«СОГЛАСОВАНО»
Зам. начальника Коломенского территориального отдела
отдела управления Роспотребнадзора по
Московской области
_____ Л.Ю.Харлапова
«____» _____2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Масловская основная школа»
Приказ по школе № ___ от « 28 » 08 2020 г.
_____ О.Н.Конькова

Примерное десятидневное меню

для учащихся 11-18 лет

(завтрак, обед, полдник)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Масловская основная школа» на 2020-2021 учебный год

Используемые рецептурники:

1. «О питании в таблицах» автор Снигур Г.Г., Москва, 2009г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2011г.
3. Для обучающихся образовательных организаций. Кучма,2016 г.

№технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
1 день														
завтрак														
294	Сардельки,колбаски (сосиски) отварные	60	6.6	14.3	0.2	156.4	0.1	0	0	0.2	21.1	12	1.1	95.4
340	Изделия макаронные	200	7.8	5.9	49.4	281.4	0,1	0	18	1,1	28.8	12,1	1,2	65
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.40	19,5	123,7	2.4	0.6	15	0	141.3	30	1,7	114.8
16	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	0	0.1	26	0.1	22	3.5	0,1	54
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0	0	0	0.3	4,7	2,6	0.2	16.8
		490	**22**	**27,20**	**79,4**	**649,6**	**2,6**	**0,7**	**59**	**1,7**	**217,9**	**60,2**	**4,3**	**346**
Обед														
1	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12	0.03	4.9	0	0.1	17	14	0.5	33.33
177с.196	Суп рыбный из консервов "Сайра"	190/60	10.18	2.6	16.65	130.7	0.1	8.02	0.008	0.18	107.93	54.4	1.3	164.02
5/52 с.133	Капуста тушеная, с отварным мясом	250	18.3	18.38	17	306.58	0.18	5.88	0.012	-	89.8	48.68	3.6	265.18
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	112	0.02	0.8	0	0	41	22.8	0.68	3.2
	Хлеб ржаной	30	2.9	0.45	20,25	85.5	0.05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.3	0.025	0	0	0	5	3.5	0.28	16.25
		605	**35,02**	**21,73**	**95,06**	**700,53**	**0,38**	**14,7**	**0,02**	**0,18**	**252,54**	**218,75**	6.95	**497,88**
Полдник														
№ 2/26с120	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	112.8	0.08	1.4	0.04	0	240	28	0.2	0.28
	Печенье	40	5	7.1	26.2	108.3	0.03	0	0.038	0	-	14		-
		165	**10,6**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,038**	**0**	**240**	**42**	**0,2**	**0,28**
	ИТОГО	**1260**	**67,62**	**62,43**	**208,86**	**1571,23**	**3,09**	**16,8**	**59,058**	**1,88**	**710,44**	**320,95**	**8,158**	**844,16**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
						2 день								
завтрак														
198	Каша пшенная с курагой	200	6,6	12,2	33,1	268.9	0.1	1	44.7	0.8	146,7	46	1,2	167
399	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,6	35	0,1	38	0	0,2	35	11	0,1	17
10	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0	27,9	0	0	0	0	1,2	3,5	0,3	0
415	Какао-напиток с молоком	200	3.6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109.4	29	1	104.5
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0.6	9.4	5.2	0.4	33,6
		550	**16,3**	**19,1**	**73,7**	**530,6**	**0,2**	**39,5**	**57,6**	**1,6**	**301,7**	**94,7**	**3**	**322,1**
обед														
№53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1.65	4.13	7.3	72.9	0.05	6.86	0	0	28.33	18.4	1.31	41.61
1/5 с 109	Щи со сметаной	240/10	2.1	1.68	9.23	60.38	0.08	24.68	0.03	0,33	64.75	27	0.78	53.9
№312с243М 295с236 М	Картофельное пюре с котлетой рубленной из птицы	180/100	19,98	23.9	44,23	472.7	0.43	23,63	1.64	0	116.31	59,9	2.85	217.03
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0.02	15,2	62	0	0.12	0	0	14.2	2,4	0.36	4.4
	Хлеб ржаной	30	2.9	0.45	20,25	85.5	0.05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58.3	0.025	0	0	0	5	3.5	0.28	16.25
		155	**28,66**	**30,38**	**108,51**	**746,33**	**0,59**	**48,43**	**1,67**	**0,33**	**92,76**	**182,17**	**6,17**	**349,09**
полдник														
424 с295М	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	26.35	190.8	0.07	0	2.4	0	11.88	16.44	0.78	42
№ 2/26с120	Йогурт	125	5.13	6.4	8.2	112.8	0.08	1.4	0.04		155	18.75	0.2	118.35
		185	**9,5**	**13,91**	**34,55**	**303,6**	**0,15**	**1,4**	**2,44**	**0**	**166,88**	**35,19**	**1,3**	**160,35**
	ИТОГО	**890**	**54,46**	**63,39**	**216,76**	**1580,53**	**0,94**	**89,33**	**61,71**	**1,93**	**561,34**	**312,06**	**8,21**	**831,54**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
3 день														
завтрак														
239	Запеканка из творога	180	32,3	20,5	35,4	455,9	0,2	0,8	100,8	0,7	357	41,6	1,1	970,7
335	Соус абрикосовый	15	0,1	0	10,1	41,1	0	0,1	0	0,1	3,9	2,4	0,1	3,3
