

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 59 имени Героя
Советского Союза Д.А.Медведева (МБОУ СОШ № 59)



Е.Н. Шевчук

Примерное меню

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы № 59
Имени Героя Советского Союза Д.А. Медведева
(возрастная категория с 7 до 11 лет, с 11-18 лет)
В 2022-2023
учебном году**

1 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность 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	3,5	245	0,09	0,00	0,5	0,3	0,00	0,7	122	231	18	2,3
	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	0	61	10	0
496	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	0,02	16	11	9	2,2
ИТОГО			21,6	24,1	41,1	466,60	0,21	0,00	11,8	0,32	0,00	1,5	266,	426	56,8	5,52
ОБЕД																
1	Салат из капусты белокочанной	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	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	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 припущенная	100	15,0	10,7	9,3	189	0,1	0,00	0,8	0,04	0,00	0,4	37	94	19	1,1
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
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0,00	3,3	0,00		0,1	11	7	5	1,2
ИТОГО			30,96	29,58	112,04	834,3	0,61	0,03	28,1	0,12	0,74	4,64	129	463	214	9,57
ПОЛДНИК																
574	Печенье Курабье	50	5,6	2,3	39,1	200	0,07	0,00	0,0	0,01	0,00	1,1	11	42	8	0,6
ИТОГО			5,6	2,3	39,1	200	0,07	0,00	0,0	0,01	0,00	1,1	11	42	8	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,12	56,74	258,66	1500,9	0,99	0,03	43,8	0,32	0,74	6,8	502	918	304	15,3

2 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
247	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,15	0,00	1,9	0,13	0,00	0,9	63	201	42	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	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
112	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО			17,6	15,3	90,6	569,9	0,23	0,00	8,2	0,15	0,00	1,5	210	340	83,8	4,52
ОБЕД																
8	Салат из моркови	60	1,5	0,2	21,7	65	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	67	19	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	71	23	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	90	16	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	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			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	22	6	0,9
ИТОГО			1,8	2,0	46,4	210	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	10	22	6	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,8	87,92	264,57	1589,4	1,02	0,00	70,0	0,26	0,00	7,8	656	1027	271	56,8

3 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
50	Салат из свеклы	80	1,1	3,6	6,1	107	0,03	0,00	10,1	0,02	0,00	2,3	165	142	24	1,4
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5	71	23	0,5
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
404	Птица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
494	Чай с сахаром	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			39	15,8	69,8	622,6	0,13	0,00	12,9	0,06	0,00	3,22	194,7	277,4	83,9	3,69
ОБЕД																
106	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	0,00	9,9	0,00	0,00	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
136	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,05	0,00	3,18	0,6	0,00	0,63	29,5	194,5	22,75	1,08
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	36	8	0,8
	Сосиска	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,00	0,7	0,00	0,00	2,6	11	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	19	7	1,5
ИТОГО			34,4	30,14	90,19	771,55	0,3	0,00	16,0	0,05	0,00	8,0	288	507	102	7,62
ПОЛДНИК																
579	Крендель опсыпной	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
ИТОГО			3,4	6,1	32,8	199	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,5	13	31	5	0,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,03	92,71	189,78	1593,15	0,54	0,00	24,8	0,56	0,00	10	679	1094	176	16,3

4 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																
260	Каша «Дружба»	200	5,5	6,5	26,4	185,8	0,13	0,00	0,1	0,10	0,00	0,3	65	157	30	1,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	01	66,1	0,02	0,00	0,1	0,03	0,00	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
495	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27	0,8
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0,06	0,00	38	0,00	0,00	0,2	35	17	11	0,1
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	0,02	16	11	9	2,2
ИТОГО			12,8	21,6	68,1	516,3	0,27	0,00	39,5	0,15	0,00	0,9	234	309	73,8	2,72
ОБЕД																
106	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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	230	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			25,4	26,06	103,82	818,2	0,17	0,00	20	0,01	0,00	13,5	114	289	89,0	4,57
ПОЛДНИК																
572	Печенье Овсяное	60	4,7	6,4	36,1	220	0,06	0,00	0,0	0,05	0,00	0,7	10	38	7	0,6
ИТОГО			4,7	6,4	36,1	220	0,06	0,00	0,0	0,05	0,00	0,7	10	38	7	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9	54,06	208,02	1554,50	0,54	0,00	202	1,06	0,00	14,3	603	833	211	8,79

