

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ р. п. Красный Октябрь"



В. А. Токорева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ "СОШ Р. П. КРАСНЫЙ ОКТЯБРЬ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ГОРОД САРАТОВ"
ЛОЛ

2025 ГОД

День 1
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
53	200	Каша молочная Дружба	5	6.9	23.9	178	0.52	0.08	0.12	0.04	0	115	123	27	0.5	156	0.04	0	0	
	40	Батон нарезной	7.7	3	50.1	259	0	11	2.8	0	0	2.2	11	8.3	11	5.2	2.1	11	0.4	
2	10	Масло сливочное	0.1	8.2	0.1	74.8	0	0	0.01	0.06	0	1	2	0	0	2	0	0	0	
1	10	Сыр порциями	2.33	2.93	0	35.8	0.07	0.01	0.03	0.03	0	88	50	3.33	0.13	8.67	0	0	0	
198	40	Печенье "К чаю "	7.5	11.49	62.44	367.54	0	5.3	2.8	1.2	0	2.9	11	5	12	4.4	0	0	0	
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0	
	500		22.83	32.52	143.04	941.94	0.63	16.39	5.76	1.33	0	214	204.2	47.43	24.3	197	2.14	11	0.4	
ОБЕД																				
50	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
113	200	Суп гороховый на курином бульоне	5.04	2.86	11.68	92.6	3.8	0.12	0	0.02	0	28.3	71.4	27.5	1.62	0	0	0	0	
372	90	Тефтели куриные	10.35	9.27	4.86	144	0.03	0	0.04	0	18	109	11.7	0.7	0	0	0	0	0	
134	20	Соус томатный	0.41	0.34	1.11	15	0.54	0	0	0.03	0	1.8	4.72	2.44	0.1	28.4	0	0	0	
59	150	Макаронные изделия отварные	5.29	5.51	32.7	202	0	0.06	0.03	0.03	0	10.995	40.005	7.005	0.71	53	0.015	0	0	
376	200	Компот из смеси сухофруктов	0.56	0	27.89	113.79	0.15	0.01	0.6	0.01	0	56.5	18.31	6.86	14.6	0	0	0	0	
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
	810		36.63	31.55	176.96	1142.91	12.5	31.5	25.2	3.29	18	263	219.26	122.05	54.4	143	3.015	60.82	18.3	
ИТОГО																				
			59.46	64.07	320	2,085	13.2	47.89	30.96	4.62	18	476	423.46	169.48	78.8	340	5.155	71.82	18.7	

День 2
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
59	150	Макаронные изделия отварные	5.29	5.51	37.7	202	0	0.06	0.03	0.03	0	10.995	40.005	7.005	0.705	52.995	0.015	0	0	
ТТК2628	100	Курица отварная	25.2	7.4	0	170	0	0	0.2	1.7	0.2	14	150	21	1.2	180	0	20.9	0	
144	200	Чай с сахаром и лимоном	0.3	0	6.7	27.9	1.16	0	0	0	0	690	8.5	4.6	0.8	30.2	0	0	0	
	40	Батон нарезной	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
438	80	Сдоба	7.62	617	51.26	296.07	0	0.02	0.128	3.2	0	19.2	41.6	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
	500		30.79	12.91	44.4	960.79	1.16	0.06	0.23	1.73	0.2	715	198.505	32.605	2.705	263.2	0.015	25.42	0	
ОБЕД																				
	60	Помидор свежий	1.14	5.34	4.62	71.4	4.14	0.02	0.02	0.02	0	21.8	33	16.5	0.9	216.75	0.01	0	0	
35	200	Свекольник	1.3	3.64	8.76	72.98	6.8	0.02	0.04	0.12	0	27.2	34.6	17	0.76	229.4	0.02	0	0	
102	90	Рыба под маринадом	11.93	6.68	5.66	113.2	2.46	0.08	0.08	0.29	0	39.86	187.71	50.14	0.9	384.43	0.13	0.01	0	
69	150	Картофельное пюре	3.1	6	19.7	145.8	10.2	0.12	0.105	0.03	0	39	84	28.005	1.005	624	0.03	0	0	
147	200	Напиток с черной смородиной	0.3	0.1	7.2	30.8	9.64	0	0	0	0	8.28	10.6	7.08	0.88	55.6	0	0	0	
	30	Батон витаминный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	760		30.14	24.66	113.66	782	33.64	31.44	24.645	0.46	0	156	382.01	180.025	40.4	1517	0.19	56.01	1.3	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	41.6	5.6	0.952	38.8	0	4.52	0	
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3	
	140		2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	57.6	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3	
ИТОГО																				
	1400		63.33	43.77	295.16	1,964	39.8	31.63	25.03	7.39	0.2	909	638.12	230.23	46.4	1974	1.19	60.63	3.6	

