

Утверждаю : Директор МБОУ

Гилевская ООШ № 19



Сивирьянова Л.А.

04 2022г

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)**

**Для организации питания обучающихся**

**на базе МБОУ « Гилевская ООШ № 19»**

**Сезон: осенний, весенний**

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г  
Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В



№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
226	<b><u>День 1 – завтрак</u></b>	250/10	6,25	8,0	33,0	229,9	1,3	0,5	0,0	0,0	108,6	0,0	25,4	0,5
	Каша молочная « Дружба» с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	110,6	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>11,30</b>	<b>90,1</b>	<b>660,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>208,1</b>	<b>0,0</b>	<b>60,1</b>	<b>2,0</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 1 – обед</u></b>													
123	Суп рыбный	250/30	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	-	-	15,2	-	36,8	0,9
339	Котлеты ( п/ф)	100	16,25	28,75	10,62	366,23	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	46,61	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	184,6	0,1	0,0	9,0	-	12,5	-	7,3	0,7



	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,85</b>	<b>21,59</b>	<b>109,11</b>	<b>707,35</b>	<b>0,0</b>	<b>19,17</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>61,42</b>	<b>119,19</b>	<b>70,23</b>	<b>8,30</b>
--	----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	-----------	----------	--------------	---------------	--------------	-------------

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 3 – завтрак</u></b>													
<b>223</b>	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0,0	-	121,8	-	39,3	1,3
<b>462</b>	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	110,6	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,8</b>	<b>12,69</b>	<b>98,3</b>	<b>609,3</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>232,4</b>	<b>-</b>	<b>68,3</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 3 – обед</u></b>													
<b>130</b>	Суп с макаронами и картофелем	250/10	3,4	5,5	23,9	158,7	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
<b>367</b>	Кура тушёная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	188,8	0,0	0,3	28,3	-	11,8	-	9,0	0,8
<b>386</b>	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,8	213,4	0,3	0,0	0,0	-	10,2	-	0,0	0,2
<b>495</b>	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	73,3	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>23,6</b>	<b>24,2</b>	<b>118,5</b>	<b>780,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,85</b>	<b>28,3</b>	<b>-</b>	<b>50,0</b>	<b>-</b>	<b>63,6</b>	<b>2,9</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	<b><u>День 4 – завтрак</u></b>	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,3
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным													
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,2</b>	<b>12,39</b>	<b>79,7</b>	<b>475,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,27</b>	<b>-</b>	<b>131,1</b>	<b>-</b>	<b>65</b>	<b>2,0</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
123	<b><u>День 4 – обед</u></b>	250	2,2	5,3	14,7	115,3	0,1	8,0	-	-	30,3	-	17,7	0,7
	Суп крестьянский с крупой													
322	Рагу из мяса	200	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0,0	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>20,3</b>	<b>22,2</b>	<b>99,5</b>	<b>679</b>	<b>0,2</b>	<b>9,35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>109,1</b>	<b>-</b>	<b>52,1</b>	<b>3,8</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>217</b>	<b><u>День 5 – завтрак</u></b>	250/10	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0,0	-	119,5	-	38,8	0,25
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным													
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,7</b>	<b>14,69</b>	<b>93,7</b>	<b>545,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>119,8</b>	<b>-</b>	<b>43,0</b>	<b>0,95</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>104</b>	<b><u>День 5 – обед</u></b>	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	1,8	-	21,1	0,9
	Борщ с капустой и сметаной													
<b>375</b>	Фрикадельки из п/ф	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Гороховое пюре	150	15,0	1,5	34,5	211,5	0,06	0,0	0,0	-	231,17	-	-	2,55
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>33,3</b>	<b>32,89</b>	<b>90,4</b>	<b>794,8</b>	<b>0,06</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>233,27</b>	<b>-</b>	<b>25,3</b>	<b>4,15</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>226</b>	<b><u>День 6 – завтрак</u></b>													
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	6,25	8,1	33,0	229,9	1,3	0,5	0,0	-	108,6	-	25,4	0,5
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	3,10	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	8	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,45</b>	<b>11,19</b>	<b>76,2</b>	<b>443,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>29,6</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>100</b>	<b><u>День 6 – обед</u></b>													
	Рассольник «Ленинградский» с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	-	-	26,0	-	125,9	1,0
339	Фрикадельки п/ф	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	46,61	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
380	Капуста тушёная	150	3,2	3,9	14,1	104,3	0,1	32,8	-	-	95,8	-	34,7	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0,0	0,05	0,0	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>23,6</b>	<b>35,49</b>	<b>88,9</b>	<b>794,31</b>	<b>0,2</b>	<b>40,35</b>	<b>19,0</b>	<b>-</b>	<b>182,7</b>	<b>-</b>	<b>168,4</b>	<b>3,3</b>



