

Утверждаю : Директор



МБОУ Гилевская ООШ № 19

Сивирьянова Л. Ад.

« 09 » 01 2024г

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. Первалова А.Я., Тепешкина Н.

Десятидневное меню для школьной столовой (младшее звено)

№ 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
226	<u>День 1 – завтрак</u>	250/10	6,3	8,1	33,0	259,6	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	136,5	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
	Итого за завтрак	520	12,0	11,4	90,5	542,1	1,3	1,0	12,0	0,0	219,2	0,0	52,4	1,4

№ 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
	<u>День 1 – обед</u>													
123	Суп с рыбными консервами	250/30	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	-	-	15,2	-	36,8	0,9
339	Котлета из (п/ф) паровая	100	8,0	24,0	0,0	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	61,2	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0	-	12,5	-	7,3	0,7
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	-	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146								
	Итого за обед	840	24,9	34,99	103,2	859,2	0,2	5,05	28,0	-	88,7	-	51,9	2,7

№ 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
214	<u>День 2 – завтрак</u> 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	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
	Итого за завтрак	520	10,6	11,49	87,6	496,2	0,1	0,6	0,0	0,0	143,9	0,0	25,7	1,2

№ 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	<u>День 2 – обед</u> Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,0	5,0	7,0	94	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	0,0	0,0	-	-	17,3	-	0,0	4,6
372	Гуляш из свинины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	-	5,07	-	-	30,52	119,19	24,03	2,10
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0	0,05	0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146								

	Итого за обед	760	25,45	20,39	102,21	745,55	0,0	18,72	-	-	65,92	119,19	44,33	7,6
--	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	-----	-------	---	---	-------	--------	-------	-----

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мн)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	<u>День 3 – завтрак</u> Каша пшѐнная вязкая 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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за завтрак	520	13,8	10,8	98,3	545,6	0,13	1,0	12,0	-	232,4	-	63,3	2,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мн)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	<u>День 3 – обед</u> Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
367	Кура тушѐная 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	150	3,6	3,8	41,8	213,4	0,3	0,0	0,0	-	10,2	-	0,0	0,2
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 ваетѣк	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого за обед	770	21,8	27,19	112,2	786,9	0,4	6,8	28,3	-	50,0	-	47,8	2,9
--	---------------	-----	------	-------	-------	-------	-----	-----	------	---	------	---	------	-----

№ 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
	<u>День 4 – завтрак</u>													
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая с маслом сливочным	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,5
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	520	11,2	12,39	79,7	475,1	0,12	0,6	27,0	-	131,1	-	67,0	2,2

№ 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
	<u>День 4 – обед</u>													
123	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 отварного мяса свинины	200	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	-	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого за обед	710	22,7	25,4	104,1	735,8	0,2	9,8	-	-	194,0	-	97,8	4,5
--	---------------	-----	------	------	-------	-------	-----	-----	---	---	-------	---	------	-----

№ 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	<u>День 5 – завтрак</u> Каша рисовая вязкая 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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	520	12,2	14,9	108,0	614,9	0,12	1,0	12,0	-	230,1	-	65,8	1,15

№ 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
95	<u>День 5 – обед</u> Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
372	Котлета из курицы п/ф паровая	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
685	Гороховое пюре	150	15,0	1,5	34,5	211,5	0,06	0,0	0,0	-	231,17	-	-	2,55
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 ваетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого за обед	770	36,2	25,19	99,5	740,8	0,11	11,5	37,2	-	259,97	-	40,6	6,0
--	---------------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------	---	--------	---	------	-----

№ 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
	<u>День 6 – завтрак</u>													
226	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	6,3	8,1	33,0	259,9	1,3	0,5	0,0	-	108,6	-	25,4	0,5
457	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	-	-	-	-
	Итого за завтрак	520	9,5	11,19	76,2	473,0	1,3	0,5	0,0	11,1	108,9	-	29,6	1,2

№ 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
	<u>День 6 – обед</u>													
100	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	-	-	26,0	-	125,9	1,0
339	Котлета из п/ф паровая	100	8,0	24,0	-	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
380	Капуста тушёная	150	3,2	3,9	14,1	104,3	0,0	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	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб ватетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	770	17,0	33,4	85,8	711,8	0,2	40,05	-	-	126,3	-	161,7	2,4