420	Чай	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	0	0	5,8
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	0	0	1,9
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	1	33,6
		445	**35,5**	**30**	**76,2**	**716,6**	**0,2**	**0,9**	**130,8**	**1,5**	**375,3**	**49,2**	**2,2**	**1015,3**
обед														
9/79 с	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	0	43,24	24,5	0,63	32,05
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	0,675	18,15	96,08	0,1	3,7	0	0,334	29,48	28,23	0,725	345,18
246 с.207М 12/105 с160	Гуляш из отварной говядины с рисом отварным	50/50/180	17,49	19,65	54,75	439,35	0,056	1,2	0,029	0	39,51	32,58	3,04	117,95
№4/44 с.129	Компот из изюма	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	0	0	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		605	**28,72**	**28,115**	**138,91**	**893,1**	**0,286**	**12,88**	**0,029**	**0,334**	**167,04**	**200,98**	**5,945**	**530,53**
полдник														
11/59с 157	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	234,34	0,07	1,31	0,09	0	46,89	14,82	0,85	72,42
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
		315	**7,83**	**9,9**	**71,48**	**328,34**	**0,09**	**5,31**	**0,09**	**0**	**16**	**24,82**	**1,25**	**18**
	ИТОГО	**1365**	**72,05**	**68,015**	**286,59**	**1938,04**	**0,576**	**19,09**	**130,919**	**1,834**	**558,34**	**275**	**9,875**	**1563,83**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
4день														
завтрак														
192	Каша "Дружба"	200	7.8	7.9	45.9	285.2	0.1	0.7	28.6	0.2	144.3	47.4	1	193.2
418	Кофейный напиток	200	3.8	3.40	19.5	123.7	2.4	0.6	15	0	141.3	30	1.7	114.8
16	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	0	0.1	26	0.1	22	3.5	0.1	54
13	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	0	0	30	0.1	1.2	0	0	1.9
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.7	0	0	0	0.6	9.4	5.2	0.4	33.6
		460	**17**	**23,80**	**86,1**	**624,3**	**2,5**	**1,4**	**99,6**	**1**	**318,2**	**86,1**	**3,2**	**397,5**
обед														
№23	Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.12	4.57	77.7	0.05	18.05	0	0	17.73	17.45	0.83	31.83
3/32 с.123	Суп гороховый вегетарианский	250	6.75	5.5	32.25	127.35	0.125	6.5	0.025	0.18	32.5	31.5	1.025	104.45
310 с 242М 234 с 198М	Картофель отварной с котлетой рыбной с маслом	180/100/10	11.58	11.91	38.9	313.32	0.234	25.41	0.98	0	54.98	61.08	2.37	206.51
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	112	0.02	0.8	0	0	41	22.8	0.68	3.2
	Хлеб ржаной	30	2.9	0.45	20.25	85.5	0.05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.3	0.025	0	0	0	5	3.5	0.28	16.25
		505	**24,17**	**18,06**	**130,66**	**703,92**	**0,459**	**32,71**	**1,005**	**0,18**	**142,29**	**208,25**	**4,945**	**346,31**
Полдник														
412 с 288М	Пицца школьная	60	6.05	6.66	16.96	151.8	0.06	1.42	25.68	-	81.95	18.73	0.86	77.71
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	0	11.1	1.4	0.28	2.8
		315	**6,12**	**6,68**	**31,96**	**211,8**	**0,06**	**1,45**	**25,68**	**0**	**93,05**	**20,13**	**1,14**	**80,51**
	ИТОГО	**1280**	**47,29**	**48,54**	**248,72**	**1540,02**	**3,019**	**35,56**	**126,285**	**1,18**	**553,54**	**314,48**	**14,145**	**824,32**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
5 день														
завтрак														
232	Омлет	180	18.8	20.3	3.5	271.2	0.1	0.4	19.1	0.8	141.7	23,9	3,5	309,4
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3.3	1.1	46.2	207,9	0,1	22	0	0.9	17,6	92.4	1.3	61.6
22	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0,1	3,9	24.1	0.1	6	0	0.1	93.6	12,6	0.4	37.2
415	Какао-напиток с молоком	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0	0.5	12.9	0	109.4	29	1	104.5
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0	0	0	0.3	4.7	2.6	0.2	16.8
		680	**29,1**	**25,5**	**76,3**	**649,6**	**0,3**	**28,9**	**32**	**2,1**	**367**	**160,5**	**6,4**	**529,5**
обед														
20 с 89М	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.6	0.03	4.7	0	0	22.32	13.18	0.57	39.58
82с114М	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0,05	10.68	0	0	49,73	26.13	1.23	54.6
203 с181М 12/104 с 160	Макароны отварные с суфле из отварной курицы	180/100	27.45	24.85	40.95	497.15	0.18	0.71	34.43	0	71.47	31.83	2.3	157.38
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	0	0.12	0	0	14.2	2.4	0.36	4.4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0.45	20.25	85.5	0.05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.3	0,025	0	0	0	5	3.5	0.28	16.25