№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>223</b>	<b><u>День 7 – завтрак</u></b> Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,1	0,4	0,0	-	97,5	-	31,1	1,1
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>113</b>	<b>10,59</b>	<b>84,0</b>	<b>476,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,8</b>	<b>0,0</b>	<b>35,3</b>	<b>1,8</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>120</b>	<b><u>День 7 – обед</u></b> Суп с макаронами и картошкой	250	3,4	5,5	23,9	158,9	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
<b>202</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	1,0	-	-	-	17,3	259,3	0,0	4,6
<b>348,404</b>	Фрикадельки	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,4</b>	<b>34,7</b>	<b>105,4</b>	<b>832,4</b>	<b>1,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>45,3</b>	<b>259,3</b>	<b>38,8</b>	<b>6,5</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>140</b>	<b><u>День 8 – завтрак</u></b>													
	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	7,1	6,3	23,5	179,1	0,1	0,5	0,0	-	114,9	-	17,2	0,4
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,3</b>	<b>9,39</b>	<b>88,9</b>	<b>489,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>115,2</b>	<b>0,0</b>	<b>21,4</b>	<b>1,1</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>95</b>	<b><u>День 8 – обед</u></b>													
	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
<b>322</b>	Рагу из птицы	200	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
<b>495</b>	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	73,3	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>21,0</b>	<b>22,2</b>	<b>95,1</b>	<b>664,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,15</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>64,2</b>	<b>-</b>	<b>94,2</b>	<b>4,5</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	<b><u>День 9 – завтрак</u></b>													
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	143,6	0,1	0,6	0,0	-	143,6	-	21,5	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,6</b>	<b>11,49</b>	<b>87,6</b>	<b>357</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>143,9</b>	<b>-</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
128	<b><u>День 9 – обед</u></b>													
	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	133,4	0,2	0,6	-	-	40,0	-	33,3	2,0
375	Плов из мяса	200	20	17	25	333	0,0	1,5	-	-	35	-	36	1,49
484	Кисель из концентрата плодового «Ерёмка»	200	0,0	0,0	7,5	60,0	0,0	0,05	0,0	-	1,7	-	0,0	0,7
	Хлеб валежэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>29,7</b>	<b>19,2</b>	<b>87,7</b>	<b>652,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,15</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>82,1</b>	<b>-</b>	<b>69,3</b>	<b>3,38</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<b><u>День 10 – завтрак</u></b>													
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0,0	-	119,5	-	38,8	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,7</b>	<b>14,69</b>	<b>93,7</b>	<b>545,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>119,8</b>	<b>-</b>	<b>43,0</b>	<b>0,95</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<b><u>День 10 – обед</u></b>													
	Щи из свежей капусты	250/10	1,8	3,0	9,3	71,4	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
299	Рыба тушёная	100	12,5	7,8	4,8	139,4	0,0	0,1	-	-	28,9	-	14,2	0,5
377	Картофельное пюре	150	3,1	8,7	22,1	179,1	0,1	5,5	-	-	35,7	-	30,5	1,1
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб велегэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>20,6</b>	<b>22,59</b>	<b>79,4</b>	<b>603,3</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>78,5</b>	<b>-</b>	<b>68,1</b>	<b>3,0</b>

