****

**Десятидневное меню для школьной столовой ( младшее звено)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **226** | **День 1 – завтрак**Каша « Дружба»  | 250 | 6,3 | 8,1 | 33,0 | 259,6 | 1,3 | 0,5 | 0 | 0 | 108,6 | 0 | 25,4 | 0,5 |  |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 12,0 | 0 | 110,6 | 0 | 27,0 | 0,9 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **12,0** | **11,4** | **90,5** | **542,1** | **1,3** | **1,0** | **12,0** | **0** | **219,2** | **0** | **52,4** | **1,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **День 1 – обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **123** | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,7 | 4,8 | 13,1 | 134,4 | 0,1 | 4,7 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 36,8 | 0,9 |
| **339** | Котлеты домашние из ( п/ф) паровые | 100 | 8,0 | 24,0 | 0 | 248,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **256** | Макаронные изделия отварные и соус молочный  | 150 | 9,6 | 27,09 | 37,2 | 251,1 | 0,1 | 0,3 | 18,0 | 0 | 68,9 | 0 | 14,0 | 1,6 |
| **496** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 79,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1,1 | 0,2 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **30,6** | **55,99** | **103,2** | **859,2** | **0,2** | **5,05** | **28,0** | **0** | **88,7** | **0** | **51,9** | **2,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | **Выход****( г)****С 7-11лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **214** | **День 2 – завтрак**Каша манная вязкая  | 250 | 7,4 | 8,4 | 44,4 | 282,8 | 0,1 | 0,6 | 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 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **10,6** | **11,49** | **87,6** | **496,2** | **0,1** | **0,6** | **0** | **0** | **143,9** | **0** | **25,7** | **1,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **104** | **День 2 – обед**Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,0 | 5,0 | 7,0 | 94 | 0 | 13,6 | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 19,2 | 0,7 |  |
| **372** | Гуляш из свинины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0 | 5,07 | 0 | 0 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,8 | 2,3 | 38,3 | 197,1 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 17,3 | 259,3 | 0,0 | 4,6 |
| **495** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 17,1 | 126,2 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 20,0 | 0,7 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **25,45** | **20,39** | **99,81** | **745,55** | **0** | **18,72** | **0** | **0** | **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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **223** | **День 3 – завтрак**Каша пшенная вязкая  | 250 | 8,1 | 7,5 | 40,8 | 263,1 | 0,13 | 0,5 | 0 | 0 | 121,8 | 0 | 39,3 | 1,3 |  |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 12,0 | 0 | 110,6 | 0 | 27,0 | 0,9 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **13,8** | **10,8** | **98,3** | **545,6** | **0,13** | **1,0** | **12,0** | **0** | **232,4** | **0** | **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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **130** | **День 3 – обед**Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 3,4 | 5,5 | 23,9 | 171,3 | 0,1 | 6,5 | 0 | 0 | 27,7 | 0 | 34,6 | 1,2 |  |
| **367** | Кура тушеная в томатном соусе | 100 | 11,6 | 14,8 | 2,3 | 188,8 | 0 | 0,3 | 28,3 | 0 | 11,8 | 0 | 9,0 | 0,8 |
| **386** | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 3,8 | 41,8 | 213,4 | 0,3 | 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 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **21,8** | **27,19** | **112,2** | **786,9** | **0,4** | **6,8** | **28,3** |  | **50,0** | **0** | **47,8** | **2,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **212** | **День 4 – завтрак**Каша из крупы «Геркулес» вязкая  | 250 | 8,0 | 9,3 | 36,5 | 261,7 | 0,12 | 0,6 | 27,0 | 0 | 130,8 | 0 | 62,8 | 1,5 |  |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **11,2** | **12,39** | **79,7** | **475,1** | **0,12** | **0,6** | **27,0** | **0** | **131,1** | **0** | **67,0** | **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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **123** | **День 4 – обед\_\_**Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,2 | 5,3 | 14,7 | 115,3 | 0,1 | 8,0 | 0 | 0 | 30,3 | 0 | 17,7 | 0,7 |  |
