

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ СОШ с. Рощино  
\_\_\_\_\_/ Клюева М.А./  
приказ № 101 от 30.08.2023 г.

# **Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся МОУ СОШ с. Рощино**

Сердобский район

№ техно-логической карты	Наименование,  <b>1 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1051	Зеленый горошек конс.	60	100	0,93	0,93	0,06	0,06	2,13	2,13	12,3	12,3	0,033	3,0	0,02	0,07	4,8	15,9	6,3	0,21
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	250	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5	0,14	1,14	38,25	0,12	202,40	37,03	194,73	0,68
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	-	-	-	-	6,00	0,00	0,00	0,40
473	Груша	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5	0,02	5,0	2,0	0,48	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО за завтрак				9,96	13,02	6,72	8,57	64,89	79,36	335,16	423,58	0,23	9,14	40,27	0,68	267,2	103,33	260,03	4,39
<b>ОБЕД</b>																			
1038	Нарезка из св. помидоров	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	0,03	5,52	-	0,16	11,43	23	10,5	0,5
235	Суп лапша домашняя	200	250	2,8	2,8	2,7	2,7	17,9	17,9	109	109	-	1,48	0,92	-	3,76	61,30	5,72	0,62
661	Котлета домашняя	90	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320	1,39	0,09	0,07	0,42	20,26	1,3	122,2	22,13
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	8,95	9,94	6,73	7,48	43,00	47,78	276,53	307,26	0,24	0,00	0,02	4,25	17,30	90,00	278,0	5,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	1,08	-	1,66	6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
ИТОГО за обед				34,39	47,98	25,05	36,18	200,28	235,44	1014,93	1189,46	1,74	8,17	1,01	6,5	70,35	210	426,42	29,49
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>44,35</b>	<b>61</b>	<b>31,77</b>	<b>44,75</b>	<b>265,17</b>	<b>314,8</b>	<b>1350,09</b>	<b>1613,04</b>	<b>1,97</b>	<b>17,31</b>	<b>41,28</b>	<b>7,18</b>	<b>337,55</b>	<b>313,33</b>	<b>686,45</b>	<b>33,88</b>

№ техно-логической карты	Наименование, 2 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1044	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	-	10	0,1	0,16	23	42	-	0,42
438	Омлет натуральный с маслом слив	150/5	200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,9	0,10	0,25	345,00	3,5	114,20	19,50	260,5	2,94
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,0	116,0	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	0,00
467	Банан	150	150	1,5	1,5	0,5	0,5	8,5	8,5	96,0	96,0	0,04	10	20	0,48	8,0	28	42,0	0,6
ИТОГО за завтрак				20,2	26,73	28,99	36,53	50,69	39,58	601,49	742,18	0,23	20,25	365,18	4,15	214,2	130,9	394,5	4,76
<b>ОБЕД</b>																			
126	Икра свекольная	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108	0,02	2,68	-	0,03	23,7	22,2	16,33	0,96
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110	0,078	32,5	0,003	1,73	39,7	47,3	20,6	0,96
661	Котлета домашняя	90	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320	1,39	0,09	0,07	0,42	20,26	1,3	122,17	22,13
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262	0,03	-	-	0,795	10,3	48,0	8,9	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
	Сок	200	200	0,6	0,6	-	-	5,8	5,8	136	136	0,021	38,5	-	0,017	8	7	5	0,12
ИТОГО за обед				36,32	40,98	59,91	63,05	156,77	195,19	1107,18	1279,5	0,239	73,68	0,003	2,932	115,87	308,9	70,54	4,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>56,52</b>	<b>67,71</b>	<b>88,9</b>	<b>99,58</b>	<b>207,46</b>	<b>234,77</b>	<b>1708,67</b>	<b>2021,68</b>	<b>0,469</b>	<b>93,93</b>	<b>365,183</b>	<b>7,082</b>	<b>330,07</b>	<b>439,8</b>	<b>465,04</b>	<b>8,91</b>