### Десятидневное меню для школьной столовой ( старшее звено)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход ( г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
226	<b><u>День 1 – завтрак</u></b>	250/10	6,25	8,0	33,0	229,9	1,3	0,5	0,0	0,0	108,6	0,0	25,4	0,5
	Каша молочная « Дружба» с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	110,6	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	33,4	243,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,2</b>	<b>11,30</b>	<b>110,7</b>	<b>757,5</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>208,1</b>	<b>0,0</b>	<b>60,1</b>	<b>2,0</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход ( г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 1 – обед</u></b>													
123	Суп рыбный	250/30	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	-	-	15,2	-	36,8	0,9
339	Котлеты ( п/ф)	100	16,25	28,75	10,62	366,23	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	46,61	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
256	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,6	40,9	221,2	0,1	0,0	10,8	-	15,0	-	8,8	0,8
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	73,3	0	0,05	0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб пшеничный валетэк	100	5,1	0,0	33,4	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>42,95</b>	<b>40,34</b>	<b>140,8</b>	<b>1076,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,05</b>	<b>29,8</b>	<b>-</b>	<b>89,9</b>	<b>-</b>	<b>72,3</b>	<b>3,3</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
214	<b><u>День 2 – завтрак</u></b> Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0,0	0,0	143,6	0,0	21,5	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,6</b>	<b>11,49</b>	<b>109,8</b>	<b>593,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>143,9</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<b><u>День 2 – обед</u></b> Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	3,0	9,3	71,4	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	2,8	46,0	237,2	0,0	0,0	0,0	-	20,8	-	0,0	5,5
372	Гуляш из свинины	120	15,06	15,59	4,81	218,7	-	6,08	-	-	36,62	143,03	28,84	2,52
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	110,6	0,0	0,5	12	-	0,0	-	27,0	0,9
	Хлеб пшеничный с валежэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3								
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,56</b>	<b>24,69</b>	<b>139,81</b>	<b>881,2</b>	<b>0,0</b>	<b>20,18</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>71,02</b>	<b>143,03</b>	<b>74,68</b>	<b>9,62</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	<b><u>День 3 – завтрак</u></b>	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0,0	-	121,8	-	39,3	1,3
	Каша молочная пшённая с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	110,6	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,8</b>	<b>12,69</b>	<b>120,5</b>	<b>617,0</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>232,4</b>	<b>-</b>	<b>68,3</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	<b><u>День 3 – обед</u></b>	250/10	3,4	5,5	23,9	158,7	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
	Суп с макаронами и картофелем													
367	Кура тушёная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	188,8	0,0	0,3	28,3	-	11,8	-	9,0	0,8
386	Рис припущенный	180	4,3	4,6	49,4	256,2	0,4	0,0	0,0	-	12,2	-	0,0	0,2
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	73,3	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валежэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>25,4</b>	<b>25,0</b>	<b>148,3</b>	<b>920,3</b>	<b>0,5</b>	<b>6,85</b>	<b>28,3</b>	<b>-</b>	<b>52,0</b>	<b>-</b>	<b>63,6</b>	<b>2,9</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	<b><u>День 4 – завтрак</u></b>													
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,2</b>	<b>12,39</b>	<b>101,8</b>	<b>572,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,27</b>	<b>-</b>	<b>131,1</b>	<b>-</b>	<b>65</b>	<b>2,0</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
123	<b><u>День 4 – обед</u></b>													
	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	115,3	0,1	8,0	-	-	30,3	-	17,7	0,7
322	Рагу из мяса	250	18,5	21	39,9	422,6	0,1	1,6	-	-	66,4	-	66,4	3,6
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0,0	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,0</b>	<b>26,6</b>	<b>129,7</b>	<b>860,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,65</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>101,2</b>	<b>-</b>	<b>85,2</b>	<b>4,5</b>