День 3
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
237	200	Каша гречневая с маслом	8.2	6.9	35.9	238.91	0	0.21	0.12	0.03	0	14	180	120	4.005	219	0.015	0	0	
107	120	Гуляш из говядины	15.19	19.19	3.49	212.51	1.27	0.04	0.1	0.03	0	12.4	149.63	21.38	2.25	289.1	0.02	0	0	
	40	Батон нарезной	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	пром	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3	
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0	
	560		33.06	29.03	204.91	790.04	6.31	2.47	5.65	2.06	0	62.4	368.93	208.48	29.3	684	1.035	0.1	2.3	
ОБЕД																				
	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
114	200	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	2.22	2.82	7.84	65.6	4.4	0.08	0	0	0	15	51.4	20.2	0.72	0	0	0	0	
110	90	Котлета куриная	17.28	3.96	12.12	153	0.57	0.06	0.07	0.01	0	26.4	129.6	57.6	1.2	206.4	0.02	0.02	0	
389	150	Каша из гороха с маслом	16.1	3.66	29.06	214	0	0.35	0	0.02	0	66.6	159.51	63.66	5.04	0	0	0	0	
55	200	Напиток витаминизированный	0	0	0.6	2.8	2.3	0	0	0	0	0.4	0	0.2	0	0	0	0	2.4	
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	750		48.58	18.21	119.24	836.48	15.3	31.69	24.47	0.03	0	146	404.63	213.6	43.4	229	3.02	56.32	20.7	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
	40		81.64	47.24	324.15	1,627	21.58	34.16	30.12	2.09	0	208	773.56	422.08	72.7	913.3	4.055	56.42	23	
ИТОГО																				
	1350		163.28	94.48	648.3	3,253	43.16	68.32	60.24	4.18	0	416	1547.1	844.16	145	1827	8.11	112.8	46	

День 4
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
371	90	Митбол куриный	1.35	9.27	4.86	144	0	0.03	0	0.04	0	18	108.9	11.7	0.7	0	0	0	0
62	150	Каша гречневая рассыпчатая	8.2	6.9	35.9	238.91	0	0.21	0.12	0.03	0	13.995	180	120	4.005	219	0.015	0	0
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0
пром	40	Пряники	2.2	2	30.5	144.8	0.03	0.008	0	0	0	4.4	20	3.6	0.32	28.4	0	0	0
	40	Батон нарезной	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0
	520		11.47	4.54	88.02	819.33	0.072	2.208	5.4	0	0	21.4	43.3	58.7	21	49.2	0	0	0
ОБЕД																			
	60	Помидор свежий	1.14	5.34	4.62	71.4	4.14	0.02	0.02	0.02	0	21.8	33	16.5	0.9	216.75	0.01	0	0
28	200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	5.16	2.78	18.5	119.6	6.88	0.08	0.06	0.1	0	13.8	54.6	20.8	0.86	410.4	0.02	0	0
127	240	Рагу из птицы	25.2	8.4	21	260.88	13.6	0.14	0.14	0.31	0	38.4	231.6	111.6	2.52	886.8	0.05	0.02	0
274	200	Кисель витаминизированный	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	0	0.68	0	2	0.1	2.5	1.5	5.5	4
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3
	760		13.73	2.9	96.74	916	0.4	31.2	24.4	0	0	20.5	32.1	63.3	36.1	9.1	1.5	61.5	5.3
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0
	140		2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	25	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3
ИТОГО																			
	1420		27.6	13.64	321.86	1956.46	5.472	33.538	29.958	5.2	0	80.08	100.4	139.6	60.37	252.1	2.5	66.12	7.6

День 5
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11	Наименование блюда	Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
261	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	10.3	12.4	41.2	318	0	0.08	0	0.08	0	112	117	17	1.52	0	0	0	0	
	100	Кондитерское изделие	6.5	12	67	390	0.4	27	39	5.6	2	12	19	6.5	7.8	61	5	1.8	0.5	
пром	200	Йогурт питьевой	5.6	5	26	172	3.2	0.06	0.26	46	0.06	2.8	170	26	0.2	0	18	4	40	
	500		22.4	29.4	134.2	880	3.6	27.14	39.26	51.7	2.06	127	306	49.5	9.52	61	23	5.8	40.5	
ОБЕД																				
	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
22	200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	4.62	6.06	5.7	96.06	10.76	0.02	0.04	0.1	0	37.2	31	13	0.48	183.4	0.2	0	0	
116	240	Плов мясной	18.24	18.48	46.32	425.28	0.86	0.1	0.14	0.34	0	22.8	230.4	52.8	2.64	319.2	0.05	0	0	
196	200	Напиток из шиповника	0.6	0.2	15.2	65.2	80	0	0.04	0.1	0	11	3	3	0.5	8	0	0	0	
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	750		36.44	32.51	136.84	988	99.6	31.32	24.62	0.54	0	108	328.52	140.74	40.1	534	3.25	56.3	18.3	
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
	140		2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	25	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3	
ИТОГО																				
	1390		61.24	68.11	408.14	2,089	108.2	58.592	64.038	57.42	2.06	273.3	659.52	207.84	52.85	788.4	27.25	66.72	61.1	

