

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
(МБОУ СОШ № 22)

---

301608, Тульская область, г. Узловая ул. Смоленского, д.3  
ИНН 7117010437 / КПП 711701001  
Тел. 8 (48731)6-17-37 e-mail: [mbou22.uzl@tularegion.org](mailto:mbou22.uzl@tularegion.org)



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 22  
М.Ю. Чиркова  
31.08.2023

**Основное десятидневное меню  
питания учащихся МБОУ СОШ № 22  
с 11 до 18 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Возраст детей 11–18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность в к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
316	Запеканка рисовая с творогом	230	13,18	12,8	57,8	400,2	0,08	0,00	0,15	0,15	0,00	0,6	81,2	203,9	38,3	1,23
95	Бутерброды с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,00	0,2	0,03	0,00	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			20,09	24,39	64,6	583	0,22	0,00	5,09	0,16	0,00	8,49	254	343	60	4,7
<b>ОБЕД</b>																
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,05	25,6	0,00	1,23	4,5	56	43	21	0,8
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,0	0,05	0,00	0,08	19	270	180	6,1
390	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,00	0,8	0,11	0,00	0,3	21,0	108,0	16,0	1,2
109	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	79	23	1,9
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	0,00	3,3	0,00	0,00	0,1	11,0	7,0	5,0	1,2
ИТОГО			25,6	31,2	117,6	856	0,29	0,05	05,8	0,05	1,23	7,96	135	393	112	7,4
<b>ПОЛДНИК</b>																
555	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285,0	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,9	12,0	44,0	7,0	0,6
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,3	0,00	10,0	0,00	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ИТОГО			11,8	7,7	58,5	353	0,18	0,00	12,6	0,05	0,00	1,3	267	233	45	3
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,49</b>	<b>63299</b>	<b>240,7</b>	<b>1792</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>123,49</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>1745</b>	<b>656</b>	<b>969</b>	<b>217</b>	<b>15,1</b>

Возраст детей 11– 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
414	Рис отварной	100	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5	71	23	0,5
332	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,00	0,6	0,01	0,00	1,1	23	182	24	0,4
94	Бутерброд с маслом	50	2,0	21,0	12,5	245	0,03	0,00	0,00	1,5	0,00	0,5	8,3	21,7	3,3	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
495	Чай с сахаром	200	1,5	1,2	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,0	127	93	15	0,4
ИТОГО			<b>30,41</b>	<b>52,85</b>	<b>48,74</b>	<b>771,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>6,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>371</b>	<b>556</b>	<b>69,3</b>	<b>6,91</b>
<b>ОБЕД</b>																
8	Салат из моркови с черносливом	150	2,3	0,3	32,6	143	0,06	0,00	4,9	0,00	0,00	1,0	73	93	81	1,9
164	Суп Крестьянский с крупой	250	6,0	6,5	20,7	165	0,07	0,00	1,6	0,05	0,00	0,1	194	171	29	0,3
414	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	279	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,4	7,0	94	30	0,7
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,00	2,3	0,03	0,00	0,5	34	90	16	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
512	Компот из изюма	200	0,5	0,0	22,2	93	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
ИТОГО			<b>33,12</b>	<b>33,56</b>	<b>108,04</b>	<b>867,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>16,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,0</b>	<b>288</b>	<b>507</b>	<b>102</b>	<b>7,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
588	Вафли	80	2,4	2,6	61,8	280	0,02	0,0	0,0	0,00	0,0	0,6	13,0	29	8,0	1,2
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,0	1,4	0,04	0,0	0,0	240	180	28	0,2
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,00	38,0	0,00	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
ИТОГО			<b>3,5</b>	<b>6,3</b>	<b>33</b>	<b>291</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>1,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>67,03</b>	<b>92,71</b>	<b>189,78</b>	<b>1930,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>24,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>10</b>	<b>679</b>	<b>1094</b>	<b>176</b>	<b>16,3</b>