№ техно-логической карты	Наименование, <b>3 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
49	Кукуруза отварная (консервир.)	60	100	0,93	0,93	0,06	0,06	2,13	2,13	12,3	12,3	0,033	3	-	0,015	4,8	15,9	6,3	0,21
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/200	200/50	27,84	30,93	18,00	22,89	32,40	36,00	279,60	310,66	0,01	0,82	0,37	0,34	251,55	54,36	383,23	0,93
1009	Чай с лимоном	200/15	200/15	-	-	-	-	15,078	15,078	57,03	57,03	0,0012	1,2	-	0,02	1,5	0,66	0,36	0,063
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
498	Яблоко	150	150	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47	0,03	10	5	0,48	0,2	16	11	9
ИТОГО за завтрак				32,1	36,8	19,49	24,86	68,348	81,778	473,49	556,27	0,1112	15,02	5,37	0,865	293,05	121,32	447,89	11,003
<b>ОБЕД</b>																			
1039	Винегрет овощной	80	100	1,08	1,35	4,93	6,16	6,15	7,69	73,28	91,6	0,03	5,14	-	0,02	18,59	45,3	12,93	0,54
102	Суп гороховый	200	250	5,1	5,1	15,2	15,2	15,4	15,4	219	219	0,16	26,1	-	0,11 16	37,5	139,73	20,16	2,688
286	Тефтели мясные	90/10	100/15	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,0	223,0	0,07	1,13	51,0	0,42	57,80	28,40	141,40	1,27
759	Картофельное пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
948	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163	0,07	0,29	-	-	14,62	4,0	8,5	0,92
ИТОГО за обед				27,6	34,18	39,81	46,87	199,44	237,23	1038,48	1236,6	0,5	43,12	51	0,6616	180,43	328,83	219,47	7,318
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>59,7</b>	<b>70,98</b>	<b>59,3</b>	<b>71,73</b>	<b>267,788</b>	<b>319,008</b>	<b>1511,97</b>	<b>1792,87</b>	<b>0,6112</b>	<b>58,14</b>	<b>56,37</b>	<b>1,5266</b>	<b>473,48</b>	<b>450,15</b>	<b>667,36</b>	<b>18,321</b>

№ техно-логической карты	Наименование,  <b>4 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
131	Икра морковная	80	100	1,3	1,3	5,7	5,7	6,6	6,6	83	8,3	0,03	2,43	-	0,04	18,49	41,89	13,6	0,61
168	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,0	203,0	0,15	-	20,0	4,25	12,20	98,10	147,7	3,32
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
954	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	16,4	16,4	86,0	86,0	0,02	-	0,08	-	33,0	10,5	67,5	0,4
465	Апельсин	150	150	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	0,04	60	8	0,48	34	23	13	0,3
ИТОГО за завтрак				10,7	13,85	13,09	13,99	71,67	88,46	455,56	469,58	0,28	62,43	28,08	4,3	132,69	207,89	288,8	5,43
<b>ОБЕД</b>																			
	Зеленый горошек конс.	60	100	0,93	0,93	0,06	0,06	2,13	2,13	12,3	12,3	0,033	3,0	-	0,015	4,8	15,9	6,3	0,21
201	Суп «Крестьянский»	200	250	1,9	1,9	4,6	4,6	9,3	9,3	208	208	-	2,4	-	-	14,04	50,0	-	0,18
229	Рыба тушеная с овощами	90	100	7,88	7,88	4,14	4,14	3,74	3,74	82,78	82,78	0,06	2,36	1,5	0,06	35,49	129,61	-	0,66
304	Рис отварной	150	200	5,82	5,82	9,74	9,74	50	50	298,47	298,47	0,4	-	0,1	0,08	93,84	261,39	76,81	2,39
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009	Чай с лимоном	200 /15	200 /15	-	-	-	-	15,078	15,078	57,03	57,03	0,0012	1,2	-	0,0006	1,5	0,66	0,36	0,063
ИТОГО за обед				25,93	28,28	20,14	20,14	179,848	204,748	893,78	962,58	0,5642	8,96	1,6	0,1656	160,87	491,96	89,87	4,303
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>36,63</b>	<b>42,13</b>	<b>33,23</b>	<b>34,13</b>	<b>251,518</b>	<b>293,208</b>	<b>1349,34</b>	<b>1432,16</b>	<b>0,8442</b>	<b>71,39</b>	<b>29,68</b>	<b>4,4656</b>	<b>293,56</b>	<b>699,85</b>	<b>378,67</b>	<b>9,733</b>

