

Согласовано:
 Директор общеобразовательного учреждения

« 1 » 04 2021 г.

Утверждено:
 Генеральный директор ООО «КПУ»
 Е. В. Косицкая
 « 1 » 04 2021 г.



Таблица калорийности блюд примерного десятидневного меню

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные веще			
			(г)				(мг)			(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	
	1 ДЕНЬ												
	Завтрак												
ТТК-38	Салат "Жар-птица"	80	6,4	11,9	55,7	242,8	0,1	0,4	-	63,4	88,8	10,	

ТТК-1, ТТК-3, ТТК-39, ТТК-48, ТТК-51	Котлета мясная, рубленая	75	13,6	10,1	18,4	279,1	1,5	1,4	0,4	21	176,2	29,
472-94	Пюре картофельное	180	3,6	3,4	36,6	207	0,2	9,9	-	35,8	86,1	28,
773-97	Напиток из шиповника	200	0,2	-	13,8	83,1	-	-	-	4,7	7,4	
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	<i>Обед</i>											
75-94	Икра морковная	80	1,6	6,4	10,7	101,9	-	12,2	9,1	34,1	20,2	10,
138-94	Суп картофельный с горохом	250	8,3	3,9	35,3	236,6	0,1	3,6	-	34,2	85,8	3
663-94	Пельмени отварные с маслом	140/5	15,9	12,4	11,9	226,4	0,1	0,5	-	132	99,2	13,
	Кондитерские изделия	30	5,6	4,9	16,9	107,5	-	0,2	2,1	106,6	71,2	8,
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	83,1	-	-	-	14,7	17,4	
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-

	<i>Итого:</i>		34,1	28,2	107,3	846,6	0,2	16,5	11,2	321,6	293,8	70,
	II ДЕНЬ											
	<i>Завтрак</i>											
76-94	Икра овощная закусочная	80	1,6	2,5	7,3	68,5	-	9,2	7,7	25,6	33,7	18,
403-94	Плов	180	11,5	9,8	36	252,7	0,1	1,9	4	160	156,1	33,
294-94	Сырники из творога	45	13,8	18,9	21,1	181,8	-	0,1	-	106,5	168,1	15,
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,1	21,2	82,2	-	5,6	-	14,4	17,2	9,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	<i>Обед</i>											
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	9,1	228	161,9	0,1	0,6	-	13,6	70,7	11,
ТТК-50, ТТК-31, ТТК-55	Биточки рыбные, шницели	75	13,4	13,3	8,5	218,6	0,1	1,6	0,2	127,3	52,8	31,
472-94	Пюре картофельное	130	4,8	3,6	17,8	139,5	0,1	6,6	-	23,9	17,4	10,
210-94	Капуста тушеная	50	1,9	3,5	5,3	86,1	-	10,6	0,9	26,3	19,1	9,

	Кондитерские изделия	30	4,1	3,2	15	159,7	-	-	-	-	-	-
	Сок	200	1	-	18,2	76,2	-	4	-	14	14	
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		66,1	65,2	415,8	1609,4	0,4	40,2	12,8	511,6	549,1	147,
	III ДЕНЬ											
	Завтрак											
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	3,7	12,7	80,6	-	0,2	-	106,6	71,2	8,
ГТК-42, ГТК-47	Фрикадельки с соусом	110	10,4	16,7	30,2	151,6	0,1	0,2	-	112	104,9	12,
255-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	4,6	43,2	239,8	0,1	-	-	15,6	135,3	80,
	Фрукты	100	0,6	0,6	13,7	65,8	-	14	7,9	22,4	15,4	12,
642-94	Напиток из апельсинов	200	2,4	2	21,7	109,3	-	0,3	-	61,9	58,4	2
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
75-94	Икра свекольная	80	1,2	4,8	7,9	76,5	-	2,9	0,1	16,3	23	11,

120-94	Щи из белокочанной капусты с картофелем	250	4,3	8,1	25	155,3	0,2	3,6	1,7	22,4	54,9	16,
439-94	Окорочок отварной	90	17	14,6	0,5	188,3	0,1	-	-	127	145,2	17,
469-94	Макаронны отварные	180	5,3	5,8	38,9	214,9	-	-	-	19,3	40,9	7,
ТТК-15	Десерт "Лакомка"	45	4,9	5,2	22,4	93,2	-	0,1	0,1	15,9	7,3	1,
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,1	21,2	82,2	-	5,6	-	14,4	17,2	9,
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		62,1	67,4	274,8	1639,7	0,5	26,9	9,8	533,8	673,7	196,
	IV ДЕНЬ											
	Завтрак											
27-94	Салат "Витаминный"	80	1,2	4,8	7,9	76,5	-	2,9	0,1	16,3	23	11,
393-97	Сосиска отварная	100	10,9	13	1,5	256,2	-	-	-	32,3	146,7	18,
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	5,8	38,9	235,8	-	-	0,1	9,3	40,9	7,
	Выпечка	50	6,3	14	64	142,2	-	-	-	11	12	-

