

«Утверждаю»  
Индивидуальный предприниматель

*Л.А. Зягаустрова*  
«20» марта 2023 г.  
И.А. Зягаустрова  
Лицбовь  
Анатолевна  
ИНН 352821411710  
Волгодонская область, г. Череповец

«Согласовано»  
Генеральный директор  
АНО "Содружество"

*Т.В. Гусева*  
«20» марта 2023 г.  
Т.В. Гусева  
"СОДРУЖЕСТВО"  
АНО "СОДРУЖЕСТВО"  
ИНН 352821411710  
Волгодонская область, г. Череповец

**Примерное десятидневное меню для ДОЛ "ИСКРА"  
для детей с 12 лет и старше**

**Весенне - летний период**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 1	Макароны с сыром	250	18,5	19,4	46,6	457,0
ТТК № 2	Бутерброд с п/к колбасой, маслом сл.	20\10\30	5,2	14,4	15,9	213,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,9	52,7
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>35,0</b>	<b>96,9</b>	<b>827,3</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 3	Овощи порционно (помидоры св.,огурцы св.)	50/50	1,3	1,3	6,7	30,0
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	350/10	8,8	7,0	24,7	265,2
498/2004, ТТК № 4	Котлета рубленая из кури, соус красный	100	12,2	19,3	13,1	280,0
520/2004	Пюре картофельное	200	4,2	8,9	28,8	218,0
ТТК № 5	Напиток из изюма	200	1,0	0,0	22,3	93,2
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>33,8</b>	<b>37,3</b>	<b>130,8</b>	<b>1051,1</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 6	Булочка "Школьная"	100	6,5	10,2	46,3	319,2
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>10,2</b>	<b>88,8</b>	<b>492,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 7	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	10,0	13,3	148,8
ТТК № 8	Мясо тушеное с перцем	100	14,8	12,3	5,3	219,0
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,5	273,6
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>23,3</b>	<b>30,1</b>	<b>107,9</b>	<b>825,8</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2960</b>	<b>104,0</b>	<b>125,4</b>	<b>455,9</b>	<b>3488,2</b>

ВТОРОЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 9, ТТК № 10	Запеканка творожная «Диетическая» с соусом шоколадным	220 (180/40)	15,2	17,5	55,7	443,3
6/2004	Бутерброд с ветчиной	30/30	5,9	7,7	15,5	154,2
ТТК № 11	Напиток кофейный с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,7	0,3	6,7	34,6
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,7</b>	<b>28,4</b>	<b>99,3</b>	<b>751,4</b>
	<b>Обед:</b>					
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	2,3	9,8	8,3	130,3
ТТК № 12	Солянка Домашняя	350	12,4	12,4	22,0	266,0
436/2004	Жаркое по - домашнему	300	26,8	14,8	32,4	392,0
ТТК № 13	Напиток из клюквы	200	0,1	0,0	24,9	97,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>47,9</b>	<b>37,8</b>	<b>122,8</b>	<b>1050,0</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 14	Ватрушка с повидлом	100	5,5	8,0	62,0	340,0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	100	0,5	0,0	10,5	42,0
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,0</b>	<b>8,0</b>	<b>93,7</b>	<b>470,8</b>
	<b>Ужин:</b>					
19/2004	Салат из свежих помидоров	100	0,5	10,0	3,5	175,6
461/2004	Тефтели в соусе	120	12,3	16,8	15,5	264,3
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	5,4	51,3	311,6
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	13,9	52,7
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>647</b>	<b>25,4</b>	<b>32,6</b>	<b>100,6</b>	<b>886,6</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2907</b>	<b>116,7</b>	<b>119,6</b>	<b>447,9</b>	<b>3450,8</b>

ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 15	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	3,6	16,9	50,2	398,5
ТТК № 16	Горячий бутерброд с помидорами и сыром	50	3,4	9,6	17,1	135,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,9	52,7
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>11,0</b>	<b>27,7</b>	<b>123,0</b>	<b>774,6</b>
	<b>Обед:</b>					
16/2004	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,7	19,8	2,5	191,7
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	300	7,4	6,8	15,8	159,1
260/2015	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309,0
516/2004	Макароны отварные	180	6,0	3,9	4,8	244,8
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	60	4,0	0,7	24,6	123,6
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>29,1</b>	<b>59,4</b>	<b>74,2</b>	<b>1122,2</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 17	Шарлотка с яблоками	180	6,8	19,4	21,0	360,1
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>7,8</b>	<b>19,4</b>	<b>42,2</b>	<b>448,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
78/2004	Икра морковная	100	15,0	7,2	26,6	136,6
ТТК № 18	Биточки рубленые из курицы запеченные с сырным кремом	100	14,6	22,7	14,9	323,0
ТТК № 19	Рис с овощами	180	4,2	6,5	31,9	260,8
ТТК № 20	Напиток из кураги	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>36,6</b>	<b>36,8</b>	<b>113,3</b>	<b>891,9</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2940</b>	<b>96,2</b>	<b>156,1</b>	<b>384,2</b>	<b>3529,6</b>

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ.**

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 21	Кукурузные хлопья с молоком	350	11,6	10,9	51,0	344,0
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,0
ТТК № 22	Бутерброд с маслом сливочным, сыром и колбасой	10/25/20/ 30	12,3	15,9	21,5	287,5
ТТК № 23	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,1	0,0	14,0	56,5
	<b>Итого:</b>	<b>662</b>	<b>29,1</b>	<b>31,4</b>	<b>86,8</b>	<b>750,0</b>
	<b>Обед:</b>					
76/2004	Икра свекольная	100	15,0	7,0	26,8	137,0
138/2004	Суп картофельный с крупой	300/10	10,6	3,0	25,2	157,0
ТТК № 24	Зразы рубленые	100	13,6	16,3	15,6	265,0
224/2004	Рагу овощное	200	4,7	10,3	25,4	215,6
638/2004	Компот из свежих яблок	200	1,0	0,0	30,9	110,2
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>51,2</b>	<b>37,4</b>	<b>159,1</b>	<b>1049,5</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 25	Налитишка со сметаной и яйцом	100	9,5	12,4	27,5	299,2
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,4</b>	<b>12,4</b>	<b>70,0</b>	<b>472,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 26, 600/2004	Бедро запеченное "Чикен Гриль" с соусом сметанным	100	24,0	15,0	3,4	245,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	5,4	51,3	311,6
ТТК № 27	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>36,7</b>	<b>20,8</b>	<b>94,6</b>	<b>728,1</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2922</b>	<b>140,1</b>	<b>114,8</b>	<b>442,0</b>	<b>3291,6</b>

ПЯТЫЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 28	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	6,1	17,9	40,0	371,0
ТТК № 29	Закрытый бутерброд с колбасой и сыром	75	10,2	11,1	20,9	225,7
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	13,9	52,7
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>19,4</b>	<b>30,2</b>	<b>95,3</b>	<b>753,8</b>
	<b>Обед:</b>					
19/2004	Салат из свежих помидоров	100	0,5	10,0	3,5	106,6
135/2004	Суп из овощей	300/10	5,6	7,5	24,9	189,5
ТТК № 30, ТТК № 31	Шницель рыбный "Диетический", соус молочный	120	11,5	7,2	16,0	288,9
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,0	25,9	196,2
ТТК № 32	Лимонад "Детский" с апельсином	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	60	4,7	0,6	26,4	123,5
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>26,3</b>	<b>33,3</b>	<b>120,2</b>	<b>993,8</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	100	4,7	5,6	43,5	252,3
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,6</b>	<b>5,6</b>	<b>86,0</b>	<b>425,1</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТк № 3	Овощи порционно (огурцы свежие)	50	0,7	0,7	3,3	15,0
ТТК № 34	Филе кури тушеное в соусе	100	14,2	13,8	6,3	230,5
516/2004	Макароны отварные	180	6,0	3,9	4,8	244,8
ТТК № 35	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,1	0,0	16,2	65,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,6</b>	<b>18,8</b>	<b>47,0</b>	<b>637,8</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2872</b>	<b>87,6</b>	<b>100,7</b>	<b>380,0</b>	<b>3102,5</b>

