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Всего</b>		13,07	11,81	68,86	432,14	0,19	0,32	2,57	0,07	0,79	264,44	384,01	221,49	3,10

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 5	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,58	6,16	7,84	92,21	0,04	0,04	8,52	0,01	2,82	26,28	40,29	16,88	1,07
ТК№ 10	Борщ с фасолью и картофелем и мясом отварным	250,00	2,25	4,12	13,54	97,65	0,05	0,04	6,26	0,26	0,24	32,04	66,14	26,78	1,30
		20,00	6,23	0,77	0,12	32,01	0,02	0,05	0,15	0,02	0,13	3,03	54,12	6,62	0,84
ТК№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
ТК№ 37	Сосиски отварные	50,00	5,06	7,77	0,00	91,77	0,05	0,05	0,00	0,00	0,25	9,60	54,02	6,46	0,73
ТК№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Груши	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		29,55	30,42	112,96	845,05	0,49	0,89	18,93	0,33	4,61	114,14	519,15	248,34	12,15

# 5 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 24	Каша манная жидкая	200,00	5,76	8,16	28,25	210,08	0,17	0,07	0,15	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40
-	Чай черный	200,00	0,40	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Колбаса порциями	45,00	5,76	9,99	0,68	115,65	0,10	0,07	0,00	0,00	0,14	13,05	80,10	9,90	0,77
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		13,32	18,41	38,51	513,20	0,29	0,15	2,07	0,05	0,67	142,79	237,25	105,83	1,42

# Обед

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 6	Салат из моркови и яблок с яйцом	100,00	1,76	7,13	7,10	99,50	0,05	0,07	3,96	0,90	3,04	20,68	43,08	18,56	0,95
ТТК №17	Суп-лапша домашняя	250,00	3,82	5,99	12,22	119,03	0,04	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46
ТТК №44 ТК№ 56	Биточки куриные «Геркулес» паровые с макаронами	80,00	11,39	9,83	5,82	164,85	0,04	0,08	0,61	0,06	0,48	35,44	120,37	27,67	1,27
		100,00	3,60	4,42	21,36	138,52	0,04	0,01	0,00	0,02	0,58	2,75	24,98	4,77	0,53
-	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
-	Яблоки	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,02	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		24,78	28,09	93,50	734,04	0,26	0,23	13,51	1,20	7,08	104,44	275,31	77,05	5,06

# 6 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша «Янтарная» с яблоком	200,00	8,17	8,70	38,76	266,93	0,17	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41
ТТК №72	Пирожок печеный с мясом, рисом и яйцом	50,00	7,88	8,16	25,09	205,21	0,08	0,07	0,16	0,07	0,63	34,55	69,98	17,48	0,67
ТК№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		16,19	16,90	73,86	510,04	0,25	0,24	2,57	0,12	0,90	195,71	311,10	158,21	2,08

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 6	Салат картофельный с сельдью	100,00	4,89	7,76	10,12	131,08	0,09	0,10	17,14	0,12	2,35	34,70	87,29	31,63	1,00
ТТК №18	Суп куриный с вермишелью	250,00	5,36	10,49	13,97	174,36	0,07	0,07	4,88	0,26	3,46	18,15	72,14	18,64	0,93
ТТК №34 ТК№ 57	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами с картофелем отварным	80,00	9,22	6,54	3,38	105,17	0,07	0,06	0,00	0,23	2,58	10,37	71,71	13,74	0,35
		150,00	2,90	3,55	22,21	134,73	0,15	0,09	6,00	0,17	0,19	14,31	74,91	29,33	1,13
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		<b>27,87</b>	<b>28,92</b>	<b>110,38</b>	<b>809,46</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>44,94</b>	<b>0,81</b>	<b>9,22</b>	<b>99,45</b>	<b>375,11</b>	<b>162,52</b>	<b>4,78</b>

# 7 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 25	Запеканка рисовая с яблоком	180,00	4,47	4,99	39,03	220,31	0,04	0,08	0,67	0,03	0,35	53,31	109,82	51,19	0,77
TK№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TK№ 78	Слойка с повидлом	100,00	6,62	10,45	50,82	322,62	0,10	0,05	0,06	0,09	0,98	30,47	49,99	8,40	0,68
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	20,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		13,47	15,92	120,46	678,83	0,14	0,15	0,73	0,12	1,33	83,78	159,81	59,59	1,45

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№7	Винегрет овощной	100,00	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
ТК №13	Щи из квашеной капусты с картофелем	250,00	2,10	5,10	6,53	83,59	0,05	0,03	13,29	0,23	2,35	32,80	43,05	20,10	0,73
ТТК №43, 54	Печень по – строгановски с рисом отварным	100,00	16,80	9,45	2,84	164,55	0,24	1,84	16,80	6,87	1,01	19,74	290,90	18,97	6,37
		150,00	3,66	6,10	35,87	200,18	0,03	0,02	0,00	0,03	0,28	2,61	61,97	19,17	0,52
ТК №71	Чай с сахаром	2500,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Апельсин	120,00	1,08	0,24	9,72	48,00	0,05	0,04	72,00	0,01	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК№ 75	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	<b>Всего</b>		32,77	33,76	136,42	965,58	0,57	2,09	115,04	7,41	9,12	148,22	573,77	118,61	10,65