5 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			
							B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
94	Салат « Мозайка »	60	1,62	3,9	5,56	163,8	0,03	0,05	2,0	0,00	0,00	0,0	11	36	13	0,0
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,5	245	0,09	0,00	0,5	0,3	0,00	0,7	122	231	18	2,3
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
494	Чай с лимоном И сахаром	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
	Джем	25	0,1	0	18	72,4	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19	16	12	2,3
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО			19	27,8	55	652	0,16	0,05	10,0	0,3	0,00	1,0	170,0	300,0	65,0	5,0
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	0,00	18,4	0,00	0,00	4,6	2,3	40	18	0,8
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	180	3,42	14,9	22,86	184	0,18	0,00	25,0	0,05	0,00	0,18	19,8	93,6	36	1,44
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
108	Хлеб пшеничный	20	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
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0,00	3,3	0,00	0,00	0,1	11	7	5	1,2
ИТОГО			33,32	32	111,76	816,3	0,57	0,00	71,3	0,1	0,00	7,58	148	585	165	8,6
ПОЛДНИК																
574	Сушка Челночек	60	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,00	0,0	0,01	0,00	0,9	9	36	7	0,1
ИТОГО			4,8	2	33,5	171	0,06	0,00	0,0	0,01	0,00	0,9	9	36	7	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,12	68	197,66	1578,2	0,87	0,00	137	0,69	0,00	10,1	185	1264	274	15

6 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
301	Омлет с зелёным горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	0,09	0,00	0,5	0,3	0,00	0,7	122	231	18	2,3
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	01	66,1	0,02	0,00	0,1	0,03	0,00	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
106	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	0,00	9,9	0,00	0,00	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
494	Чай с сахаром	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
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0,06	0,00	38	0,00	0,00	0,2	35	17	11	0,1
ИТОГО			16,2	22	76	565,6	0,21	0,00	51,3	0,33	0,00	4,3	189	291,4	65,6	3,9
ОБЕД																
106	Огурцы в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	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	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	90	16	0,1
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	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
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			27,1	26,7	107,9	785,8	0,32	0,00	31,5	0,07	0,00	7,5	118	436	107	5,38
ПОЛДНИК																
579	Крендель опсыпной	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
ИТОГО			3,4	6,1	32,8	199	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,5	13	31	5	0,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,7	54,8	216,7	1550,4	0,65	0,00	44,6	0,4	0,00	12,8	848	1109	201	9,7

8 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет																
№ техно-логичес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
8	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,02	0,00	1,92	0,00	0,00	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36
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
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
412	Котлета припущенная	90	15,0	10,7	9,3	189	0,1	0,00	0,8	0,04	0,00	0,4	37	94	19	1,1
494	Чай с сахаром	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			24,9	20,9	84,9	622,3	0,08	0,00	5,52	0,08	0,00	3,72	74,6	211,4	84,6	2,58
ОБЕД																
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
	Сосиска	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,00	0,7	0,00	0,00	2,6	11	157	22	2,2
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	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			33,13	34,9	109,7	856,5	0,5	0,00	35,9	0,04	0,00	10	154	408	124	8,4
574	Печенье Курабье	50	5,6	2,3	39,1	200	0,07	0,00	0,0	0,01	0,00	1,1	11	42	8	0,6
ИТОГО			5,6	2,3	39,1	200	0,07	0,00	0,0	0,01	0,00	1,1	11	42	8	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,63	58,1	233,7	1678,8	0,65	0,00	41,42	0,13	0,00	14,82	239,6	661,4	216,6	11,

9 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энерге-тическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
106	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	0,00	9,9	0,00	0,00	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
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
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,5	245	0,09	0,00	0,5	0,3	0,00	0,7	122	231	18	2,3
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО			24,5	28,9	70,8	640,4	0,28	0,00	24,1	0,21	0,00	2,32	217	525	98,4	4,7
ОБЕД																
55	Салат из свеклы с сыром	80	4,1	7,3	6	107	0,03	0,00	10,1	0,02	0,00	2,3	165	142	24	1,4
146	Суп карто-фельный с фрикадельками	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	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
410	Фрикадельки из кур	100	14,3	12,4	7,6	199	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	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 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			28,1	32,5	117	843,5	0,36	0,00	172	0,11	0,00	8,0	158	444	126	8,9
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
ИТОГО			3,75	4,9	37,2	208,3	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	1,75	14,5	45	10	1,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,35	66,3	225,0	1692,2	0,68	0,00	196,1	0,33	0,00	12,07	389,5	1014	234,4	14,65

10 ДЕНЬ

Возраст детей 7 - 10 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-гичес-кая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
247	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,64	10,74	37,06	279,63	0,2	0,2	1,0	78,4	0,00	0,9	180	250	76	2
	Сыр порциями	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,00	0,11	0,03	0,00	0,08	135	177	1,5	0,28
108	Хлеб пшеничный	30	5,2	3,9	13,7	110,5	0,02	0,00	0,11	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
519	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	0,01	0,05	80	98,4	0,00	0,0	82	3,0	3,0	1,0
ИТОГО			21,48	23,79	65,91	562,93	0,25	0,05	81,22	176,83	0,00	1,18	401	443	83,3	3,5
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 с макаронными изделиями	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
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	19	7	1,5
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
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
ИТОГО			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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,54	65,79	191,62	1589,08	0,51	0,05	119,22	176,92	0,00	9,92	586	868	188,3	10,8