| **322** | Рагу из отварного мяса свинины | 200 | 14,8 | 16,8 | 31,9 | 338 | 0,1 | 1,3 | 0 | 0 | 53,1 | 0 | 53,1 | 2,9 |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 110,6 | 0 | 27 | 0,9 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **710** | **22,7** | **25,4** | **104,1** | **735,8** | **0,2** | **9,8** | **0** | **0** | **194,0** | **0** | **97,8** | **4,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  **226** | **День 5 – завтрак**Каша «Дружба»  | 250 | 6,3 | 8,1 | 33 | 259,6 | 1,3 | 0,5 | 0 | 0 | 108,6 | 0 | 25,4 | 0,5 |  |
|  **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 12,0 | 0 | 110,6 | 0 | 27,0 | 0,9 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **12,0** | **11,4** | **90,5** | **542,1** | **1,3** | **1,0** | **12,0** | **0** | **219,2** | **0** | **52,4** | **1,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **95** | **День 5 – обед**Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,7 | 106,9 | 0 | 10,8 | 0 | 0 | 10,8 | 0 | 21,1 | 0,9 |  |
| **372** | Котлеты нежные из мяса кур п/ф паровые | 100 | 15,9 | 15,3 | 9,1 | 209,0 | 0,05 | 0,7 | 37,2 | 0 | 17,7 | 0 | 15,3 | 1,9 |
| **685** | Гороховое пюре (бобовое) | 150 | 15,0 | 1,5 | 34,5 | 211,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 231,17 | 0 | 0 | 2,55 |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **36,2** | **25,19** | **99,5** | **740,8** | **0,11** | **11,5** | **37,2** | **0** | **259,97** | **0** | **40,6** | **6,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  **217** | **День 6 – завтрак**Каша рисовая вязкая | 250 | 6,5 | 11,6 | 50,5 | 332,4 | 0,12 | 0,5 | 0 | 0 | 119,5 | 0 | 38,8 | 0,25 |  |
|  **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 3,10 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **520** | **9,7** | **14,69** | **93,7** | **545,8** | **0,12** | **0,5** | **0,0** | **3,10** | **119,5** | **0** | **43,0** | **0,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  **100** | **День 6 – обед**Рассольник «Ленинградский»  | 250 | 2,5 | 5,4 | 18,8 | 133,8 | 0,1 | 7,2 | 0 | 0 | 26,0 | 0 | 125,9 | 1,0 |  |
| **339** | Котлеты домашние из мяса п/ф паровые | 100 | 8,0 | 24,0 | 0 | 248,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **380** | Капуста тушеная | 150 | 3,2 | 3,9 | 14,1 | 104,3 | 0 | 32,8 | 0 | 0 | 95,8 | 0 | 34,7 | 1,2 |
| **496** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 79,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1,1 | 0,2 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **17,0** | **33,4** | **85,8** | **711,8** | **0,1** | **40,05** | **0** | **0** | **126,3** | **0** | **161,7** | **2,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **223** | **День 7 – завтрак**Каша пшённая вязкая  | 250 | 8,1 | 7,5 | 40,8 | 263,1 | 0,13 | 0,5 | 0 | 0 | 121,8 | 0 | 39,3 | 1,3 |  |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 12,0 | 0 | 0,3 | 110,6 | 27,0 | 0,9 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **13,8** | **10,8** | **98,3** | **545,6** | **0,13** | **1,0** | **12,0** | **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 (мп)** | **Минеральные вещества (мн)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1****(В2,В6,В12)** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **104** | **День 7 – обед**Суп с макаронными изделиями и картофелем |  250 | 3,4 | 5,5 | 23,9 | 171,3 | 0,1 | 6,5 | 0 | 0 | 27,7 | 0 | 34,6 | 1,2 |  |