		305	**34,93**	**36,46**	**101,98**	**880,75**	**0,34**	**16,21**	**34,43**	**0**	**171,53**	**153,23**	**5,33**	**288,11**
Полдник														
	Вафли	40	5	7.1	26.2	108.3	0.03	0	0.038	0	-	14		-
№ 2/26с120	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	112.8	0.08	1.4	0.04	0	240	28	0.2	0.28
		315	**10,6**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,078**	**0**	**240**	**42**	**0,2**	**0,28**
	ИТОГО	**1300**	**74,63**	**75,46**	**212,68**	**1751,45**	**0,75**	**46,51**	**66,508**	**2,1**	**778,53**	**355,73**	**9,453**	**817,89**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
6день														
завтрак														
188;189	Мюсли с молоком или изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200	8	5.6	40,7	244,6	0.2	1.2	64	0.8	281.6	22.4	1,1	525.6
16	Сыр (порциями)	20	4.6	6	0	71,6	0	0,2	52	0.2	44	7	0,2	108
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	0	0	1,9
378	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0	0,2	6	0	52,3	5,6	0,1	42,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		470	**16,9**	**22,4**	**79,3**	**583,6**	**0,2**	**1,6**	**152**	**1,7**	**388,5**	**40,2**	**1,8**	**711,3**
обед														
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	92,4	1,3	61,6
177с.196	Суп рыбный из консервов "Сайра"	190/60	10.18	2,6	16,65	130,7	0,1	8,02	0,008	0,18	107,93	54,4	1,3	164,02
19/152с184 268с220М	Капуста тушеная с котлетой мясной	180/100	18,22	28,55	20,38	414,05	0,104	20,34	36,4	0	118,39	71,24	3,96	238,28
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	-	-	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		475	**37,54**	**32,9**	**142,74**	**1015,9**	**0,404**	**51,16**	**36,408**	**1,08**	**298,73**	**333,71**	**8,11**	**499,25**
полдник														
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0	11,1	1,4	0,28	2,8
420	Сосиска в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	0	134,68	12,1	0,75	52,23
		255	**4,87**	**6,94**	**28,45**	**195**	**0,07**	**0,03**	**3,75**	**0**	**145,78**	**13,5**	**1,03**	**55,03**
	ИТОГО	**1200**	**59,31**	**62,24**	**250,49**	**1794,5**	**0,674**	**52,79**	**192,158**	**2,78**	**833,01**	**387,41**	**10,995**	**1265,58**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
7 день														
завтрак														
196	Каша овсяная	200	5,4	5,7	26,7	179,8	0,1	0,4	17,6	0,4	108,1	44,3	1	155,2
ПП	Творог для детского питания	100	18	9	3	169	0	0,5	50	0,2	164	23	0,4	220
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,40	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	30	1,7	114,8
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		540	**30,2**	**19,30**	**69,8**	**577,2**	**2,5**	**1,5**	**82,6**	**1,2**	**422,8**	**102,5**	**3,5**	**523,6**
обед														
10/87с	Винегрет	100	1,61	5,19	8,4	86,75	0,6	11,05	0	0	20,7	21,94	0,9	47,09
1/5 с 109	Щи со сметаной	240/10	2,1	1,68	9,23	60,38	0,08	24,68	0,03	0,33	64,75	27	0,78	53,9
6/59 с 137	Жаркое по-домашнему	250	13,28	13,58	68,75	450,28	0,2	5,13	0,03	0	36,38	57,9	2,95	212,85
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		809	**22,79**	**21,1**	**160,93**	**755,91**	**0,98**	**44,86**	**0,06**	**0,33**	**151,64**	**209,71**	**5,9**	**363,99**
Полдник														
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0	11,1	1,4	0,28	2,8
401 с281м	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	0	188,98	55,96	2,14	231
		385	**13,03**	**12,5**	**87,58**	**514**	**0,24**	**0,78**	**32,5**	**0**	**200,08**	**57,36**	**2,42**	**233,8**
	ИТОГО	**1734**	**66,02**	**52,9**	**318,31**	**1847,11**	**3,72**	**47,14**	**115,16**	**1,53**	**774,52**	**369,57**	**10,648**	**1121,39**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
8 день														
завтрак														
202	Каша рисовая	200	6,1	6,9	45,3	268,4	0	0,6	27	0,2	127,4	36,3	0,6	158,8
463	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0	1,2	30	0	242	28	0,2	182
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	3,5	0,1	54
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		450	**17,4**	**17,5**	**75,3**	**528,1**	**0**	**1,9**	**83**	**0,9**	**400,8**	**73**	**1,3**	**428,4**
обед														
№23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,7	0,05	18,05	0	0	17,73	17,45	0,83	31,83
3/32 с.123	Суп гороховый вегетарианский	250	6,75	5,5	32,25	127,35	0,125	6,5	0,025	0,18	32,5	31,5	1,025	104,45
203 с181М 246 с 207	Макароны отварные гуляшом из отварной говядины	180/50/50	21,10	23,74	39,44	455,85	0,1	0,92	34,28	0	36,38	31,8	4,03	199,23
