

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



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

**Основное десятидневное меню
питания учащихся МБОУ СОШ № 22
с 7 до 10 лет
на 2023-2024 учебный год
(обеда ГПД)**

1 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
316	Запеканка рисовая с творогом	180	10,32	10,08	57,3	313,2	0,06	0,00	0,19	0,19	0,00	0,71	63,6	236,0	30,0	0,96
95	Бутерброды с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,00	0,2	0,03	0,00	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
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	2,0	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
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
ИТОГО			14,04	14,94	124,74	644,7	0,13	0,00	13,19	0,22	0,00	1,41	107,8	281	48,8	4,48
ОБЕД																
1	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,02	0,03	15,3	0,00	0,74	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19,0	66,0	26,0	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14,0	203,0	135,0	4,5
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
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
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			25,46	34,18	114,14	866,3	0,55	0,03	28,1	0,19	0,74	4,52	113,1	470,2	211,5	9,67
ПОЛДНИК																
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	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			11,0	14,8	53,7	391,0	0,14	0,00	2,6	0,11	0,00	0,9	252	224	35,0	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,5	63,92	292,58	1902,0	0,82	0,03	43,89	0,52	0,74	6,83	472,9	975,2	295,3	14,95

2 день

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	16,0	8,9	22,7	235	0,17	0,00	8,8	0,05	0,00	1,0	44	376	50	1,6
94	Бутерброд с маслом	40	1,6	17,0	10,0	196	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,4	6,7	40,0	2,7	0,27
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
495	Чай с молоком	200	1,5	1,2	15,9	81	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,00	127	93	15	0,4
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,00	38,0	0,00	0,00	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
ИТОГО			23,4	27,82	75,96	649,7	0,61	0,00	48,1	0,07	0,00	2,22	227	586	95,6	3,76
ОБЕД																
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	0,00	3,3	0,00	0,00	0,7	49	62	54	1,3
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	113	0,06	0,00	9,9	0,00	0,00	2,4	26,0	67,0	19,0	0,7
414	Рис отварной	150	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
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	34,0	90	16,0	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	10,0	32,5	7,0	0,56
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,0	79,0	23,0	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	19,0	12,0	8,0	0,8
ИТОГО			28,5	54,6	138,0	809,5	0,33	0,00	27,43	0,07	0,00	5,28	160	414	150	6,76
ПОЛДНИК																
588	Вафли	60	1,8	2,0	46,4	210	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	10,0	22,0	6,0	0,9
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			7,6	7	54,4	310	0,1	0,00	1,4	0,04	0,00	0,4	250	202	34,0	1,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,5	89,42	268,36	1769,2	1,04	0,00	76,9	0,18	0,00	7,9	637	1202	279	11,6

3 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
301	Омлет натуральный	150	12,9	20,0	3,5	245	0,09	0,00	0,5	0,30	0,00	0,7	122	231	18	2,3
243	Сосиски	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	7,44	137	15,5	1,74
97	Закрытые бутерброды с сыром	30	3,7	6,85	7,4	106	0,02	0,00	0,05	0,06	0,00	0,25	93,5	69,5	7,0	0,25
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
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			30,41	52,85	48,74	771,65	0,19	0,00	6,85	0,46	0,00	1,55	371	556	69,3	6,91
ОБЕД																
15	Салат из редиса	80	0,9	8,1	2,5	86	0,01	0,00	13,2	0,00	0,00	3,6	28	32	10	0,7
164	Суп молочный 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
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,8	29,0	145	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	6,0	36,0	8,0	0,8
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,00	0,7	0,00	0,00	2,6	11,0	157	22	2,2
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
508	Компот из смеси сухофруктов	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
ИТОГО			33,12	33,56	108,04	867,5	0,3	0,00	16,0	0,05	0,00	8,0	288	507	102	7,62
ПОЛДНИК																
579	Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,8	199	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,5	13	31	5	0,4
518	Сок яблочный	200	0,10	0,2	0,2	92	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,0	7	0	0	1,4
ИТОГО			3,5	6,3	33	291	0,05	0,00	2,0	0,05	0,00	0,5	20,0	31,0	5,0	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,03	92,71	189,78	1930,15	0,54	0,00	24,8	0,56	0,00	10,0	679	1094	176	16,3