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ.**

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 36	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	6,9	10,2	40,0	279,1
ТТК № 2	Бутерброд с ветчиной, маслом сл.	25\10\30	10,5	14,4	15,9	252,2
ТТК № 11	Напиток кофейный с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>23,3</b>	<b>28,7</b>	<b>97,8</b>	<b>755,0</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 37	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	2,3	15,4	8,3	164,3
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе кури	350/10	10,9	10,3	25,1	254,7
489\2004	Рагу из птицы	300	19,0	14,8	36,5	394,8
ТТК № 20	Напиток из кураги	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>38,7</b>	<b>41,3</b>	<b>128,6</b>	<b>1067,6</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 38	Булочка "Витушка" с маком	100	7,8	10,5	42,6	294,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>85,1</b>	<b>467,3</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТк № 3	Овощи порционно (помидоры свежие)	50	0,7	0,7	3,3	15,0
ТТК № 39, ТТК № 4	Котлета "Новость" с соусом красным	120	13,4	14,3	10,0	245,4
ТТК № 19	Рис с овощами	180	4,2	6,5	31,9	260,8
ТТК № 23	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,1	0,0	14,0	56,5
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>21,0</b>	<b>21,9</b>	<b>75,6</b>	<b>660,1</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2852</b>	<b>104,4</b>	<b>115,2</b>	<b>418,6</b>	<b>3242,0</b>

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ.**

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 40	Вермишель молочная с маслом сливочным	250/10	8,9	22,8	40,9	450,8
ТТК № 16	Горячий бутерброд с помидорами и сыром	55	3,7	10,6	18,8	148,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,9	52,7
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>15,7</b>	<b>34,6</b>	<b>94,1</b>	<b>756,4</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 41	Зеленый горошек припущенный	60	1,8	0,6	4,2	34,8
114/2004	Борщ с картофелем	300/10	4,2	6,9	17,5	151,4
498/2004	Котлета рубленая из курицы с соусом сметанным	120	18,3	26,4	18,4	386,4
216/2004	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,4	217,8
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>34,8</b>	<b>46,2</b>	<b>132,3</b>	<b>1049,1</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 17	Шарлотка с яблоками	150	5,7	16,2	17,5	300,1
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>7,6</b>	<b>16,2</b>	<b>60,0</b>	<b>472,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
40/2004	Салат "Витаминный"	100	1,3	15,2	10,8	184,2
423/2004	Бефстроганов	100	15,6	14,3	4,9	203,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	5,4	51,3	311,6
ТТК № 13	Напиток из клюквы	200	0,1	0,0	24,9	97,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	3,0	0,4	16,9	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>29,9</b>	<b>35,3</b>	<b>108,8</b>	<b>875,0</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2925</b>	<b>99,7</b>	<b>145,1</b>	<b>426,7</b>	<b>3445,4</b>



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 42	Омлет натуральный	250	22,8	38,0	4,3	418,8
ТТК № 2	Бутерброд с п/к колбасой, маслом сл.	20\10\30	5,2	14,4	15,9	213,2
ТТК № 23	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,1	0,0	14,0	56,5
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>31,1</b>	<b>53,6</b>	<b>54,7</b>	<b>792,9</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 43	Салат из свеклы с сыром	100	4,2	10,0	13,3	163,8
ТТК № 44	Суп рыбный "Мозайка"	300/10	8,3	20,6	69,9	230,7
ТТК № 45	Наггетсы куриные	100	14,9	15,9	1,6	241,9
543/2004	Капуста тушеная	200	5,1	5,3	21,1	152,1
ТТК № 46	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>38,9</b>	<b>52,6</b>	<b>166,0</b>	<b>1050,2</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 47	Плюшка "Школьная"	100	7,8	10,5	42,6	294,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>85,1</b>	<b>467,3</b>
	<b>Ужин:</b>					
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	10,0	3,5	106,6
ТТК № 48	Мясо тушеное с перцем (сладким)	100	14,8	12,3	5,3	219,0
516/2004	Макаронны отварные	180	6,0	3,9	4,8	244,8
ТТК № 5	Напиток из изюма	200	1,0	0,0	22,3	93,2
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	3,0	0,4	16,9	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25,5</b>	<b>26,6</b>	<b>52,8</b>	<b>742,8</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2917</b>	<b>116,9</b>	<b>156,1</b>	<b>390,1</b>	<b>3345,2</b>