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0,12	0	0	14,2	2,4	0,36	4,4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		305	**32,88**	**36,03**	**124,01**	**874,15**	**0,305**	**7,54**	**34,305**	**0,18**	**96,89**	**158,57**	**7,115**	**372,06**
полдник														
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
424 с295М	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	0,07	0	2,4	0	11,88	16,44	0,78	42
		322	**5,37**	**7,51**	**68,35**	**284,8**	**0,09**	**4**	**2,4**	**0**	**27,88**	**26,44**	**1,18**	**60**
	ИТОГО	**1077**	**55,65**	**61,04**	**267,66**	**1687,05**	**0,395**	**13,44**	**119,705**	**1,08**	**525,57**	**258,01**	**12,455**	**860,46**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
9 день														
завтрак														
229	Омлет с колбасными изделиями	180	22,3	23,5	3,8	316,1	0,1	0,2	17,6	0,7	124,4	29,9	3,7	266,6
377	Чай с лимоном	200	0	0	12,1	48,6	0	1,6	0	0	5,4	0,5	0,1	6,6
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	92,4	1,3	61,6
37	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	0,4	25,2
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	2,6	0,2	16,8
		460	**27,60**	**25,3**	**73,9**	**633,4**	**0,2**	**29,8**	**17,6**	**2**	**165,9**	**133,8**	**5,7**	**376,8**
обед														
52с101М	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,02	8,25	92,8	0,013	6,65	0	0	35,45	20,7	1,32	40,6
104 с 124М 105 с 125М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	3,16	8,86	19,04	176,7	0,16	19,33	0	0	48,7	45,72	1,89	106,15
312с 243М 234 с198М	Картофельное пюре с котлетой рыбной с маслом	180/100/10	11,83	12,49	35,82	307,2	0,22	22	0,98	0	81,78	59,19	2,19	214,75
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	-	-	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		889	**22,23**	**28,02**	**122,62**	**747,15**	**0,48**	**42,13**	**0,98**	**0**	**185,29**	**220,58**	**6,95**	**396,85**
полдник														
	Печенье	40	5	7,1	26,2	108,3	0,03	0	0,038	0	-	14		-
№ 2/26с120	Йогурт	125	5,13	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04		155	18,75	0,2	118,35
		315	**10,13**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,078**	**0**	**155**	**32,75**	**0,2**	**118,35**
	ИТОГО	**1664**	**59,96**	**66,82**	**230,92**	**1601,65**	**0,79**	**73,33**	**18,658**	**0**	**506,19**	**387,13**	**10,283**	**892**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
10 день														
завтрак														
195	Каша манная с изюмом	200	7.8	13,3	44.4	328.9	0.1	0,9	52	0.7	204.1	35.9	1.2	190.1
16	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	71.6	0	0.2	52	0,2	44	7	0.2	108
415	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3.4	12,4	94,1	0	0.5	12,9	0	109.4	29	1	104.5
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20,6	104,7	0	0	0	0.6	9,4	5.2	0,4	33.6
		460	**19**	**23,9**	**77,4**	**599,3**	**0,1**	**1,6**	**116,9**	**1,5**	**366,9**	**77,1**	**2,8**	**436,2**
обед														
9/79 с	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1.04	7.14	6,5	94.42	0.03	7.18	0	0	43.24	24.5	0.63	32.05
96 с 121М	Рассольник ленинградский	250	2,02	5.09	11.98	107,25	0,09	8.38	0	0	29.15	24.18	0.93	56.73
291с.233М	Плов из птицы	250	21.20	13,1	44.7	381.7	0.15	7.55	24.35	0	57,95	67.55	2,5	219.2
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04	-	26.96	112	0.02	0.8	0	0	41	22.8	0.68	3.2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85.5	0.05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58.3	0.025	0	0	0	5	3,5	0,28	16.25
		855	**30,1**	**25,98**	**122,69**	**846,62**	**0,37**	**23,91**	**24,35**	**0**	**185,15**	**231,9**	**5,61**	**343,33**
полдник														
401 с281м	Пирожок с повидлом	75	4.65	7,56	26,57	192.9	0.06	0,63	0.05	0	29,93	9.96	0.84	49.64
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0.02	4	0	0	16	10	0.4	18
		345	**1**	**0**	**68,57**	**286,9**	**0,08**	**4,63**	**0,05**	**0**	**45,93**	**19,96**	**1,24**	**33,84**
	ИТОГО	**1716**	**50,1**	**49,88**	**268,66**	**1732,82**	**0,55**	**30,14**	**141,3**	**1,5**	**597,98**	**328,96**	**9,65**	**813,37**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		**607,09**	**610,715**	**2509,7**	**17044,4**	**14,504**	**424,13**	**1031,46**	**14,914**	**6399,46**	**3309,3**	**103,872**	**9834,54**

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. начальника Коломенского территориального отдела
отдела управления Роспотребнадзора по
Московской области
_____ Л.Ю.Харлапова
«_____» _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Масловская основная школа»
Приказ по школе № ___ от «___» ___ 2020 г.