Возраст детей 11–18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326	0,12	0,0	0,6	0,40	0,00	0,9	163	308	25	3,1
97	Закрытые бутерброды с сыром	30	3,7	6,85	7,4	106,0	0,02	0,00	0,05	0,06	0,00	0,25	93,5	69,5	7,0	0,25
109	Хлеб ржаной	10	0,99	0,33	5,01	26,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,58
501	Чай с сахаром	200	1,5	1,2	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,0	127	93	15	0,4
ИТОГО			<b>23,4</b>	<b>27,82</b>	<b>75,96</b>	<b>649,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>48,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	<b>227</b>	<b>586</b>	<b>95,6</b>	<b>3,76</b>
<b>ОБЕД</b>																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	0,00	16,5	0,00	0,00	4,5	35,0	40,0	12,0	0,9
164	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,5	20,7	165,0	0,07	0,00	1,6	0,05	0,00	0,1	194	171	29	0,3
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,1	8,0	48,0	11,0	1,0
363	Мясо тушеное	120	18,2	20,9	2,8	272,0	0,05	0,00	0,8	0,00	0,00	3,1	13,0	188	26,0	2,6
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
508	Компот из Смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,00	0,5	0,00	0,00	0,00	28,0	19,0	7,0	1,5
ИТОГО			<b>28,5</b>	<b>54,6</b>	<b>138,0</b>	<b>809,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>27,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>150</b>	<b>6,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
579	Коржик молочный	70	4,8	8,5	45,9	279	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,7	18,0	43	7,0	0,6
518	Сок яблочный	200	0,10	0,2	0,2	92,0	0,01	0,0	2,0	0,00	0,00	0,00	7,0	0,00	0,00	1,4
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО			<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>54,4</b>	<b>310</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>250</b>	<b>202</b>	<b>34</b>	<b>1,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,8</b>	<b>87,92</b>	<b>264,57</b>	<b>1730,2</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>70,0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>7,8</b>	<b>656</b>	<b>1027</b>	<b>271</b>	<b>56,8</b>

## 4 ДЕНЬ

Возраст детей 11– 18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
320	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411,0	0,08	0,00	0,3	0,14	0,00	0,8	202,0	305,0	31,0	1,0
108	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27	0,8
ИТОГО			<b>18,82</b>	<b>20,56</b>	<b>88,74</b>	<b>623,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>181</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>239</b>	<b>326</b>	<b>87,8</b>	<b>3,42</b>
<b>ОБЕД</b>																
17	Салат из свежих огурцов	150	0,7	10,1	2,0	102	0,03	0,00	5,0	0,00	0,00	4,5	18	33	13	0,5
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03	0,00	13,6	0,00	0,00	2,4	43	45	24	1,1
406	Плов из отварной птицы	280	17,52	17,4	41,5	393	0,03	0,00	1,4	0,01	0,00	5,9	36,1	145	33,9	1,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,3	6,0	19	4,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
ИТОГО			<b>25,6</b>	<b>33,06</b>	<b>104,32</b>	<b>818,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>13,5</b>	<b>114</b>	<b>289</b>	<b>89,0</b>	<b>4,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
572	Слойка с повидлом	70	5,5	7,4	42,1	256,0	0,07	0,0	0,0	0,06	0,0	0,82	12,0	44,0	82,0	0,7
516	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40,0	34,0	25,0	0,8
ИТОГО			<b>10,5</b>	<b>11,4</b>	<b>44,1</b>	<b>320</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>250</b>	<b>218</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,92</b>	<b>65,02</b>	<b>237,16</b>	<b>1761,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>202</b>	<b>1,06</b>	<b>0,00</b>	<b>14,3</b>	<b>603</b>	<b>833</b>	<b>211</b>	<b>8,79</b>

## 5 ДЕНЬ

Возраст детей 11–18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	8,95	11,75	36,0	285,5	0,21	0,00	1,92	0,06	0,00	0,67	196,0	257,5	69,5	1,55
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,2	22,0	77,00	5,0	1,0
94	Бутерброды с маслом	40	1,69	17,8	10,0	196,0	0,02	0,00	0,00	0,14	0,00	0,4	2,6	17,4	2,6	0,26
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	20	0,4
<b>ИТОГО</b>			<b>28,73</b>	<b>54,71</b>	<b>47,08</b>	<b>794,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>63,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>1,62</b>	<b>188</b>	<b>463</b>	<b>74,4</b>	<b>5,89</b>
<b>ОБЕД</b>																
76	Винегрет овощной	130	1,69	14,04	8,84	169,0	0,05	0,00	10,9	0,00	0,00	5,98	29,9	52,0	23,4	1,04
143	Суп овощной с фасолью	250	3,4	4,4	15,3	116	0,11	0,00	15,7	0,04	0,00	0,2	50	100	33	1,4
426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204,0	0,20	0,00	27,8	0,06	0,00	0,2	22,0	104,0	40,0	1,6
332	Рыба (филе) отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,00	0,6	0,01	0,00	1,1	23	182	24	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,5	79	23,5	1,95
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>33,52</b>	<b>32</b>	<b>108,86</b>	<b>806,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>71,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>7,58</b>	<b>148</b>	<b>585</b>	<b>165</b>	<b>8,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,00	0,0	0,01	0,00	0,9	9	36	7	0,5
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,00	60	0,00	0,00	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
<b>ИТОГО</b>			<b>10,6</b>	<b>7</b>	<b>43,1</b>	<b>277</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>2,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>249</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>0,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,85</b>	<b>93,71</b>	<b>199,04</b>	<b>1878,4</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>137</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>185</b>	<b>1264</b>	<b>274</b>	<b>15,2</b>