№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<b><u>День 5 – завтрак</u></b>													
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0,0	-	119,5	-	38,8	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>11,7</b>	<b>14,69</b>	<b>115,9</b>	<b>643,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>119,8</b>	<b>-</b>	<b>43,0</b>	<b>0,95</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<b><u>День 5 – обед</u></b>													
	Борщ с капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	1,8	-	21,1	0,9
375	Фрикадельки из п/ф	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Гороховое пюре	180	18,0	1,8	41,4	253,8	0,07	0,0	0,0	-	277,40	-	-	3,06
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,00	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валежэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>38,3</b>	<b>33,19</b>	<b>119,5</b>	<b>934,4</b>	<b>0,07</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>279,5</b>	<b>-</b>	<b>25,3</b>	<b>4,66</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 6 – завтрак</u></b>													
<b>226</b>	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	6,25	8,1	33,0	229,9	1,3	0,5	0,0	-	108,6	-	25,4	0,5
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	3,10	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	8	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>11,45</b>	<b>11,19</b>	<b>98,4</b>	<b>540,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>29,6</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 6 – обед</u></b>													
<b>100</b>	Рассольник «Ленинградский» с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	-	-	26,0	-	125,9	1,0
339	Фрикадельки п/ф	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	46,61	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
380	Капуста тушёная	180	3,8	4,6	16,9	124,2	0,1	39,3	-	-	114,9	-	41,6	1,4
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0,0	0,05	0,0	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валежэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>26,2</b>	<b>36,10</b>	<b>113,9</b>	<b>890,61</b>	<b>0,2</b>	<b>46,85</b>	<b>19,0</b>	<b>-</b>	<b>201,8</b>	<b>-</b>	<b>175,3</b>	<b>3,5</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>223</b>	<b><u>День 7 – завтрак</u></b> Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,1	0,4	0,0	0,0	97,5	-	31,1	1,1
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,3</b>	<b>10,59</b>	<b>106,2</b>	<b>573,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,8</b>	<b>-</b>	<b>35,3</b>	<b>1,8</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>120</b>	<b><u>День 7 – обед</u></b> Суп с макаронами и картошкой	250	3,4	5,5	23,9	158,9	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
<b>202</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	2,8	46,0	236,52	1,2	-	-	-	20,8	311,2	0,0	5,5
<b>348,404</b>	Фрикадельки	100	13,0	23,0	-	263,0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,6</b>	<b>34,39</b>	<b>135,3</b>	<b>969,12</b>	<b>1,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>48,8</b>	<b>311,2</b>	<b>38,8</b>	<b>7,4</b>

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

карты		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Старше 11лет												
<b>140</b>	<b><u>День 8 – завтрак</u></b> Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	7,1	6,3	23,5	179,1	0,1	0,5	0,0	-	114,9	-	17,2	0,4
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,3</b>	<b>9,39</b>	<b>88,9</b>	<b>489,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>115,2</b>	<b>-</b>	<b>21,4</b>	<b>1,1</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мн)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>95</b>	<b><u>День 8 – обед</u></b> Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
<b>322</b>	Рагу из птицы	200	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
<b>495</b>	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	73,3	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>23,0</b>	<b>22,2</b>	<b>117,3</b>	<b>761,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,15</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>64,2</b>	<b>-</b>	<b>94,2</b>	<b>4,5</b>

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)	Минеральные вещества (мн)
-------------------	--------------------	-------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

карты		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Старше 11лет												
<b>214</b>	<b><u>День 9 – завтрак</u></b> Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	143,6	0,1	0,6	0,0	-	143,6	-	21,5	0,5
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,6</b>	<b>11,49</b>	<b>109,8</b>	<b>454,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>143,9</b>	<b>-</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>128</b>	<b><u>День 9 – обед</u></b> Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	133,4	0,2	0,6	-	-	40,0	-	33,3	2,0
<b>375</b>	Плов из мяса	250	25	21,25	31,25	416,25	0,0	1,8	-	-	43,75	-	45	1,8
<b>484</b>	Кисель из концентрата плодового «Ерёмка»	200	0,0	0,0	7,5	60,0	0,0	0,05	0,0	-	1,7	-	0,0	0,7
	Хлеб валежэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	--	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>36,7</b>	<b>23,45</b>	<b>116,15</b>	<b>852,95</b>	<b>0,2</b>	<b>2,45</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>85,45</b>	<b>-</b>	<b>78,3</b>	<b>3,69</b>

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

карты		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Старше 11лет												
<b>217</b>	<b><u>День 10 – завтрак</u></b> Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0,0	-	119,5	-	38,8	0,25
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>11,7</b>	<b>14,69</b>	<b>113,9</b>	<b>643,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>119,8</b>	<b>-</b>	<b>43,0</b>	<b>0,95</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  Старше 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 10 – обед</u></b>													
<b>104</b>	Щи из свежей капусты	250/10	1,8	3,0	9,3	71,4	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
<b>299</b>	Рыба тушёная	100	12,5	7,8	4,8	139,4	0,0	0,1	-	-	28,9	-	14,2	0,5
<b>377</b>	Картофельное пюре	180	3,7	10,4	26,5	214,4	0,1	6,6	-	-	42,8	-	36,6	1,3
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб велегэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>23,2</b>	<b>24,49</b>	<b>106,0</b>	<b>735,9</b>	<b>0,1</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	<b>74,2</b>	<b>3,2</b>