_____ О.Н.Конькова

Примерное десятидневное меню

для учащихся 7-11 лет

(завтрак, обед, полдник)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Масловская основная школа» на 2020-2021 учебный год

Используемые рецептурники:

1. «О питании в таблицах» автор Снигур Г.Г., Москва, 2009г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2011г.
3. Для обучающихся образовательных организаций. Кучма,2016 г.

№технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
1 день														
завтрак														
294	Сардельки.колбаски (сосиски) отварные	49	5.4	11.7	0,2	127.7	0.1	0	0	0.2	17.2	9.8	0.9	77,9
340	Изделия макаронные отварные	160	6.2	4,7	39.5	225.1	0.1	0	14.4	0.9	23	9.7	1	52
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.8	3.40	19,5	123.7	2.4	0.6	15	0	141.3	30	1.7	114.8
16	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	0	0.1	26	0.1	22	3,5	0.1	54
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4.7	2,6	0.2	16.8
		549	**16,9**	**20,4**	**69,5**	**528,8**	**2,6**	**0,6**	**29,4**	**1,4**	**186,2**	**52,1**	**3,8**	**261,5**
Обед														
1	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0,02	2.94		0,06	10,2	8.4	0.3	20
177с.196	Суп рыбный из консервов "Сайра"	160/50	8.14	2,08	13.32	104.56	0,08	6.42	0.006	0.144	86.34	43.52	1.04	131.22
5/52 с.133	Капуста тушеная. с отварным мясом	230	16.84	16.9	15.64	282	0.16	5,4	0.01	-	82,62	44.78	3.31	243.96
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26.96	112	0.02	0.8	0	0	41	22.8	0.68	3.2
	Хлеб ржаной	30	2.9	0.45	20,25	85.5	0,05	0	0	0	8.55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3.5	0,28	16,25
		545	**31,24**	**19,69**	**89,61**	**649,81**	**0,34**	**12,62**	**0,016**	**0,144**	**223,77**	**203,97**	6.2	**430,53**
Полдник														
№ 2/26с120	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8,2	112.8	0,08	1.4	0.04	0	240	28	0,2	0.28
	Печенье	40	5	7.1	26.2	108.3	0,03	0	0.038	0	-	14		-
		240	**10,6**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,038**	**0**	**240**	**42**	**0,2**	**0,28**
	ИТОГО	**1334**	**58,74**	**53,59**	**193,51**	**1399,71**	**3,05**	**14,62**	**29,454**	**1,544**	**649,97**	**298,07**	**8,158**	**692,31**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
						2 день								
завтрак														
198	Каша пшенная с курагой	180	5,9	11	29,8	242	0,1	0,9	40,2	0,7	132	41,4	1,1	150,3
399	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	9,9	0,1	15,3
10	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0	27,9	0	0	0	0	1,2	3,5	0,3	0
415	Какао-напиток с молоком	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	29	1	104,5
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		520	**15,5**	**17,9**	**69,6**	**500,2**	**0,2**	**35,6**	**53,1**	**1,5**	**283,5**	**89**	**2,9**	**303,7**
обед														
№53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	80	1,32	3,3	5,84	58,32	0,04	5,49	0	0	22,67	14,72	1,05	33,29
1/5 с 109	Щи со сметаной	192/8	1,64	1,36	7,16	48,26	0,08	1,24	0	0,44	126,34	6,02	0,44	43,12
№312с243М 295с236	Картофельное пюре с котлетой рубленной из птицы	150/80	16,1	19,31	36,2	383,65	0,35	19,63	1,31	0	94,53	49,03	2,31	177,1
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0,12	0	0	14,2	2,4	0,36	4,4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		135	**23,99**	**24,64**	**96,95**	**645,16**	**0,51**	**20,99**	**1,31**	**0,44**	**154,35**	**150,32**	**5,03**	**290,06**
полдник														
424 с295М	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	0,07	0	2,4	0	11,88	16,44	0,78	42
№ 2/26с120	Йогурт	125	5,13	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04		155	18,75	0,2	118,35
		185	**9,5**	**13,91**	**34,55**	**303,6**	**0,15**	**1,4**	**2,44**	**0**	**166,88**	**35,19**	**1,3**	**160,35**
	ИТОГО	**840**	**48,99**	**56,45**	**201,1**	**1448,96**	**0,86**	**57,99**	**56,85**	**1,94**	**604,73**	**274,51**	**8,21**	**754,11**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
3 день														
завтрак														
239	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84	0,6	297,5	34,7	0,9	808,9
335	Соус абрикосовый	15	0,1	0	10,1	41,1	0	0,1	0	0,1	3,9	2,4	0,1	3,3
420	Чай	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	0	0	5,8
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	0	0	1,9
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		415	**30,1**	**26,6**	**70,3**	**640,6**	**0,2**	**0,8**	**114**	**1,4**	**315,8**	**42,3**	**1,4**	**853,5**