№ 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
223	<u>День 7 – завтрак</u> Каша пшённая вязкая 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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	0,0	0,3	110,6	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	520	13,8	10,8	98,3	545,6	0,13	1,0	12,0	0,0	122,1	110,6	66,3	2,2

№ 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	<u>День 7 – обед</u> Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	3,0	5,0	7	94,0	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	1,0	-	-	-	17,3	259,3	0,0	4,6
372	Котлета куриная из п/ф паровая	100	15,9	15,9	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
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 валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	770	27,9	26,29	97,6	713,5	1,05	14,3	37,2	-	48,9	259,3	38,7	7,9

№ 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
	<u>День 8 – завтрак</u>													
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	282,8	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	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за завтрак	520	10,6	11,49	87,6	496,2	0,1	0,6	0,0	-	143,9	-	25,7	1,2

№ 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
	<u>День 8 – обед</u>													
128	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
376	Плов из мяса	200	36,55	30,64	34,47	387,4	0,11	1,89	-	-	84,56	-	89,06	4,10
484	Кисель из концентрата плодового «Ерёмка»	200	0,0	0,0	11,5	92,0	0,0	0,07	0,0	-	2,6	-	0,0	1,0
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	--	
	Итого за обед	740	46,25	32,84	101,17	758,8	0,31	2,56	0,0	—	127,16	—	122,36	7,1

№ 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
140	<u>День 9– завтрак</u>													
	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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	14,8	9,6	103,2	558,9	0,1	1,0	12,0	-	225,5	-	44,2	1,3

№ 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
95	<u>День 9 – обед</u>													
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
322	Рагу из птицы	200	19,0	21,0	16,0	329,0	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб ваетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	720	25,2	26,4	79,2	708,1	0,1	12,15	0,0	-	64,2	-	94,2	4,5

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>День 10 – завтрак</u>													
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая с маслом сливочным	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,5
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	520	11,2	12,39	79,7	475,1	0,12	0,6	27	-	131,1	-	67,0	2,2

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>День 10 – обед</u>													
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
299	Рыба тушёная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1	-	-	28,9	-	14,2	0,5
386	Рис припущенный	150	3,1	8,7	22,1	213,4	0,3	-	-	-	10,2	-	-	0,2
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	-	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб влетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	770	24,7	25,3	108,3	826,4	0,4	7,1	0,0	-	177,4	-	75,8	2,8

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	<u>День 1 – завтрак</u> Каша молочная « Дружба» с маслом сливочным	250/10	6,3	8,1	33,0	259,6	1,3	0,5	0,0	0,0	108,6	0,0	25,4	0,5
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	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
	Итого за завтрак	560	14,0	11,4	90,5	639,4	1,3	1,0	12,0	0,0	219,2	0,0	52,4	1,4

№ 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
	<u>День 1 – обед</u>													
123	Суп с рыбными консервами	250/30	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	-	-	15,2	-	36,8	0,9
339	Котлета из (п/ф) паровая	100	8,0	24,0	0,0	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	61,2	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
256	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	227,9	0,1	0,0	10,8	-	15,0	-	8,8	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	-	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб ваетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3								
	Итого за обед	910	31,0	35,59	132,2	994,5	0,2	5,05	29,8	-	91,1	-	53,4	2,8

№ 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	<u>День 2 – завтрак</u> 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
	Итого за завтрак	560	12,6	11,49	109.8	593.5	0,1	0,6	0,0	0,0	143,9	0,0	25,7	1,2

№ 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	<u>День 2 – обед</u> 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
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3								
	Итого за обед	850	29,96	21,49	132,81	896,8	0,0	19,73	-	-	71,05	143.03	68,04	9,42

№ 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
	<u>День 3 – завтрак</u>													
223	Каша пшённая вязкая 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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	15,8	10,8	120,5	642,9	0,13	1,0	12,0	-	232,4	-	66,3	2,2

№ 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
	<u>День 3 – обед</u>													
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
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
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	840	24,5	27,99	141,0	927,0	0,5	6,8	28,3	-	52,0	-	47,8	2,9

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

карты		(г) Старше 11лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	<u>День 4 – завтрак</u> Каша из крупы «Геркулес» вязкая 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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	13,2	12,39	101.9	572.4	0,12	0,6	27,0	-	131,1	-	67,0	2,0