| **372** | Котлеты нежные из мяса кур п/ф паровые | 100 | 15,9 | 15,9 | 9,1 | 209,0 | 0,05 | 0,7 | 37,2 | 0 | 17,7 | 0 | 15,3 | 1,9 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,8 | 2,3 | 38,3 | 197,1 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 17,3 | 259,3 | 0,0 | 4,6 |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **28,3** | **26,79** | **114,5** | **790,8** | **1,06** | **7,2** | **37,2** | **0** | **63,0** | **259,3** | **54,1** | **9,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **214** | **День 8 – завтрак**Каша манная вязкая  | 250 | 7,4 | 8,4 | 44,4 | 282,8 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0 | 143,6 | 0 | 21,5 | 0,5 |  |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **10,6** | **11,49** | **87,6** | **496,2** | **0,1** | **0,6** | **0** | **0** | **143,9** | **0** | **25,7** | **1,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **95** | **День 8 – обед**Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,7 | 106,9 | 0 | 10,8 | 0 | 0 | 10,8 | 0 | 21,1 | 0,9 |  |
| **376** | Плов из мяса свинины | 200 | 36,55 | 30,64 | 34,47 | 387,4 | 0,11 | 1,89 | 0 | 0 | 84,56 | 0 | 89,06 | 4,10 |
| **448** | Кисель из концентрата плодового «Витошка» | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33.4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | **Итого за обед** | **710** | **41,75** | **35,94** | **92,07** | **732,3** | **0,11** | **12,69** | **0** | **0** | **95,36** | **0** | **110,7** | **4,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  **140** | **День 9– завтрак**Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,1 | 6,3 | 23,5 | 179,1 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0 | 114,9 | 0 | 17,2 | 0,4 |  |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 12,0 | 0 | 110,6 | 0 | 27,0 | 0,9 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **12,8** | **9,6** | **81,0** | **461,6** | **0,1** | **1,0** | **12,0** | **0** | **225,5** | **0** | **44,2** | **1,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **128** | **День 9 – обед**Суп гороховый с картофелем  | 250 | 6,6 | 2,2 | 21,8 | 133,4 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0 | 40,0 | 0 | 33,3 | 2,0 |  |
| **322** | Рагу из птицы | 200 | 19,0 | 21,0 | 16,0 | 329,0 | 0,1 | 1,3 | 0 | 0 | 53,1 | 0 | 53,1 | 2,9 |
| **495** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 17,1 | 126,2 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 20,0 | 0,7 |
|  | Хлеб валетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **710** | **29,7** | **23,3** | **88,3** | **734,6** | **0,3** | **1,95** | **0** | **0** | **96,1** | **0** | **106,4** | **5,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  **212** | **День 10 – завтрак**Каша из крупы «Геркулес»  | 250 | 8,0 | 9,3 | 36,5 | 261,7 | 0,12 | 0,6 | 27,0 | 0 | 130,8 | 0 | 62,8 | 1,5 |
|  **457** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 67,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 4,2 | 0,7 |
|  | Батон | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **11,2** | **12,39** | **79,7** | **475,1** | **0,12** | **0,6** | **27** | **0** | **131,1** | **0** | **67,0** | **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** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **104** | **День 10 – обед**Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 3,0 | 5,0 | 7,0 | 94 | 0 | 13,6 | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 19,2 | 0,7 |  |
| **299** | Рыба тушеная с овощами | 100 | 12,5 | 7,8 | 4,8 | 159,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 28,9 | 0 | 14,2 | 0,5 |
| **386** | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 3,8 | 41,2 | 213,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0 | 0 | 0,2 |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 3,3 | 24,1 | 136,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 110,6 | 0 | 27 | 0,9 |
|  | Хлеб велетэк | 60 | 3,1 | 0 | 33,4 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **24,8** | **19,9** | **110,5** | **749,1** | **0,3** | **14,2** | **0** | **0** | **163,3** | **0** | **60,4** | **2,3** |