№ техно-логической карты	Наименование,  <b>5 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
142	Свекла с изюмом	60	100	1,8	1,8	2,8	2,8	20,0	20,0	108,5	108,5	1.5	1,62	1,5	0,395	45,21	25,62	16,33	1,715
390	Каша манная молочная (жидкая)	200	200	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	0,08	1,09	36,72	0,12	192,17	23,52	156,0	0,30
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
	Йогурт молочный	200	200	7,0	7,0	5,0	5,0	7,0	7,0	134	134	0,08	1,40	0,04	0,2	240	28,0	190	0,20
ИТОГО за завтрак				17,73	19,34	14,63	15,11	76,66	86,49	537,7	589,42	0,25	4,11	38,26	0,725	526,38	117,545	414,44	3,615
<b>ОБЕД</b>																			
1044	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	-	10	0,1	0,16	23	42	-	0,42
111	Суп вермишелевый картофель.	200	250	4,9	4,9	4,79	4,79	1,5	1,5	50	50	0,1	3,4	-	0,04	12,5	66,5	24,1	1
661	Котлета домашняя	90	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320	1,39	0,09	0,07	0,42	20,26	1,3	122,17	22,13
750	Гороховое пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33	0,51	-	-	0,10	72	163	63	1,83
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
	ИТОГО за обед			47,8	65,53	29,81	40,36	184,82	227,47	1014,2	1241,33	2,1	4,01	0,09	0,69	221,82	356,2	227,85	25,87
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>65,53</b>	<b>84,87</b>	<b>44,44</b>	<b>55,47</b>	<b>261,48</b>	<b>313,96</b>	<b>1551,9</b>	<b>1830,75</b>	<b>2,35</b>	<b>8,12</b>	<b>38,35</b>	<b>1,415</b>	<b>748,2</b>	<b>473,745</b>	<b>642,29</b>	<b>29,485</b>

№ техно-логической карты	Наименование, б ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1038	Нарезка из свежих помидоров	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	0,03	5,52	-	0,16	11,43	23	10,5	0,5
759	Картофельное пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
244	Рыба припущенная с овощами	90	100	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	42,00	52,5	0,05	0,96	3,75	0,28	12,88	10,00	84,25	0,54
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,0	116,0	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	0,00
ИТОГО за завтрак				13,7	18,09	15,39	19,72	66,56	63,39	456,56	588,78	0,24	16,94	3,83	0,55	134,03	151,4	216,83	2,94
<b>ОБЕД</b>																			
49	Кукуруза отварная (консервир.)	60	100	0,93	0,93	0,06	0,06	2,13	2,13	12,3	12,3	0,033	3	-	0,015	4,8	15,9	6,3	0,21
308	Суп «Рассольник»	200	250	5,1	5,1	15,2	15,2	15,4	15,4	219	219	0,114	13,4	0,16	1,92	24,06	113,57	19,08	1,596
265	Плов с мясом	90/110	100/150	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3	0,06	4,0	1	0,25	144,0	227	47,0	0,9
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009	Чай с лимоном	200/15	200/15	-	-	-	-	15,078	15,078	57,03	57,03	0,0012	1,2	-	0,0006	1,5	0,66	0,36	0,063
	ИТОГО за обед			33,43	40,28	54,06	63,36	173,208	208,358	1097,53	1341,63	0,2782	21,6	1,16	2,215	185,56	391,53	79,14	3,569
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>47,13</b>	<b>58,37</b>	<b>69,45</b>	<b>83,08</b>	<b>239,768</b>	<b>271,748</b>	<b>1554,09</b>	<b>1930,410</b>	<b>0,5182</b>	<b>38,54</b>	<b>4,99</b>	<b>2,765</b>	<b>319,59</b>	<b>542,93</b>	<b>295,97</b>	<b>6,509</b>