№ 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
123	<u>День 4 – обед</u> 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 отварного мяса свинины	250	18.5	21	39.9	422.6	0,1	1,6	-	-	66.4	-	66.4	3.6
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	-	0,5	12,0	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб ваетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	800	28,4	29,6	134,3	917,7	0,2	10,1	12,0		207,3	-	111,1	5,2

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

карты		(г) Старше 11лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<u>День 5 – завтрак</u> Каша рисовая вязкая 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
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	14,2	14,9	130,2	712,2	0,12	1,0	12,0	-	230,1	-	65,8	1,15

№ 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
95	<u>День 5 – обед</u> Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	1,8	-	21,1	0,9
339	Котлета куриная из п/ф паровые	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
685	Гороховое пюре	180	18,0	1,8	41.4	253.8	0,07	0,0	0,0	-	277,4	-	-	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 влетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	840	41,2	25,49	128,6	880,4	0,12	111,50,8	37,2	-	306,2	-	40,6	6,56

№ 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
	<u>День 6 – завтрак</u>													
226	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	6,25	8,1	33,0	259,6	1,3	0,5	0,0	-	108,6	-	25,4	0,5
457	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	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	11,45	11,19	98.4	540.6	1,3	0,5	0,0	11,1	108,9	-	29,6	1,2

№ 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
	<u>День 6 – обед</u>													
100	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	-	-	26,0	-	125,9	1,0
339	Котлета из п/ф паровая	100	8,0	24,0	-	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
380	Капуста тушёная	180	3.8	4.7	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	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб ваетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	840	19,6	34,2	110,8	829,0	0,2	46,55	-	-	145,4	-	168,6	2,6

№ 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	<u>День 7 – завтрак</u> Каша пшённая вязкая с маслом сливочным	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0,0	0,0	121,8	-	39,3	1,3
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	560	15,8	10,8	120,5	642,9	0,13	10,0	12,0	0,0	232,4	-	66,3	2,2

№ 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
120	<u>День 7 – обед</u> Щи из свежей капусты и картофелем	250	3,0	5,0	7,0	94,0	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.0	2.8	46.0	237,2	1,2	-	-	-	20.8	311.2	0,0	5.5
339	Котлета куриная из п/ф паровая	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
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 ваетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	830	31,1	26,19	127,5	850,9	1,25	14,3	37,2	-	52,4	311.2	38,7	9,1

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

карты		(г) Старше 11лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	<u>День 8 – завтрак</u> Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0,0	-	143,6	-	21,5	0,5
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за завтрак	560	13,1	11,7	101,9	662,6	0,1	1,1	12,0	-	254,2	-	48,5	1,2

№ 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
128	<u>День 8 – обед</u> 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	250	45,69	38,31	43,09	484,25	0,15	2,27	-	-	101,48	-	106,88	4,93
484	Кисель из концентрата плодового «Ерёмка»	200	0,0	0,0	11,5	92,0	0,0	0,07	0,0	-	2,6	-	0,0	1,0
	Хлеб ваетэк	100	5,1	0,0	55.6	243.3	-	-	-	-	-	-	--	
	Итого за обед	830	57,39	40,51	116,15	952,95	0,35	2,94	0,0	–	144,08	–	140,18	7,93

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

карты		(г) Старше 11лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	<u>День 9– завтрак</u> 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
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	540	12,3	9,39	88,9	489,8	0,1	0,5	0,0	-	115,2	-	21,4	1,1

№ 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
95	<u>День 9 – обед</u> Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
322	Рагу из птицы	250	19,1	21,0	16,0	329,0	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	-	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	810	27,3	26,4	101,4	805,4	0,1	12,15	-	-	154,2	-	94,2	4,5

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

карты		(г) Старше 11лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<u>День 10 – завтрак</u> Каша из крупы «Геркулес» вязкая с маслом сливочным	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,5
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	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак	540	13,2	12,39	101,9	572,4	0,12	0,6	27,0	-	131,8	-	67,0	2,3

№ 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
130	<u>День 10 – обед</u> Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
299	Рыба тушёная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1	-	-	28,9	-	14,2	0,5
386	Рис припущенный	180	4,3	4,6	49,4	256,2	0,4	-	-	-	12,2	-	-	0,2
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб велегэк	100	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	840	27,9	21,2	157,8	966,5	0,5	7,1	12,0	-	179,4	-	75,8	2,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022044

Владелец Сивирьянова Людмила Адольфовна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024