## 6 ДЕНЬ

Возраст детей 11–18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
291	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	7,54	0,9	38,7	193,2	0,07	0,00	0,03	0,00	0,00	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,00	126,0	90,0	14,0	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>13,7</b>	<b>28,1</b>	<b>70,2</b>	<b>613</b>	<b>0,22</b>		<b>2,3</b>	<b>0,27</b>		<b>2,3</b>	<b>69</b>	<b>232</b>	<b>57</b>	<b>4,6</b>
<b>ОБЕДЫ</b>																
22	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,5	110,0	0,04	0,00	16,5	0,00	0,00	5,0	13,0	24,0	18,0	0,8
134	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,0	0,09	0,00	7,7	0,00	0,00	2,3	15,0	63,0	26,0	0,9
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9,0	42,0	279,0	0,06	0,00	0,0	0,06	0,00	0,8	26,0	213	26,0	1,2
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,00	2,3	0,03	0,00	0,5	34	90	16	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	6,0	19,0	4,0	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	75	23	1,9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>25,9</b>	<b>29,2</b>	<b>108,7</b>	<b>802</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>35,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>12,4</b>	<b>169</b>	<b>566</b>	<b>132</b>	<b>7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
516	Снежок жирность 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,00	240	180	28,0	0,2
564	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,1	194,0	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,57	7,5	29,1	5,0	0,41
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>ИТОГО</b>			<b>9,9</b>	<b>14,0</b>	<b>42,9</b>	<b>340</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>40,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,7</b>	<b>292</b>	<b>234</b>	<b>46</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,5</b>	<b>71,3</b>	<b>221,8</b>	<b>1755</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>78,3</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>15,4</b>	<b>530</b>	<b>1032</b>	<b>235</b>	<b>12,4</b>

## 7 ДЕНЬ

Возраст детей 11–18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
300	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14	203	135	4,5
412	Котлета куриная	100	15,0	10,7	9,28	188,5	0,1	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,1	94,2	12,8	0,85
109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,33	5,01	26,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,58
501	Чай с сахаром	200	1,5	1,2	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,0	127	93	15	0,4
<b>ИТОГО</b>			<b>28,63</b>	<b>23,48</b>	<b>101,05</b>	<b>781,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>195</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>7,01</b>	<b>240</b>	<b>398</b>	<b>91,8</b>	<b>4,8</b>
<b>ОБЕД</b>																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	0,00	15,4	0,00	0,00	4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14	203	135	4,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102	0,06	0,00	3,4	0,01	0,00	3,0	25	145	29	0,6
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,00	70,0	0,00	0,00	0,0	12	3	3	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>27,02</b>	<b>28,36</b>	<b>116,64</b>	<b>832,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>121</b>	<b>538</b>	<b>236</b>	<b>10,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
516	Йогурт	200	10,0	3,0	7,0	102	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,00	240	180	28,0	0,2
588	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	11,2	25,2	7,0	1,05
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40,0	34,0	25,0	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>11,6</b>	<b>4,8</b>	<b>49,5</b>	<b>295</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>249</b>	<b>200</b>	<b>34</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>67,25</b>	<b>56,64</b>	<b>267,19</b>	<b>1909,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,00</b>	<b>293</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>16,7</b>	<b>610</b>	<b>1136</b>	<b>361</b>	<b>16,3</b>