обед														
9/79 с	Салат из белокочанной капусты с огурцами	80	0,84	5,72	5,2	75,54	0,03	5,75	0	0	34,6	19,6	0,51	25,64
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	0,08	2,96	0	0	23,58	22,58	0,58	1,26
246 с.207М 12/105 с160	Рис отварной с гуляшом из отварной говядины	150/40/40	12,2	15,9	45,52	360,66	0,388	0,96	0,024	0	32,14	26,48	2,47	94,39
№4/44 с.129	Компот из изюма	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	0	0	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		535	**22,36**	**22,81**	**124,75**	**776,31**	**0,598**	**10,47**	**0,024**	**0**	**145,13**	**184,33**	**5,11**	**156,64**
полдник														
11/59с	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	234,34	0,07	1,31	0,09	0	46,89	14,82	0,85	72,42
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
		300	**7,83**	**9,9**	**71,48**	**328,34**	**0,09**	**5,31**	**0,09**	**0**	**16**	**24,82**	**1,25**	**18**
	ИТОГО	**1250**	**60,29**	**59,31**	**266,53**	**1745,25**	**0,888**	**16,58**	**114,114**	**1,4**	**476,93**	**251,45**	**9,875**	**1028,14**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
4день														
завтрак														
192	Каша "Дружба"	180	7	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	42,7	0,9	173,9
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,40	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	30	1,7	114,8
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	3,5	0,1	54
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	0	0	1,9
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		440	**16,2**	**23,00**	**81,5**	**595,8**	**2,5**	**1,3**	**96,7**	**1**	**303,8**	**81,4**	**3,1**	**378,2**
обед														
№23	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,68	2,75	46,62	0,03	10,84	0	0	10,65	10,48	0,51	19,11
3/32 с.123	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88	0,1	5,2	0,02	0,18	26	25,2	0,82	83,56
310 с242М 234	Картофель отварной с котлетой рыбной с маслом	150/80/5	9,38	9,7	32,04	256,35	0,193	21,17	0	0	44,57	50,04	1,94	168,4
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	0	0	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		455	**20,62**	**14,75**	**117,35**	**621,48**	**0,393**	**27,17**	**0,02**	**0,18**	**125,38**	**190,91**	**4,31**	**287,31**
Полдник														
412 с 288М	Пицца школьная	60	6,05	6,66	16,96	151,8	0,06	1,42	25,68	-	81,95	18,73	0,86	77,71
376с.270	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0	11,1	1,4	0,28	2,8
		260	**6,12**	**6,68**	**31,96**	**211,8**	**0,06**	**1,45**	**25,68**	**0**	**93,05**	**20,13**	**1,14**	**80,51**
	ИТОГО	**1155**	**42,94**	**44,43**	**230,81**	**1429,08**	**2,953**	**29,92**	**122,4**	**1,18**	**522,23**	**292,44**	**14,145**	**746,02**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угле воды		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
5 день														
завтрак														
232	Омлет	150	15.7	16.9	2.9	226	0.1	0.3	15.9	0.7	118.1	19.9	2.9	257.8
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3.3	1.1	46,2	207.9	0.1	22	0	0.9	17,6	92.4	1.3	61.6
22	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.1	6	0	0.1	93,6	12.6	0,4	37.2
415	Какао-напиток с молоком	200	3.6	3.4	12.4	94.1	0	0,5	12,9	0	109.4	29	1	104.5
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52.3	0	0	0	0.3	4.7	2,6	0.2	16.8
		650	**26,00**	**22,1**	**75,7**	**604,4**	**0,3**	**28,8**	**28,8**	**2**	**343,4**	**156,5**	**5,8**	**477,9**
обед														
20 с 89М	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3,61	1.41	39.96	0,02	2.82	0	0	13,39	7.91	0,34	23.75
82с114М	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	83	0.04	8,54	0	0	39.78	20,9	0,98	43.68
203 с181М 12/104с 160	Макароны отварные с суфле из отварной курицы	150/80	22.18	20.11	33,98	405,55	0,15	0,57	28,69	0	57.66	25,79	1,87	127,41
377с270 М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0	15,2	62	0	0.12	0	0	14,2	2,4	0,36	4.4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0.05	0	0	0	8,55	11.03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12.3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		255	**29**	**28,31**	**91,88**	**741,76**	**0,29**	**12,05**	**28,69**	**0**	**138,84**	**141,96**	**4,42**	**231,39**
Полдник														
	Вафли	40	5	7.1	26,2	108,3	0,03	0	0.038	0	-	14		-