762-97	Кофейный напиток	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	<i>Обед</i>											
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	3,7	12,7	80,6	-	0,2	-	106,6	71,2	8,
155-97	Борщ с капустой и картофелем	250	7	5,9	24,6	135,3	0,2	4,5	0,1	34,5	77,3	3
401-94	Гуляш	90	15,3	11,4	20,7	313,9	1,5	1,4	0,4	121	176,2	29,
255-94	Рис отварной	180	4,1	3,8	37,9	181,2	-	-	-	16,2	27,3	4,
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	83,1	-	-	-	14,7	17,4	
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		63,8	66,1	283,5	1816,1	1,7	9,5	0,7	466,2	703,8	133,
	V ДЕНЬ											
	<i>Завтрак</i>											
34-2012	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	0,9	7,1	12,4	89,6	-	2,6	0,1	11,6	-	9,

663-94	Котлета из филе птицы	75	17,2	16,4	30,5	228,7	0,1	0,3	-	178,2	176,8	20,
469-94	Макаронны отварные	180	7,1	5,8	38,9	199,8	-	-	-	9,3	40,9	7,
	Кондитерские изделия	30	4,1	3,2	15	159,7	-	-	-	-	-	-
628-94	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,4	81,4	-	26,4	0,1	16,2	24	2,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
76-94	Икра овощная закусочная	80	1,6	2,5	7,3	68,5	-	9,2	7,7	25,6	33,7	18,
ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	250	8,6	5,8	19,5	263,3	0,1	6	3,1	14,2	53	2
152-88	Голубцы по-курски	130	15,9	12,4	11,9	226,4	0,1	0,5	3,6	132	99,2	13,
472-94	Пюре картофельное	180	4,4	3,4	16,4	128,8	0,1	6,6	-	23,9	17,4	10,
ТТК-11	Напиток «Здоровье»	200	0,5	-	19,6	52,6	-	30,9	9,4	17	10,1	4,
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		65,5	58	224,3	1681	0,4	82,5	24	428	455,1	108,
	VI ДЕНЬ											
	Завтрак											
75-94	Икра морковная	80	1,6	6,4	10,7	101,9	-	12,2	9,1	34,1	20,2	10,
663-94	Пельмени отварные с маслом	140/5	15,9	12,4	11,9	226,4	0,1	0,5	-	132	99,2	13,

	Кондитерские изделия	30	5,6	4,9	16,9	107,5	-	0,2	2,1	106,6	71,2	8,
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	83,1	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
27-94	Салат "Витаминный"	80	1,2	4,8	7,9	76,5	-	2,9	0,1	16,3	23	11,
138-94	Суп картофельный с горохом	250	8,3	3,9	35,3	236,6	0,1	3,6	-	34,2	85,8	3
393-97	Сосиска отварная	100	10,9	13	1,5	256,2	-	-	-	32,3	146,7	18,
469-94	Макаронны отварные	180	5,3	5,8	38,9	214,9	-	-	-	19,3	40,9	7,
	Выпечка	50	6,3	12	54	142,2	-	-	-	11	12	-
762-97	Кофейный напиток	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		63,8	66,9	252,4	1756,6	0,2	19,9	11,3	490,1	610,8	121,
	VII ДЕНЬ											
	Завтрак											
76-94	Икра овощная закусочная	80	1,6	2,5	7,3	68,5	-	9,2	7,7	25,6	33,7	18,
152-88	Голубцы по-курски	130	15,9	12,4	11,9	226,4	0,1	0,5	3,6	132	99,2	13,
472-94	Пюре картофельное	180	4,4	3,4	16,4	128,8	0,1	6,6	-	23,9	17,4	10,
ТТК-11	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	19,6	52,6	-	30,9	9,4	17	10,1	4,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	3,7	12,7	80,6	-	0,2	-	106,6	71,2	8,