№ техно-логической карты	Наименование, 7 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1039	Винегрет овощной	80	100	1,08	1,35	4,93	6,16	6,15	7,69	73,28	91,6	0,03	5,14	-	0,02	18,59	45,3	12,93	0,54
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	8,95	9,94	6,73	7,48	43,00	47,78	276,53	307,26	0,24	0,00	0,02	4,25	17,30	90,00	278,0	5,26
286	Тефтели мясные	90/10	100/15	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,0	223,0	0,07	1,13	51,0	0,42	57,80	28,40	141,40	1,27
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	1,30	0,01	0,06	122,0	14,00	90,0	0,6
	Хлеб пшеничный	30	50	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
ИТОГО за завтрак				28,58	31,45	49,31	51,77	91,98	108,13	932,07	1032,84	0,4	6,44	0,03	4,69	215,86	333,7	441,24	7,81
<b>ОБЕД</b>																			
1038	Нарезка из свежих помидоров	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44,0	55,0	0,03	5,52	-	0,16	11,43	23,0	10,5	0,5
170	Борщ с капустой и картофелем	200/25	250/25	1,45	1,81	3,93	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	0,05	24,62	0,18	1,96	44,38	26,25	53,23	1,19
661	Котлета домашняя	90	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256,0	320,0	1,39	0,09	0,07	0,42	20,26	1,3	122,17	22,13
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262,0	0,03	-	-	0,795	10,3	48,0	8,9	0,7
	Хлеб ржан/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
	Сок	200	200	0,6	0,6	-	-	5,8	5,8	136,0	136,0	0,021	38,5	-	0,017	8,0	7,0	5,0	0,12
ИТОГО за обед				30	44,74	23,36	35,99	252,56	318,64	949,68	1179,5	1,591	68,73	0,25	3,362	105,57	139,95	206,2	25,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>58,58</b>	<b>76,19</b>	<b>72,67</b>	<b>87,76</b>	<b>344,54</b>	<b>426,77</b>	<b>1881,75</b>	<b>2212,34</b>	<b>1,991</b>	<b>75,17</b>	<b>0,28</b>	<b>8,052</b>	<b>321,43</b>	<b>473,65</b>	<b>547,44</b>	<b>33,25</b>

№ техно-логической карты	Наименование, 8 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
424	Яйцо вареное	50	50	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,0	63,00	0,03	-	0,1	0,1	22,00	4,80	76,8	1,0
94	Суп молочный с крупой (рис)	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,5	0,08	1,14	38,25	0,12	198,53	28,83	171,83	0,31
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
948	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163	0,07	0,29	-	0,21	14,62	4,0	8,5	0,92
	Йогурт молочный	200	200	7,0	7,0	5,0	5,0	7,0	7,0	134	134	0,08	1,40	0,04	0,2	240	28,0	190	0,20
ИТОГО за завтрак				19,35	22,17	11,35	12,09	80,97	95,01	569,96	654,78	0,3	2,83	38,39	0,64	510,15	100,03	494,13	3,23
<b>ОБЕД</b>																			
1044	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	-	10	0,1	0,16	23	42	-	0,42
206	Суп картофельный с бобовыми	200	250	19,16	19,16	15,8	15,8	52,1	52,1	261,7	261,7	0,16	26,1	-	0,1	37,5	139,73	20,16	2,688
290	Тушеные куры	90	100	12,75	12,75	22,45	22,45	1,4	1,4	258,34	258,34	0,05	1,34	0,04	-	22	174	19	1,0
759	Картофельное пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	1,08	-	1,66	6,40	0,00	3,6	0,18
ИТОГО за обед				45,1	48,7	51,7	55,35	204,74	238,4	1070,44	1209,24	0,39	48,98	0,14	2,03	140,82	467,13	79,24	6,188
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>64,45</b>	<b>70,87</b>	<b>63,05</b>	<b>67,44</b>	<b>285,71</b>	<b>333,41</b>	<b>1640,4</b>	<b>1864,02</b>	<b>0,69</b>	<b>51,81</b>	<b>38,53</b>	<b>2,67</b>	<b>650,97</b>	<b>567,16</b>	<b>573,37</b>	<b>9,418</b>