№ 2/26с120	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8.2	112.8	0.08	1,4	0.04	0	240	28	0.2	0,28
		240	**10,6**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,078**	**0**	**240**	**42**	**0,2**	**0,28**
	ИТОГО	**1145**	**65,6**	**63,91**	**201,98**	**1567,26**	**0,7**	**42,25**	**57,568**	**2**	**722,24**	**340,46**	**9,453**	**709,57**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
6день														
завтрак														
188,189	Мюсли с молоком или изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5	36,6	220,1	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	20,2	1	473
16	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	71,6	0	0,2	52	0,2	44	7	0,2	108
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	0	0	1,9
378	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0	0,2	6	0	52,3	5,6	0,1	42,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		450	**16,1**	**21,8**	**75,2**	**559,1**	**0,2**	**1,5**	**145,6**	**1,6**	**360,3**	**38**	**1,7**	**658,7**
обед														
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	92,4	1,3	61,6
177с.196	Суп рыбный из консервов "Сайра"	160/50	8,14	2,08	13,32	104,56	0,08	6,42	0,006	0,144	86,34	43,52	1,04	131,22
19/152с184 268 с 220М	Капуста тушеная с котлетой мясной	150/80	14,7	23,11	16,59	335,28	0,085	16,95	29,12	0	98,27	58,45	3,22	193,43
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	-	-	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		255	**31,98**	**26,94**	**135,62**	**903,54**	**0,36**	**46,17**	**29,126**	**1,044**	**256,76**	**231,7**	**7,11**	**421,6**
полдник														
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0	11,1	1,4	0,28	2,8
420	Сосиска в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	0	134,68	12,1	0,75	52,23
		265	**4,87**	**6,94**	**28,45**	**195**	**0,07**	**0,03**	**3,75**	**0**	**145,78**	**13,5**	**1,03**	**55,03**
	ИТОГО	**970**	**52,95**	**55,68**	**239,27**	**1657,64**	**0,63**	**47,7**	**178,476**	**2,644**	**762,84**	**283,2**	**10,995**	**1135,33**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угле воды		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
7 день														
завтрак														
196	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	39,9	0,9	139,7
ПП	Творог для детского питания	100	18	9	3	169	0	0,5	50	0,2	164	23	0,4	220
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,40	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	30	1,7	114,8
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		520	**29,7**	**18,70**	**67,1**	**559,2**	**2,5**	**1,5**	**80,8**	**1,2**	**412**	**98,1**	**3,4**	**508,1**
обед														
10/87с	Винегрет	60	0,97	3,12	5,04	52,05	0,04	6,63	0	0	12,42	13,17	0,54	28,26
1/5 с 109	Щи со сметаной	192/8	1,64	1,36	7,16	48,26	0,08	1,24	0	0,44	126,34	6,02	0,44	43,12
6/59 с 137	Жаркое по-домашнему	230	12,21	12,5	63,25	414,25	0,18	4,72	0,02	0	33,47	53,27	2,71	195,82
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		809	**20,62**	**17,63**	**150**	**707,76**	**0,36**	**10,62**	**0,02**	**0,44**	**320,02**	**162,16**	**4,96**	**317,35**
Полдник														
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0	11,1	1,4	0,28	2,8
401 с281м	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	0	188,98	55,96	2,14	231
		380	**13,03**	**12,5**	**87,58**	**514**	**0,24**	**0,78**	**32,5**	**0**	**200,08**	**57,36**	**2,42**	**233,8**
	ИТОГО	**1709**	**63,35**	**48,83**	**304,68**	**1780,96**	**3,1**	**12,9**	**113,32**	**1,64**	**932,1**	**317,62**	**10,648**	**1059,25**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
8 день														
завтрак														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0	0,5	24,3	0,2	114,7	32,7	0,5	142,9
463	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0	1,2	30	0	242	28	0,2	182
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	3,5	0,1	54
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		430	**16,8**	**16,8**	**70,8**	**501,3**	**0**	**1,8**	**80,3**	**0,9**	**388,1**	**69,4**	**1,2**	**412,5**
обед														
№23	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,68	2,75	46,62	0,03	10,84	0	0	10,65	10,48	0,51	19,11
3/32 с.123	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88	0,1	5,2	0,02	0,18	26	25,2	0,82	83,56
291с.233 М	Макароны отварные с гуляшом из отварной говядины	150/40/40	16,15	17,05	33,08	326,91	0,07	0,96	28,57	0	31,02	24,36	2,41	131,19