## 8 ДЕНЬ

Возраст детей 11– 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
315	Запеканка пшеничная с творогом	200	15,6	16,7	33,9	348,0	0,17	0,00	0,1	0,13	0,00	0,4	87,0	209	40,0	1,6
97	Закрытые бутерброды с сыром	60,0	7,4	13,7	14,8	212,0	0,04	0,00	0,1	0,11	0,00	0,5	187,0	139,0	14,0	0,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	20	0,4
ИТОГО			<b>21,65</b>	<b>23,99</b>	<b>73,51</b>	<b>600,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>38,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>357</b>	<b>367</b>	<b>66,1</b>	<b>2,65</b>
<b>ОБЕД</b>																
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	0,00	5,0	0,00	0,00	4,5	18	33	13	0,5
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	7,8	83,0	0,06	0,00	18,5	0,00	0,00	2,4	34	47	22	0,8
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,08	0,00	0,0	0,00	0,00	1,1	8,0	48	11,0	1,0
398	Печень говяжья по - строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0	0,29	0,00	8,5	8,04	0,00	5,4	23,0	316,0	18,0	6,7
108	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,7	20,0	71,5	0,11	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	21	95	28	2,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
512	Компот из изюма	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
ИТОГО			<b>32,9</b>	<b>28,2</b>	<b>116,7</b>	<b>818,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>35,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>408</b>	<b>124</b>	<b>8,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
569	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	70	4,7	12,4	36,1	274,0	0,06	0,00	0,1	0,09	0,00	0,7	23,0	51,0	9,0	0,7
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,00	38,0	0,00	0,00	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
ИТОГО			<b>9,1</b>	<b>13,8</b>	<b>35,4</b>	<b>302</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>2,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>257</b>	<b>217</b>	<b>35</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,65</b>	<b>65,99</b>	<b>225,61</b>	<b>1721,3</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>77,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>11,2</b>	<b>768</b>	<b>992</b>	<b>225</b>	<b>11,7</b>

## 9 ДЕНЬ

Возраст детей 11–18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
414	Рис отварной	100	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5,0	71,0	23,0	0,5
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,00	0,4	0,02	0,00	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
501	Чай с сахаром	200	1,5	1,2	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
<b>ИТОГО</b>			<b>23,76</b>	<b>32,1</b>	<b>74,1</b>	<b>664,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>24,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2,32</b>	<b>217</b>	<b>525</b>	<b>98,4</b>	<b>4,7</b>
<b>ОБЕД</b>																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108	0,01	0,00	165	0,00	0,00	4,5	35,0	40,0	12,0	0,9
146	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,8	63	0,06	0,00	5,7	0,00	0,00	1,2	11,0	40,0	17,0	0,6
414	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	273	0,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,4	7,0	94,0	30,0	0,7
410	Фрикадельки из кур	120	17,2	14,9	9,1	239	0,06	0,00	1,0	0,08	0,00	0,6	50,0	120,0	19,0	1,4
108	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,7	20,0	71,5	0,11	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	21,0	95	28,0	2,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,0	79	23,0	1,9
512	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,00	0,5	0,00	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>28,1</b>	<b>32,5</b>	<b>117</b>	<b>843,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>172</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>8,0</b>	<b>158</b>	<b>444</b>	<b>126</b>	<b>8,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
590	Печенье сахарное	60	4,5	5,9	44,6	250,0	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,1	17,0	54,0	12,0	1,3
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,00	7,0	0,00	0,00	1,4
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
<b>ИТОГО</b>			<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>37,4</b>	<b>300,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,75</b>	<b>21,5</b>	<b>40,5</b>	<b>10</b>	<b>2,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,21</b>	<b>69</b>	<b>226,6</b>	<b>1789,5</b>	<b>0,67</b>	<b>0,00</b>	<b>197</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>392</b>	<b>982</b>	<b>230</b>	<b>15,8</b>

## 10 ДЕНЬ

Возраст детей 11–18 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
250	Каша манная вязкая	200	7,7	11,8	35,5	279	0,08	0,00	1,4	0,08	0,00	0,8	141	136	23,0	0,6
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,00	124	110	27,0	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>22,84</b>	<b>26,52</b>	<b>82,88</b>	<b>670,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>182</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,74</b>	<b>453</b>	<b>454</b>	<b>90,8</b>	<b>3,64</b>
<b>ОБЕД</b>																
115	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,01	0,00	5,6	0,00	0,00	2,48	32,8	29,6	12,0	0,56
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,5	13,9	111,0	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,5	9,0	29,7	4,50	0,40
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	0,00	30,6	0,05	0,00	1,26	109	99,0	43,2	1,80
362	Говядина в кисло-сладком соусе	80	19,2	19,7	12,24	303,2	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,4	204	31,2	3,20
109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,7	7,05	0,59
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,0	9,75	2,1	0,17
512	Компот из чернослива	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,00	0,00	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>33,46</b>	<b>39,1</b>	<b>80,71</b>	<b>806,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>38,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>7,34</b>	<b>178</b>	<b>395</b>	<b>100</b>	<b>6,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
589	Пряники заварные	70	4,2	3,4	52,5	257,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,7	8,0	35,0	6,0	0,6
516	Ацидолакт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
112	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,00	10,0	0,00	0,00	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО</b>			<b>9,4</b>	<b>7,9</b>	<b>53</b>	<b>320</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>247</b>	<b>210</b>	<b>33</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>65,7</b>	<b>73,52</b>	<b>216,59</b>	<b>1796,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>221</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,4</b>	<b>878</b>	<b>1059</b>	<b>223</b>	<b>11,1</b>