№ техно-логической карты	Наименование, 9 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1051	Зеленый горошек конс.	60	100	0,93	0,93	0,06	0,06	2,13	2,13	12,3	12,3	0,033	3,0	0,02	0,07	4,8	15,9	6,3	0,21
421	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	180/10	200/10	9,67	10,70	10,19	11,27	41,36	45,96	281,30	311,88	0,1	0,25	4,53	0,135	177,25	20,30	164,55	1,26
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
473	Груша	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5	0,02	5,0	2,0	0,48	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО за завтрак				13,89	16,53	11,43	12,99	88,9	103,33	500,66	582,96	0,21	8,25	6,55	0,695	250,05	92,605	234,91	5,17
<b>ОБЕД</b>																			
126	Икра свекольная	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	100	0,03	6,72	-	0,03	38,24	29,63	60,79	1,77
87	Суп с рыбными консервами	200	250	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,10	9,11	15,00	0,6	45,30	47,35	176,53	1,26
286	Тефтели мясные	90/10	100/15	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	0,07	1,13	51,00	0,42	57,80	28,40	141,40	1,27
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	8,95	9,94	6,73	7,48	43,00	47,78	276,53	307,26	0,24	0,00	0,02	4,25	17,30	90,00	278,0	5,26
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
ИТОГО за обед				40,41	48,78	35,58	42,49	205,78	243,32	1092,53	1291,51	0,54	17,48	66,04	5,43	275,7	320,78	675,3	10,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				<b>54,3</b>	<b>65,31</b>	<b>47,01</b>	<b>55,48</b>	<b>294,68</b>	<b>346,65</b>	<b>1593,19</b>	<b>1874,47</b>	<b>0,75</b>	<b>25,73</b>	<b>72,59</b>	<b>6,125</b>	<b>525,75</b>	<b>92,605</b>	<b>910,21</b>	<b>15,64</b>

№ техно- логи- ческо й карты	Наименование,  <b>10 Д Е Н Ь</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1044	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	-	10	0,1	0,16	23	42	-	0,42
759	Картофельное пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	0,10	10,4 6	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
301	Птица тушеная с соусом	90	100	17,92	22,40	14,58	18,23	5,62	7,03	225,00	281,25	0,08	0,68	53,75	0,28	70,13	29,88	172,75	2,21
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	1,30	0,01	0,06	122,0	14,00	90,00	0,56
ИТОГО за завтрак				27,62	34,96	30,88	38,66	72,73	92,73	668,76	846,73	0,29	22,44	53,86	0,61	290,85	197,28	339,83	5,09
<b>ОБЕД</b>																			
126	Икра морковная	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108	0,03	2,43	-	0,04	18,49	41,89	13,6	0,61
204	Суп картофельный с рисом	200	250	2,6	2,6	2,5	2,5	19,3	19,3	112	112	0,1	8,25	-	0,1	18,44	25,00	62,55	0,89
307	Котлета куриная	90	100	18	18	26	26	17	17	263	263	0,05	1,34	0,04	0,28	22	174	19	1,0
750	Гороховое пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33	0,51	-	-	0,10	72	163	63	1,83
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
	Сок	200	200	0,6	0,6	-	-	5,8	5,8	136	136	0,021	38,5	-	0,017	8	7	5	0,12
ИТОГО за обед				48	56,08	43,8	47,87	187,8	227,37	1115,2	1300,33	0,781	50,52	0,04	0,547	150,13	445,29	169,55	5,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				<b>75,62</b>	<b>91,04</b>	<b>74,68</b>	<b>86,53</b>	<b>260,53</b>	<b>320,1</b>	<b>1783,96</b>	<b>2147,06</b>	<b>1,071</b>	<b>72,96</b>	<b>53,9</b>	<b>1,157</b>	<b>440,98</b>	<b>642,57</b>	<b>509,38</b>	<b>10,34</b>