377с270 М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0,12	0	0	14,2	2,4	0,36	4,4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		255	**26,15**	**25,8**	**109,38**	**688,66**	**0,28**	**17,12**	**28,59**	**0,18**	**95,68**	**155,31**	**4,97**	**270,41**
полдник														
424 с295М	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	0,07	0	2,4	0	11,88	16,44	0,78	42
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
		260	**5,37**	**7,51**	**68,35**	**284,8**	**0,09**	**4**	**2,4**	**0**	**27,88**	**26,44**	**1,18**	**60**
	ИТОГО	**945**	**48,32**	**50,11**	**248,53**	**1474,76**	**0,37**	**22,92**	**111,29**	**1,08**	**511,66**	**251,15**	**12,455**	**742,91**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
9 день														
завтрак														
229	Омлет с колбасными изделиями	150	18.6	19.6	3.2	263.4	0.1	0.2	14,7	0.6	103.7	24.9	3.1	222.2
377	Чай с лимоном	200	0	0	12.1	48.6	0	1.6	0	0	5.4	0.5	0.1	6.6
37	Огурцы свежие	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0	6	0	0.1	13.8	8.4	0.4	25.2
399	Фрукты свежие по сезонности	220	3.3	1.1	46.2	207.9	0.1	22	0	0.9	17.6	92.4	1.3	61,6
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0	0	0	0.3	4.7	2.6	0.2	16.8
		650	**23,90**	**21,4**	**73,3**	**580,7**	**0,2**	**29,8**	**14,7**	**1,9**	**145,2**	**128,8**	**5,1**	**332,4**
обед														
52с101М	Салат из свеклы отварной	80	1.12	4.81	6.6	74.24	0,01	5.32	0	0	28,36	16.56	1.05	32,48
104 с 124М 105 с 125М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165/35	1.76	2.22	12,32	84.8	0,1	0.06	0	1.02	23.76	23.74	0.92	84.92
234 с198М 7/66	Картофельное пюре с котлетой рыбной с маслом	150/80/5	4.46	8.76	26,76	209.05	0.19	30.78	0	0	76.38	45.45	1,67	125.8
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26,96	112	0,02	0.8	-	-	41	22.8	0.68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0.45	20,25	85.5	0,05	0	0	0	8,55	11.03	0.59	15.9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0,2	12,3	58.3	0.025	0	0	0	5	3.5	0,28	16,25
		889	**13,18**	**16,44**	**105,19**	**557,1**	**0,39**	**31,64**	**0**	**0**	**154,95**	**184.86**	**5,19**	**278,55**
полдник														
	Печенье	40	5	7,1	26,2	108,3	0.03	0	0.038	0	-	14		-
№ 2/26с120	Йогурт	125	5.13	6,4	8,2	112.8	0.08	1,4	0.04		155	18,75	0.2	118.35
		255	**10,13**	**13,5**	**34,4**	**221,1**	**0,11**	**1,4**	**0,078**	**0**	**155**	**32,75**	**0,2**	**118,35**
	ИТОГО	**1794**	**47,21**	**51,34**	**212,89**	**1358,9**	**0,7**	**62.84**	**14,778**	**0**	**455,15**	**346,41**	**10,283**	**729,3**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
10 день														
завтрак														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	40	296	0,1	0,8	46,8	0,6	183,7	32,3	1,1	171,1
16	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	71,6	0	0,2	52	0,2	44	7	0,2	108
415	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	29	1	104,5
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,6	9,4	5,2	0,4	33,6
		440	**18,2**	**22,6**	**73**	**566,4**	**0,1**	**1,5**	**111,7**	**1,4**	**346,5**	**73,5**	**2,7**	**417,2**
обед														
9/79 с	Салат из белокочанной капусты с огурцами	80	0,84	5,72	5,2	75,54	0,03	5,75	0	0	34,6	19,6	0,51	25,64
96 с 121М	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	0	23,32	19,34	0,74	45,38
291с.233 М	Плов из птицы	230	19,50	12,05	41,12	351,16	0,14	6,95	22,4	0	53,31	62,15	2,3	201,66
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	112	0,02	0,8	0	0	41	22,8	0,68	3,2
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,45	20,25	85,5	0,05	0	0	0	8,55	11,03	0,59	15,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,3	0,025	0	0	0	5	3,5	0,28	16,25
		765	**27,8**	**22,49**	**115,41**	**775,75**	**0,34**	**20,2**	**22,4**	**0**	**166,04**	**216,76**	**5,1**	**308,03**
полдник														
401 с281м	Пирожок с повидлом	75	4,65	7,56	26,57	192,9	0,06	0,63	0,05	0	29,93	9,96	0,84	49,64
1/8а с 111	Сок	200	1	0	42	94	0,02	4	0	0	16	10	0,4	18
		275	**1**	**0**	**68,57**	**286,9**	**0,08**	**4,63**	**0,05**	**0**	**45,93**	**19,96**	**1,24**	**33,84**
	ИТОГО	**1716**	**47**	**45,09**	**256,98**	**1629,05**	**0,52**	**26,33**	**134,15**	**1,4**	**558,47**	**310,22**	**9,04**	**759,07**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		**535,39**	**528,74**	**2356,3**	**15491,6**	**13,771**	**334,05**	**932,40**	**13,928**	**6196,32**	**2965,53**	**103,262**	**8356,01**