

«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 15



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 7 до 11 лет и старше 12 лет

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

городского округа Спасск – Дальний.

2023 - 2024

день 1		Примерное 10-ти дневное меню										
МБОУ СОШ			1-4 кл					5-11 кл				
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углево ды	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углев оды
завтрак (1-й вариант)												
2 блюдо	№ 97	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,1	100	188	13,4	13,4	3,1
гарнир	ТК№227	Макаронные изделия, отварные	180	233	6,3	4,4	40	180	233	6,3	4,4	40
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
кондитерское изделие		Печенье (промышленного производства)	20	83,4	1,5	1,95	14,9	20	83,4	1,5	1,95	14,9
Итого за завтрак:			530	622,4	24,03	20,05	83,2	560	704,4	26,66	20,35	99,3
завтрак (2-й вариант)												
2 блюдо	ТК№108	Тефтели 1 вариант	90(60/30)	190	8	12,5	10,7	120 (80/40)	254	10,6	16,7	14,2
гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	10,6	6,8	46,3	250/10	455	14,7	11,9	64,4
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
Итого за завтрак:			505	620	21,43	19,6	82,2	610	827	28,13	28,9	103,8
обед (1-й вариант)												
1 блюдо	ТК№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	76,8	1,6	4,32	7,03	300	115,2	2,4	6,48	10,55
гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	250	492,3	9,56	27,4	38,02	250	492,3	9,56	27,4	38,02
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	60	164	5,26	0,6	32,2	60	164	5,26	0,6	32,2
Итого за обед:			710	769,1	16,62	32,32	86,35	810	807,5	17,42	34,48	89,87
обед (2-й вариант)												
1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7	250	123	2,4	5	15,7
2 блюдо	ТК№80	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	51,8	8	3,96	4,23	120	113	10,7	5,2	5,6
гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	180	166	3,5	4,3	26,42	200	189	4	4,9	30,1

1 блюдо	ТК№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	190/10	155	5,55	3,34	23,4	250/20	204	7,3	4,4	30,8
2 блюдо	№ 97	Гуляш из отварной говядины	90	169,2	12,06	12,06	2,79	120	225,6	16,08	16,08	3,72
гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	180	217,92	5,64	4,68	35,32	200	242,13	6,27	5,2	39,24
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	700,00	660,12	26,08	20,38	86,71	850,00	871,73	35,11	26,28	115,06
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6					
день 3												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углево ды	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углев оды
		завтрак (1-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	210	437,85	19,11	24,36	33,81	270	563	24,57	31,32	43,47
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
		Итого за завтрак:	580	574,05	20,27	24,58	66,99	700	708	26,17	31,62	78,17
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	15,6	0,72	0,12	2,28	100	26	1,2	0,2	3,8
горячее блюдо	ТК№98	Жаркое по-домашнему	210	364	21,23	21,23	20,53	250	433,33	25,28	25,28	24,44
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	500	497,6	24,78	21,65	48,01	580	577,33	29,31	25,78	53,44
		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12	300	138	3	5,4	18
2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	136,67	8,89	8	7	100	136,67	8,89	8	7
гарнир	ТК№227	Макаронные изделия, отварные	180	233	6,3	4,4	40	180	233	6,3	4,4	40

хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
		Итого за обед:	710	666,67	20,32	16,4	106	840	794,67	23,95	18,5	128,1
		обед (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 0	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
1 блюдо	ТК№38	Суп картофельный с гречневой крупой	200	184,13	7,44	8	18,96	250	230,16	9,3	10	23,7
гор.блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	200	340,3	17,9	21,4	17,9	250	425,4	22,3	26,8	22,3
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	690	655,63	28,83	29,82	64,34	830	795,56	35,53	37,3	75
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6					
день 4												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углево ды	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углев оды
		завтрак (1-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 1	Овощи натуральные соленые (порциями)	60	8,4	0,48	0,12	1,08	100	16	0,8	0,2	1,6
2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	136,67	8,89	8	7	120	165	10,7	9,6	8,4
гарнир	№178	Пюре гороховое	180/5	318	18,1	5,9	42,5	200/7	20,1	7,7	47,5	364
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
		Итого за завтрак:	575	668,07	30,6	14,42	97,58	687	488,1	24,96	58	437,1
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 3	Горошек зеленый консервированный	60	49,2	1,74	2,52	3,6	100	82	2,9	4,2	6
гор.блюдо	ТК№234	Омлет натуральный	150	299	14,6	25,6	2,6	200	398,67	19,47	34,13	3,47
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2