№ техно-логической карты	Наименование,  <b>11 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
424	Яйцо вареное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,0	63,00	0,03	-	0,1	0,1	22,00	4,80	76,8	1,0
177	Каша «Дружба» с изюмом	200/5	200/5	10,44	10,44	11,11	11,11	41,30	41,30	307,00	307,00	0,26	1,20	81,00	0,12	158,6	86,70	257,3	2,75
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
1009	Чай с лимоном	200/15	200/15	-	-	-	-	15,078	15,078	57,03	57,03	0,0012	1,2	-	0,02	1,5	0,66	0,36	0,063
465	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	0,04	60	8	0,48	34	23	13	0,3
ИТОГО за завтрак				18,87	20,48	16,64	17,12	79,518	89,348	547,59	599,31	0,3712	62,4	89,1	0,73	251,1	149,56	394,46	4,913
<b>ОБЕД</b>																			
1038	Нарезка из св. помидоров	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	0,03	5,52	-	0,16	11,43	23	10,5	0,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,60	27,00	66,65	1,09
661	Котлета домашняя	90	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320	1,39	0,09	0,07	0,42	20,26	1,3	122,17	22,13
336	Капуста тушеная	150	200	3,31	3,70	7,77	8,64	41,42	46,03	256,23	284,70	0,31	42,0	42,0	1,0	29,28	58,65	159,45	2,31
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
948	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163	0,07	0,29	-	0,21	14,62	4,0	8,5	0,92
ИТОГО за обед				28,06	41,59	25,66	35,88	211,85	250,27	1038,23	1231,45	1,98	56,15	42,07	1,9	111,39	148,35	373,67	27,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				<b>46,93</b>	<b>62,07</b>	<b>42,3</b>	<b>53</b>	<b>291,368</b>	<b>339,618</b>	<b>1585,82</b>	<b>1830,76</b>	<b>2,3512</b>	<b>118,55</b>	<b>131,17</b>	<b>2,63</b>	<b>362,49</b>	<b>297,91</b>	<b>768,13</b>	<b>32,663</b>

№ техно- логи- ческой карты	Наименование,  <b>12 ДЕНЬ</b>	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12 и старше лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
				7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет	7-11 лет	12 и старше лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
232	Икра кабачковая	60	100	1,37	2,05	5,23	7,84	7,36	11,04	78,65	117,98	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	200/50	33,64	33,64	22,81	22,81	20,52	20,52	421,20	421,20	0,13	0,45	102,6	0,19	280,44	46,80	410,58	1,39
	Хлеб пшеничный	40	60	2,43	4,04	0,73	1,21	14,74	24,57	77,56	129,28	0,07	-	-	0,01	35	34,4	47	0,8
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,0	116,0	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	0,00
	Йогурт молочный	200	200	7,0	7,0	5,0	5,0	7,0	7,0	134	134	0,08	1,40	0,04	0,2	240	28,0	190	0,20
ИТОГО за завтрак				45,84	48,13	35,77	38,86	72,02	63,13	827,41	918,46	0,3	7,19	102,92	4,85	610,84	156,11	710,61	3,14
<b>ОБЕД</b>																			
1044	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	-	10	0,1	0,16	23	42	-	0,42
204	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	250	2,00	2,50	2,23	2,79	13,60	17,00	82,60	103,25	0,10	8,33	0,00	0,1	25,90	26,50	87,35	1,01
163	Жаркое домашнему	200	250	10,27	12,34	6,91	9,05	30,69	33,85	219	305	0,208	31,58	0,012	0,1333	22,13	167,6	43,48	2,442
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
	ИТОГО за обед			22,53	27,65	14,34	17,94	161,51	193,57	639,8	826,25	0,398	49,91	0,112	0,4033	96,23	276,505	142,29	5,272
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				<b>68,37</b>	<b>75,78</b>	<b>50,11</b>	<b>56,8</b>	<b>233,53</b>	<b>256,7</b>	<b>1467,21</b>	<b>1744,71</b>	<b>0,698</b>	<b>57,1</b>	<b>103,03</b>	<b>5,2533</b>	<b>707,07</b>	<b>432,615</b>	<b>852,9</b>	<b>8,412</b>