4 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
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
96	Бутерброды с повидлом	30	0,9	3,15	15,3	93,0	0,015	0,00	0,075	0,02	0,00	0,1	4,5	9,0	2,25	0,3
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
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27,0	0,8
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
ИТОГО			30,74	28,87	98,78	779,25	0,185	0,00	11,675	0,18	0,00	1,47	341,5	461,75	104,35	2,87
ОБЕД																
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102,0	0,03	0,00	5,0	0,00	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,0	0,03	0,00	13,6	0,00	0,00	2,4	43,0	45,0	24,0	1,1
406	Плов из отварной птицы	230	17,52	17,4	41,5	393,0	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	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			25,6	33,06	104,32	818,2	0,17	0,00	20,0	0,01	0,00	13,5	114	289	89,0	4,57
ПОЛДНИК																
572	Слойка с повидлом	60	4,7	6,4	36,1	220	0,06	0,00	0,0	0,05	0,00	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6
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	0,2
ИТОГО			10,5	11,4	44,1	320	0,14	0,00	1,4	0,09	0,00	0,7	250	218	35	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,84	73,33	247,2	1917,45	0,495	0,00	33,075	0,28	0,00	15,67	705,5	968,75	228,35	8,24

5 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,16	0,00	1,54	0,054	0,00	0,54	156,8	206,0	35,6	1,24
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
94	Бутерброд с маслом	40	1,6	17,0	10,0	196	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,4	6,7	40,0	2,7	0,27
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
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	0,4
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,00	60,0	0,00	0,00	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
ИТОГО			16,0	31,32	69,78	626,65	0,51	0,0	64,34	0,164	0,0	1,51	236,7	359,75	78,4	3,38
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	0,04	0,00	18,4	0,00	0,00	4,6	2,3	40,0	18,0	0,8
143	Суп овощной с фасолью	250	3,4	4,4	15,3	116,0	0,11	0,00	15,7	0,04	0,00	0,2	50,0	100,0	33,0	1,4
426	Картофель отварной	180	3,42	14,9	22,86	184,0	0,18	0,00	25,0	0,05	0,00	0,18	19,8	93,6	36,0	1,44
332	Рыба (филе) отварная	100	17,8	0,7	0,4	79,0	0,06	0,00	0,6	0,01	0,00	1,1	23,0	182	24,0	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	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,0	79	23,0	1,9
514	Компот из плодов консервированных	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
ИТОГО			33,52	32	108,86	806,5	0,57	0,00	71,3	0,1	0,00	7,58	148	585	165	8,69
ПОЛДНИК																
574	Булочка школьная	80	6,4	2,6	45,0	228,0	0,08	0,00	0,0	0,01	0,00	1,2	12,0	48,0	9,3	0,6
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			12,2	7,6	54,6	334	0,16	0,00	2,6	0,05	0,00	1,2	252	228	37,3	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,72	70,92	233,24	1767,15	1,24	0,00	138,24	0,314	0,00	10,29	636,7	1172,75	280,7	12,87

6 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,057	0,00	0,015	0,00	0,00	0,79	5,7	35,7	13,45	0,78
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
90	Бутерброды с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,00	0,1	0,08	0,00	0,4	185	132,0	13,0	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
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	90,0	14,0	0,1
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
ИТОГО			35,47	27,23	78,78	684,4	0,467	0,00	19,91	8,14	0,00	6,99	359,7	597,7	70,25	10,4
ОБЕД																
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	0,00	9,9	0,00	0,00	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09	0,00	7,7	0,00	0,00	2,3	15	63	26	0,9
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	31,5	209	0,04	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	20,0	159	20	0,9
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	34,0	90,0	16,0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,0	0,03	0,00	0,0	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	17,0	79,0	23,0	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
ИТОГО			27,0	32,72	107,7	839,0	0,32	0,00	31,5	0,07	0,00	7,5	118	436	107	5,38
ПОЛДНИК																
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	40	3,0	5,2	24,1	155,2	0,04	0,00	0,00	0,03	0,00	0,46	6,0	23,3	4,0	0,33
ИТОГО			8,4	10,2	45,7	313,2	0,12	0,00	1,4	0,07	0,00	0,46	246,0	203,0	32,0	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,87	70,15	232,18	1836,6	0,907	0,00	52,815	8,28	0,00	14,95	723,7	1236,7	209,25	16,31