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 49	Каша молочная "Дружба" (из пшена и риса) с маслом сливочным	250/10	7,0	9,9	39,7	269,7
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,0
ТТК № 22	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/25/30	7,5	13,4	15,6	214,0
ТТК № 35	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,1	0,0	16,2	65,1
	Батон "Нарезной"	40	3,0	1,2	20,5	104,4
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>22,7</b>	<b>29,1</b>	<b>92,3</b>	<b>715,2</b>
	<b>Обед:</b>					
78/2004	Икра морковная	100	15,0	7,2	26,7	136,7
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	9,3	12,2	10,9	196,6
369/2004, ТТК № 50	Рыба отварная (минтай), соус овощной	120	15,5	11,3	15,0	225,7
518/2004	Картофель отварной	180	3,6	9,3	28,5	189,0
ТТК № 20	Напиток из кураги	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	60	4,0	0,7	24,6	123,6
	Кондитерское изделие	25	3,1	3,2	27,6	111,6
	<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>50,7</b>	<b>43,9</b>	<b>156,8</b>	<b>1072,3</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 51	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущенным	100/20	7,4	18,2	23,7	339,7
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>9,3</b>	<b>18,2</b>	<b>66,2</b>	<b>512,5</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 3	Овощи порционно (огурец)	50	0,6	0,6	3,4	15,0
ТТК № 52	"Ризотто" с курой	250	27,0	14,8	47,2	437,5
ТТК № 53	Чай "Каркаде"	200	0,1	0,0	13,9	52,7
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	60	4,0	0,7	24,6	123,6
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>31,7</b>	<b>16,1</b>	<b>89,1</b>	<b>628,8</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	25	3,1	3,2	11,7	87,5
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>8,7</b>	<b>9,6</b>	<b>19,9</b>	<b>204,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2905</b>	<b>123,1</b>	<b>116,9</b>	<b>424,3</b>	<b>3133,3</b>

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая			
			Б	Ж	У	Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 9, ТТК № 10	Запеканка творожная «Диетическая» с соусом шоколадным	220 (180/40)	15,2	17,5	55,7	443,3
6/2004	Бутерброд с ветчиной	30/30	5,9	7,7	15,5	154,2
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	13,9	52,7
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,6	0,0	13,8	54,6
	Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>637</b>	<b>23,3</b>	<b>25,8</b>	<b>109,1</b>	<b>757,0</b>
	<b>Обед:</b>					
76/2004	Икра свекольная	100	15,0	7,0	26,8	137,0
132/2004	Рассольник "Ленинградский"	300/10	3,6	8,4	18,5	154,9
ТТК № 53	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	130	12,5	20,4	13,1	284,4
520/2004	Пюре картофельное	200	4,2	8,9	28,8	218,0
ТТК № 32	Лимонад "Детский" с апельсином	200	0,2	0,0	23,5	89,1
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	80	6,3	0,8	35,2	164,7
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>41,8</b>	<b>45,5</b>	<b>145,9</b>	<b>1048,1</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 14	Ватрушка с повидлом	100	4,7	5,6	43,5	252,3
Пром.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,8
	Фрукты свежие	200	0,9	0,0	21,3	84,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,6</b>	<b>5,6</b>	<b>86,0</b>	<b>425,1</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 54	Салат из белокочанной капусты со сладким перцем	100	2,3	9,8	8,3	130,3
ТТК № 55	Паста "Школьная"	250	17,8	12,4	41,7	354,4
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
Пром.	Хлеб "Дарницкий" йодированный	40	3,0	0,4	16,9	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,5</b>	<b>22,6</b>	<b>90,5</b>	<b>657,9</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Кондитерское изделие	50	6,1	6,4	23,3	175,0
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,5</b>	<b>292,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2997</b>	<b>106,9</b>	<b>112,3</b>	<b>463,0</b>	<b>3180,1</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>29197</b>	<b>1095,6</b>	<b>1270,9</b>	<b>4232,7</b>	<b>33208,7</b>
	<b>Среднее значение за день:</b>	<b>2919,7</b>	<b>109,6</b>	<b>127,1</b>	<b>423,3</b>	<b>3320,9</b>