# 8 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
ТТК №82	Булочка «Дорожная»	75,00	5,08	9,26	38,60	259,36	0,12	0,04	0,00	0,08	0,88	27,26	47,56	17,23	0,72
ТТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Йогурт питьевой	200,00	10,00	3,00	7,00	102,00	0,06	0,30	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	<b>Всего</b>		26,68	23,37	110,65	769,61	0,45	0,49	3,12	0,14	1,71	297,17	504,40	176,40	6,88

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 3	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100,00	1,72	6,24	9,21	101,19	0,08	0,05	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,90	0,74
ТК№ 16	Суп из овощей	250,00	1,75	4,98	11,36	97,44	0,08	0,05	19,13	0,26	2,35	21,90	51,15	21,48	0,77
ТК№ 38 ТТК №58	Мясо отварное с пюре картофельным и соусом сметанным	50,00	15,58	1,93	0,31	80,03	0,05	0,12	0,37	0,04	0,33	7,58	135,30	16,54	2,09
		200,00	4,06	13,40	25,76	239,27	0,18	0,15	6,78	0,23	0,32	49,23	115,66	54,63	1,30
		50,00	0,73	2,49	2,92	37,51	0,01	0,01	0,02	0,02	0,11	11,08	10,19	1,57	0,07
ТК№ 69	Кисель из кураги	200,00	0,52	0,00	38,40	150,63	0,01	0,03	0,61	0,04	1,10	18,62	31,73	14,72	0,52
-	Груши	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	20,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		26,92	29,72	116,16	837,67	0,42	0,43	44,11	0,65	7,29	138,98	404,45	137,44	7,33

# 9 день

## Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Колбаса порциями	25,00	3,20	5,55	0,38	64,25	0,05	0,04	0,00	0,00	0,08	7,25	44,50	5,50	0,43
TK№ 31	Омлет с морковью	120,00	10,88	13,60	3,98	180,20	0,08	0,08	2,11	0,95	0,68	83,96	204,00	44,88	2,29
TK№ 71	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	13,76	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего</b>		16,76	19,70	28,32	336,73	0,13	0,22	4,03	0,95	0,77	93,13	249,56	50,96	2,75

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 28	Салат из свеклы с черносливом	100,00	1,57	5,18	19,66	131,50	0,02	0,05	8,64	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	1,60
ТТК №18	Суп куриный с вермишелью	200,00	4,29	8,39	11,17	139,48	0,06	0,05	3,90	0,21	2,77	14,52	57,71	14,92	0,75
ТТК №36 ТК№ 56	Рыба запечённая с овощами с макаронами отварными	120,00	10,54	9,72	3,40	139,63	0,08	0,09	0,00	0,34	3,68	28,30	87,31	10,17	0,76
		150,00	5,40	6,63	32,05	207,79	0,06	0,02	0,00	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,80
-	Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	0,03	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
-	Печенье «Ленинградское»	75,00	6,06	3,00	56,88	269,85	0,13	0,14	0,00	0,06	0,84	23,28	103,96	25,80	1,83
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,01	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		31,27	33,84	156,87	1046,89	0,43	0,39	18,54	0,66	8,78	135,23	324,45	66,65	7,68

# 10 день

## Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №49	Макароны, запеченные с сыром с маслом сливочным	100,00	6,36	6,50	21,12	165,17	0,04	0,04	0,08	0,04	0,60	41,14	75,96	9,86	0,60
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		14,11	14,97	63,98	437,30	0,16	0,30	2,11	0,09	0,68	242,19	308,31	163,36	1,58

# Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 9	Салат картофельный с подсолнечным маслом	100,00	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	0,07	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83
ТК№ 14	Рассольник	250,00	1,62	5,04	13,33	107,67	0,09	0,05	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84
ТК№ 45	Плов	200,00	24,70	9,48	40,47	349,98	0,09	0,17	1,19	0,23	3,69	17,60	244,14	49,82	3,38
ТК№ 29	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ТК№ 71	Чай с молоком	200,00	2,37	1,85	13,37	74,30	0,03	0,11	0,91	0,01	0,00	84,00	84,00	63,00	0,07
-	Сыр порциями	30,00	6,90	7,07	0,00	108,00	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
-	Бананы свежие	150,00	2,25	0,15	31,50	133,50	0,06	0,08	15,00	0,03	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Всего</b>		45,33	44,77	129,49	1127,55	0,44	0,76	44,45	0,66	14,29	445,05	722,92	237,37	8,46