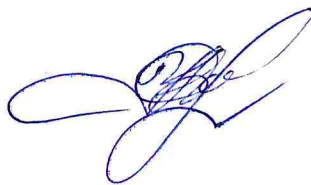
120-94	Щи из белокочанной капусты с картофелем	250	4,3	8,1	25	155,3	0,2	3,6	1,7	22,4	54,9	16,
ТТК-42, ТТК-47	Фрикадельки с соусом	110	10,4	16,7	30,2	151,6	0,1	0,2	-	112	104,9	12,
255-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	4,6	43,2	239,8	0,1	-	-	15,6	135,3	80,
	Фрукты	100	0,6	0,6	13,7	65,8	-	14	7,9	22,4	15,4	12,
642-94	Напиток из апельсинов	200	2,4	2	21,7	109,3	-	0,3	-	61,9	58,4	2
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		55,7	55,2	239,1	1460,9	0,6	65,5	30,3	539,4	600,5	197,
	VIII ДЕНЬ											
	Завтрак											
ТТК-50, ТТК-31, ТТК-55	Биточки рыбные, шницели	75	13,4	13,3	8,5	218,6	0,1	1,6	0,2	127,3	52,8	31,
472-94	Пюре картофельное	130	4,8	3,6	17,8	139,5	0,1	6,6	-	23,9	17,4	10,
210-94	Капуста тушеная	50	1,9	3,5	5,3	86,1	-	10,6	0,9	26,3	19,1	9,
	Кондитерские изделия	30	1,1	3,2	22	159,7	-	-	-	-	-	-
	Сок	200	1	-	18,2	76,2	-	4	-	14	14	
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
76-94	Икра овощная закусочная	80	1,6	2,5	7,3	68,5	-	9,2	7,7	25,6	33,7	18,

139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	9,1	22,8	161,9	0,1	0,6	-	13,6	70,7	11
403-94	Плов	180	11,5	9,8	36	252,7	0,1	1,9	-	13,5	156,1	33,
294-94	Сырники из творога	45	13,8	18,9	21,1	181,8	-	0,1	-	106,5	168,1	15,
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,1	21,2	82,2	-	5,6	-	14,4	17,2	9,
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		63,1	65,2	217,6	1609,4	0,4	40,2	8,8	365,1	549,1	147,
	IX ДЕНЬ											
	Завтрак											
75-94	Икра свекольная	80	1,2	4,8	7,9	76,5	-	2,9	0,1	16,3	23	11,
439-94	Окорочок отварной	90	17	14,6	0,5	188,3	0,1	-	-	127	145,2	17,
469-94	Макароны отварные	180	5,3	5,8	38,9	214,9	-	-	-	19,3	40,9	7,
ТТК-15	Десерт "Лакомка"	45	4,9	5,2	22,4	93,2	-	0,1	0,1	15,9	7,3	1,
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,1	21,2	82,2	-	5,6	-	14,4	17,2	9,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
ТТК-38	Салат "Жар-птица"	80	4,8	8,9	41,8	182,1	0,1	0,4	-	63,4	88,8	10,
155-97	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,7	19,7	108,2	0,2	4,5	0,1	34,5	77,3	3

ТТК-1, ТТК-3, ТТК-39, ТТК-48, ТТК-51	Котлета мясная, рубленая	75	13,6	10,1	18,4	279,1	1,5	1,4	0,4	21	176,2	29,
472-94	Пюре картофельное	180	3	2,8	30,5	172,6	0,2	9,9	-	35,8	86,1	28,
773-97	Напиток из шиповника	200	0,2	-	13,8	83,1	-	-	-	4,7	7,4	
	Хлеб	65	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		61	58,2	252,5	1662,4	2,1	24,8	0,7	352,3	669,4	15
	Х ДЕНЬ											
	Завтрак											
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	4,2	3,7	12,7	80,6	-	0,2	-	106,6	71,2	8,
401-94	Гуляш	90	15,9	12,4	11,9	226,4	0,1	0,5	3,6	132	99,2	13,
255-94	Рис отварной	180	4,1	3,8	37,9	181,2	-	-	-	16,2	27,3	4,
628-94	Чай с сахаром	200	0,5	-	19,6	52,6	-	30,9	9,4	17	10,1	4,
	Хлеб	33	2,5	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Обед											
34-2012	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	0,7	5,3	9,3	67,2	-	2,6	0,1	11,6		9,
ТТК-15	Суп картофельный с булгуром	250	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	-	14,2	53	2
663-94	Котлета из филе птицы	75	17,2	16,4	30,5	228,7	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,
469-94	Макаронны отварные	180	5,9	4,8	32,4	166,5	-	-	-	9,3	40,9	7,

	Кондитерские изделия	30	1,1	3,2	15	159,7	-	-	-	-	-	-
628-94	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,4	81,4	-	26,4	0,1	16,2	24	2,
	Хлеб	65	2,57	0,6	18,7	91,1	-	-	-	-	-	-
	Итого:		61,77	55,6	237,7	1637,1	0,3	66,9	13,2	344,7	502,5	92,
	Средние показатели рациона		59,7	58,6	250,5	1571,9	0,7	39,3	12,3	435,3	560,8	136,

Технолог ООО «КПУ»



Долгая Н.А.