Сводная ведомость  
по пищевым и энергетическим ценностям блюд и кулинарных изделий  
для школьного питания обучающихся

Содержа ние	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины				Минеральные вещества			
	7-11 лет	11 и старше лет	7-11 лет	11 и старше лет	7-11 лет	11 и старше лет	7-11 лет	11 и старше лет	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день	44,35	61	31,77	44,75	265,17	314,8	1350,09	1613,04	1,97	17,31	41,28	7,18	337,55	313,33	686,45	33,88
2 день	56,52	67,71	88,9	99,58	207,46	234,77	1708,67	2021,68	0,469	93,93	365,183	7,082	330,07	439,8	465,04	8,91
3 день	59,7	70,98	59,3	71,73	267,788	319,008	1511,97	1792,87	0,6112	58,14	56,37	1,5266	473,48	450,15	667,36	18,321
4 день	36,63	42,13	33,23	34,13	251,518	293,208	1349,34	1432,16	0,8442	71,39	29,68	4,4656	293,56	699,85	378,67	9,733
5 день	65,53	84,87	44,44	55,47	261,48	313,96	1551,9	1830,75	2,35	8,12	38,35	1,415	748,2	473,745	642,29	29,485
6 день	47,13	58,37	69,45	83,08	239,768	271,748	1554,09	1930,41	0,5182	38,54	4,99	2,765	319,59	542,93	295,97	6,509
7 день	58,58	76,19	72,67	87,76	344,54	426,77	1881,75	2212,34	1,991	75,17	0,28	8,052	321,43	473,65	647,44	33,25
8 день	64,45	70,87	63,05	67,44	285,71	333,41	1640,4	1864,02	0,69	51,81	38,53	2,67	650,97	567,16	573,37	9,418
9 день	54,3	65,31	47,01	55,48	294,68	346,65	1593,19	1874,47	0,75	25,73	72,59	6,125	525,75	92,605	910,21	15,64
10 день	75,62	91,04	74,68	86,53	260,53	320,1	1783,96	2147,06	1,071	72,96	53,9	1,157	440,98	642,57	509,38	10,34
11 день	46,93	62,07	42,3	53	291,368	339,618	1585,82	1830,76	2,3512	118,55	131,17	2,63	362,49	297,91	768,13	32,663
12 день	68,37	75,78	50,11	56,8	233,53	256,7	1467,21	1744,71	0,698	57,1	103,032	5,2533	707,07	432,615	852,9	8,412
Всего за 12 дней	678,11	826,32	676,91	795,75	3203,54	3770,74	18978,4	22294,3	14,3138	688,75	935,355	50,3215	5511,14	5426,32	7397,21	216,561
Среднее потребле ние за 1 день	56,5092	68,86	56,4092	66,3125	266,962	314,229	1581,53	1857,86	1,19282	57,3958	77,9463	4,19346	459,262	452,193	616,434	18,0468