3 блюдо	TKN№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
фрукт		Яблоко	185	86,95	0,72	0,27	18,09	185	86,95	0,72	0,27	18,09
		Итого за завтрак:	625	640,15	20,19	28,79	71,29	745	854,62	28,85	39,3	90,66
		обед (1-й вариант)										
хол блюдо	TKN№7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
1 блюдо	TKN№63	Суп картофельный с крупой	200	90,4	2,08	1,68	15,44	250	113	2,6	2,1	19,3
2 блюдо	TKN№130	Печень, по-строгановски	90	140	12,33	8,82	2,3	120	186,6	16,44	11,76	3,07
гарнир	TKN№187	Каша рисовая рассыпчатая	180	241,3	4,28	4,57	43,78	180	241,3	4,28	4,57	43,78
хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	TKN№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	760	602,9	22,18	15,49	89	910	762,9	29,88	19,23	111,25
		обед (2-й вариант)										
1 блюдо	TKN№56	Рассольник Ленинградский	200	98,4	1,92	4	12,56	250	123	2,4	5	15,7
2 блюдо	№ 462	Тефтели из говядины с рисом	90 (60/30)	156	6,9	10,1	8,7	120 (80/40)	207	9,2	13,5	11,6
гарнир	TKN№144	Картофель отварной с маслом	180	166	3,5	4,3	26,42	200	189	4	4,9	30,1
хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	TKN№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	700	538,4	15,15	18,7	72,88	800	637	18,43	23,7	82,6
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6					
день 5												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
хол блюдо	TKN№7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
2 блюдо	TKN№80	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	51,8	8	3,96	4,23	120	113	10,7	5,2	5,6
гарнир	TKN№187	Каша рисовая рассыпчатая	180	241,3	4,28	4,57	43,78	180	241,3	4,28	4,57	43,78
хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1

гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	560	424,3	15,77	8,95	75,49	630	494,3	18,91	10,27	78,38
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 0	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	22	1,1	0,2	3,8	100	22	1,1	0,2	3,8
гор.блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	220	374,38	19,64	23,57	19,64	220	374,38	19,64	23,57	19,64
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	550,00	514,38	23,57	24,07	48,64	550,00	514,38	23,57	24,07	48,64
		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	205,4	7,35	4,42	31	300/25	253	9	5,4	38,9
горячее блюдо	ТК№98	Жаркое по-домашнему	250	433,33	25,28	25,28	24,45	250	433,33	25,28	25,28	24,45
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	745	756,73	35,46	30	80,65	805	804,33	37,11	30,98	88,55
		обед (2-й вариант)										
1 блюдо	ТК№38	Суп картофельный с гречневой крупой	200	184,13	7,44	8	18,96	250	230,16	9,3	10	23,7
2 блюдо	№ 97	Гуляш из отварной говядины	90	169,2	12,06	12,06	2,79	120	225,6	16,08	16,08	3,72
гарнир	ТК№227	Макаронные изделия, отварные	180	233	6,3	4,4	40	200	258,9	7	4,9	44,45
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	700,00	704,33	28,63	24,76	86,95	830	914,66	37,84	31,58	113,17
хол. напиток		Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (снежок)	200	162	6,54	5	22,6	200	162	6,54	5	22,6
ДЕНЬ 6												
МБОУ СОШ			1-4 кл					5-11 кл				

Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. г. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
2 блюдо	ТК№108	Тефтели 1 вариант	90(60/30)	190	8	12,5	10,7	120 (80/40)	254	10,6	16,7	14,2
гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	10,6	6,8	46,3	180/5	312	10,6	6,8	46,3
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	505	620	21,43	19,6	82,2	565	766	26,66	24,1	101,8
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	15,6	0,72	0,12	2,28	60	15,6	0,72	0,12	2,28
2 блюдо	ТК№130	Печень, по-строгановски	120	186,6	16,44	11,76	3,07	120	186,6	16,44	11,76	3,07
гарнир	ТК№227	Макаронные изделия, отварные	180	233	6,3	4,4	40	180	233	6,3	4,4	40
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
кондитерское изделие		Печенье (промышленного производства)	20	83,4	1,5	1,95	14,9	20	83,4	1,5	1,95	14,9
		Итого за завтрак:	610	636,6	27,79	18,53	85,45	610	636,6	27,79	18,53	85,45
		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7	250	123	2,4	5	15,7
2 блюдо	ТК№80	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	51,8	8	3,96	4,23	120	113	10,7	5,2	5,6
гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	180	166	3,5	4,3	26,42	200	189	4	4,9	30,1
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	750	458,8	16,73	13,56	71,55	830	625	22,56	15,7	92,7
		обед (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1	Овощи натуральные свежие	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8

	0	(огурцы)										
1 блюдо	ТК№63	Суп картофельный с крупой	200	90,4	2,08	1,68	15,44	250	113	2,6	2,1	19,3
2 блюдо	№ 462	Тефтели из говядины с рисом	90 (60/30)	156	6,9	10,1	8,7	120 (80/40)	207	9,2	13,5	11,6
гарнир	№178	Пюре гороховое	180/5	318	18,1	5,9	42,5	200/7	364	20,1	7,7	47,5
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	765,00	695,60	30,57	18,10	94,12	907,00	824,00	35,83	23,80	107,40
хол.напиток		Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт)	200	162	6,54	5	22,6	200	162	6,54	5	22,6
ДЕНЬ 7												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. г. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	90	286	13,5	19,3	13,9	120	381,24	18	25,73	18,53
гарнир	ТК№146	Пюре картофельное	180	187	4,1	6,3	26,7	230	239	5,24	8,05	34,12
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
		Итого за завтрак:	500	591	20,43	25,9	65,8	610	820,24	28,7	34,38	93,95
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	210	437,85	19,11	24,36	33,81	270	563	24,57	31,32	43,47
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	500	656,05	22,9	24,88	83,09	630	785	31,13	32,12	88,57

		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№38	Суп картофельный с гречневой крупой	250	230,16	9,3	10	23,7	250	230,16	9,3	10	23,7
2 блюдо	№ 97	Гуляш из отварной говядины	90	169,2	12,06	12,06	2,79	120	225,6	16,08	16,08	3,72
гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	150	181,6	4,7	3,9	29,43	180	218	5,65	4,68	35,31
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	720	698,96	28,89	26,26	81,12	810	873,76	36,49	31,36	104,03
		обед (2-й вариант)										
1 блюдо	ТК№61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149	5,5	4,5	20,2	300	178,8	6,6	5,4	24,24
горячее блюдо	ТК№126	Голубцы ленивые	240	477,6	21,36	30,47	15,03	240	477,6	21,36	30,47	15,03
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	720	744,6	29,69	35,27	60,43	800	856,4	33,42	36,47	80,57
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6					
ДЕНЬ 8												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
гор.блюдо	ТК№234	Омлет натуральный	150	299	14,6	25,6	2,6	200	398,67	19,47	34,13	3,47
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
фрукт		Яблоко	185	86,95	0,72	0,27	18,09	185	86,95	0,72	0,27	18,09