7 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
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
414	Рис отварной	150	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
412	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132,0	0,07	0,00	0,6	0,03	0,00	0,3	26,0	65,0	13,0	0,8
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
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
96	Бутерброды с джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,00	0,1	0,03	0,00	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,2	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,00	127,0	93,0	15,0	0,4
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			25,31	24,49	99,85	725,6	0,25	0,00	182	0,21	0,00	1,71	235,25	388,7	93,85	4,7
ОБЕД																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	0,00	15,4	0,00	0,00	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19,0	66,0	26,0	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14,0	203,0	135,0	4,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102,0	0,06	0,00	3,4	0,01	0,00	3,0	25,0	145,0	29,0	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
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	79,0	23,0	1,9
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	0,00	70,0	0,00	0,00	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
ИТОГО			27,02	28,36	116,64	832,5	0,62	0,0	97,5	0,09	0,0	9,3	121	538	236	10,5
ПОЛДНИК																
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	55	1,6	1,8	42,5	193	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	9,0	20,0	6,0	0,8
ИТОГО			11,6	4,8	49,5	295	0,1	0,00	1,4	0,04	0,00	0,4	249	200	34,0	1,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,93	57,65	265,99	1853,1	0,97	0,00	280,9	0,34	0,00	11,41	605,25	1126,7	363,85	16,2

8 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
315	Запеканка пшеничная с творогом	150	11,7	12,5	25,4	261,0	0,13	0,00	0,1	0,10	0,00	0,03	65,0	157,0	30,0	1,2
97	Закрытые бутерброды с сыром	40,0	4,73	9,13	9,87	141,3	0,27	0,00	0,07	0,07	0,00	0,33	124,0	93,0	9,3	0,33
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
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,00	0,4	0,01	0,00	0,0	129,0	87,0	13,0	0,8
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			21,65	23,99	73,51	600,8	0,5	0,00	38,5	0,18	0,00	0,76	357	367	66,1	2,65
ОБЕД																
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102,0	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	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	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	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
ИТОГО			35,9	31,3	111,7	842,5	0,69	0,00	43,6	8,04	0,00	15,0	140,0	630,0	123,0	14,0
ПОЛДНИК																
569	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	50	3,3	8,8	25,8	196,0	0,04	0,00	0,1	0,07	0,00	0,5	17,0	37,0	7,0	0,5
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			9,1	13,8	35,4	302	0,12	0,00	2,7	0,11	0,00	0,5	257,0	217,0	35,0	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,65	69,09	220,61	1745,3	1,31	0,00	84,8	8,33	0,00	16,26	754,0	1214	224,1	17,35

9 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	0,00	6,12	0,05	0,00	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
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
92	Бутерброды с маслом и петрушкой	60	2,64	20,04	15,36	254,0	0,03	0,00	9,0	0,14	0,00	0,72	24,0	30,0	9,6	0,48
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126	90,0	14,0	0,1
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	22,0	2,3
ИТОГО			25,44	33,22	80,62	708,1	0,34	0,00	21,82	0,23	0,00	2,5	254,8	411,6	105,6	4,96
ОБЕД																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	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	0,06	0,00	5,7	0,00	0,00	1,2	11,0	40,0	17,0	0,6
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205,0	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5,0	71,0	23,0	0,5
410	Фрикадельки из кур	100	14,3	12,4	7,6	199,0	0,05	0,00	0,8	0,07	0,00	0,5	41,0	100	16,0	1,2
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	95,0	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	79,0	23,0	1,9
512	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,00	0,5	0,00	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
ИТОГО			28,1	32,5	117	843,5	0,36	0,00	172,0	0,11	0,00	8,0	158	444,0	126,0	8,9
ПОЛДНИК																
590	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	1,75	14,5	45,0	10,0	1,05
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
ИТОГО			4,75	5,1	37,4	300,5	0,05	0,00	2,00	0,01	0,00	1,75	21,5	45,0	10,0	2,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,29	70,82	235,02	1852,1	0,75	0,00	195,82	0,35	0,00	12,25	434,3	900,6	241,6	16,31

10 день

Возраст детей 7 – 10 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
ЗАВТРАК																
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	141,0	136,0	23,0	0,6
90	Бутерброды с сыром	30	4,5	6,3	6,6	102	0,02	0,00	0,07	0,05	0,00	0,27	123,0	88,0	8,7	0,27
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
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,00	124,0	110,0	27,0	0,8
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
ИТОГО			23,54	26,62	95,78	719,25	0,22	0,00	12,77	0,25	0,00	1,84	421	448,75	107,8	3,44
ОБЕД																
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
ИТОГО			33,46	39,1	80,71	806,15	0,21	0,00	38,0	0,09	0,00	7,34	178	395	100	6,82
ПОЛДНИК																
589	Пряники заварные	60	3,6	2,9	45,0	220	0,05	0,00	0,0	0,00	0,00	1,4	7,0	30,0	5,0	0,5
516	Ацидолакт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			9,4	7,9	53	320	0,13	0,00	1,4	0,04	0,00	1,4	247,0	210,0	33,0	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,4	73,62	229,49	1845,4	0,56	0,00	52,17	0,38	0,00	10,58	846,0	1053,75	240,8	10,96