кондитерское изделие		Печенье (промышленного производства)	20	83,4	1,5	1,95	14,9	30	125,1	2,25	2,93	22,35
		Итого за завтрак:	585	674,35	19,95	28,22	82,59	645	815,72	25,57	37,73	90,91
		завтрак (2-й вариант)										
гор.блюдо	ТК№229	Макаронные изделия с тертым сыром	180	318	10,3	15,3	32,9	180	318	10,3	15,3	32,9
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
кондитерское изделие		Печенье (промышленного производства)	20	83,4	1,5	1,95	14,9	20	83,4	1,5	1,95	14,9
фрукт		Яблоко	185	86,95	0,72	0,27	18,09	185	86,95	0,72	0,27	18,09
		Итого за завтрак:	615	693,35	15,65	17,92	112,89	615	693,35	15,65	17,92	112,89
		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7	250	123	2,4	5	15,7
2 блюдо	№ 462	Тефтели из говядины с рисом	90 (60/30)	156	6,9	10,1	8,7	100 (70/30)	172,5	7,7	11,25	9,7
гарнир	ТК№146	Пюре картофельное	160	166,22	3,64	5,6	23,73	230	239	5,24	8,05	34,12
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	730	563,22	15,77	21	73,33	810	652,5	18,17	24,6	84,72
		обед (2-й вариант)										
1 блюдо	ТК№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	190/10	155	5,55	3,34	23,4	250/20	204	7,3	4,4	30,8
2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	90	230	12,7	14,8	10,6	120	306,5	16,92	19,74	14,14
гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	10,6	6,8	46,3	200/7	337,3	11,46	7,36	50,06
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	705	815	31,68	25,24	105,5	827	965,8	38,51	31,8	120,2

хол. напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6	200	108	5,8	5	9,6
ДЕНЬ 9												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 1	Овощи натуральные соленые (порциями)	60	8,4	0,48	0,12	1,08	100	16	0,8	0,2	1,6
2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	136,67	8,89	8	7	120	165	10,7	9,6	8,4
гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	253	8,6	5,5	37,54	200/7	337,3	11,46	7,36	50,06
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
3 блюдо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9
		Итого за завтрак:	545	603,07	21,1	14,02	92,62	657	723,3	26,09	17,56	107,06
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.1 0	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
горячее блюдо	ТК№126	Голубцы ленивые	230	457,7	20,47	29,2	14,4	230	457,7	20,47	29,2	14,4
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	520	588,9	23,96	29,62	41,88	560	597,7	24,4	29,7	43,4
		обед (1-й вариант)										
1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15	300	138	3	5,4	18
гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	220	433,4	8,41	24,09	33,45	250	492,3	9,57	27,4	38,02
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	60	164	5,26	0,6	32,2
		Итого за обед:	700	666,4	13,74	28,89	73,65	810	830,3	18,03	33,4	97,32

		обед (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	100	22	1,1	0,2	3,8
1 блюдо	ТК№38	Суп картофельный с гречневой крупой	250	230,16	9,3	10	23,7	250	230,16	9,3	10	23,7
гор.блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	200	340,3	17,9	21,4	17,9	250	425,4	22,3	26,8	22,3
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за обед:	740	701,66	30,69	31,82	69,08	830	795,56	35,53	37,3	75
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	108	5,8	5	9,6					
ДЕНЬ 10												
Раздел	№ ТК	Блюдо	Выход, г	энер г. цен	Белк и	Жиры	Углево ды	Выход, г	энерг. цен	Белк и	Жиры	Углеводы
		завтрак (1-й вариант)										
гор.блюдо	ТК№239	Запеканка из творога (с сгущенным молоком)	200/30	644	38,7	27,3	59,4	250/30	784	47,11	33,23	72,31
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
мучное кулинарное изделие	№290	Булочка домашняя	70	229,6	4,83	7,28	35,28	70	229,6	4,83	7,28	35,28
		Итого за завтрак:	500	909,6	43,73	34,58	103,78	550	1049,6	52,14	40,51	116,69
		завтрак (2-й вариант)										
хол блюдо	ТК№7.10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	15,6	0,72	0,12	2,28	60	15,6	0,72	0,12	2,28
горячее блюдо	ТК№98	Жаркое по-домашнему	210	364	21,23	21,23	20,54	260	450,67	26,29	26,29	25,43
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	30	82	2,63	0,3	16,1
гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
		Итого за завтрак:	500	497,6	24,78	21,65	48,02	550	584,27	29,84	26,71	52,91