День 6
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
214	220	Каша молочная манная	7.2	6.36	34.54	224	1.24	0.08	0	0.04	0	124.3	123.12	20.88	0.54	0	0	0	0
пром	100	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	294.2	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0
	520		2.2	5.8	35.6	545	0.04	0.11	0.128	3.2	0	23.7	16.2	9.4	1.65	59.6	0	4.52	0
ОБЕД																			
пром	60	Икра кабачковая	1.14	5.34	4.62	71.4	4.14	0.02	0.02	0.02	0	21.8	33	16.5	0.9	216.75	0.01	0	0
35	200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1.3	3.64	8.76	72.98	6.8	0.02	0.04	0.12	0	27.2	34.6	17	0.76	229.4	0.02	0	0
351	90	Соус Болоньезе	18.9	18.9	2.7	258.3	0	0.05	0	0.04	0	47.7	169.2	21.6	2.45	0	0	0	0
60	150	Спагетти отварные с маслом	5.29	5.51	32.7	202	0	0.06	0.03	0.03	0	10.995	40.005	7.005	0.705	52.995	0.015	0	0
376	200	Компот из смеси сухофруктов	0.56	0	27.89	113.79	0.15	0.01	0.6	0.01	0	56.5	18.31	6.86	14.6	0	0	0	0
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3
	760		12.93	2.9	95.61	1066.53	0.55	31.21	25	0.01	0	76.3	50.41	68.16	50.6	6.6	0	56	1.3
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0
ИТОГО																			
	1280		17.13	14.5	160.31	1785.53	0.59	31.43	25.26	6.41	0	119	75.61	83.16	53.2	105	0	65.04	1.3

День 7
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
ЗАВТРАК																				
31	200	Суп молочный с вермишелью	3.21	7.44	16.61	146.24	0.72	0.06	0.17	26.3	0.07	156	121.2	19.4	0.36	186	12.8	0	0	
пром	100	Кондитерское изделие	9.1	7.9	36.5	246.6	0	0.05	0.02	90	0.3	60.9	101.9	11.6	0.8	78.5	3	1.4	12.4	
144	200	Чай с сахаром и лимоном	0.3	0	6.7	27.9	1.16	0	0	0	0	6.9	8.5	4.6	0.8	30.2	0	0	0	
	40	Батон нарезной	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	500		21.68	17.88	110.83	685.56	1.88	2.31	5.59	116	0.37	236	247.7	86.9	22	294	15.8	1.4	12.4	
ОБЕД																				
	60	Помидор свежий	1.14	5.34	4.62	71.4	4.14	0.02	0.02	0.02	0	21.8	33	16.5	0.9	216.75	0.01	0	0	
113	200	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	5.04	2.86	11.68	92.6	3.8	0.12	0	0.02	0	28.3	71.4	27.5	1.62	0	0	0	0	
107	90	Гуляш из отварного мяса	15.19	15.19	3.49	212.51	1.27	0.04	0.1	0.03	0	12.4	149.63	21.38	2.25	289.13	0.02	0	0	
64	150	Рис отварной	3.6	5.4	36.41	208.7	0	0.03	0.03	0.03	0	6	72	24	0.495	46.005	0.015	0	0	
147	200	Напиток из вишни	0.3	0.1	7.2	30.8	9.64	0	0	0	0	8.28	10.6	7.08	0.88	55.6	0	0	0	
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	760		37.64	31.79	131.12	964.07	19.3	31.41	24.55	0.1	0	96.5	368.73	157.76	42.1	614	0.045	56	1.3	
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
	140		2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	25	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3	
ИТОГО																				
	1400		61.72	55.87	379.05	1,871	26.13	33.85	30.3	121.6	0.37	371	641.43	262.26	67.4	1102	16.85	62.02	16	

День 8
Сезон: осенне - зимний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
80	160	Омлет с зеленым горошком	10.24	12.28	5.01	171.09	1.57	0.08	0.3	0.14	0	105.6	174.93	20.27	1.71	178.13	0.03	0.02	0	
	40	Батон нарезной	7.7	3	50.1	259	0	11	2.8	0	0	2.2	11	8.3	11	5.2	2.1	11	0.4	
пром	100	Фрукт сезонный	0.7	0.3	10.1	48.3	18	2.3	1.9	6.8	0	3.4	2.6	4.3	7.2	8.1	5.5	0.9	0.5	
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0	
	500		8.6	3.3	66.7	334.1	18	13.3	4.7	6.8	0	10.1	20.8	16.4	18.9	34.1	7.6	11.9	0.9	
ОБЕД																				
	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
24	200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	1.92	5.14	13.22	106.66	5.54	0.06	0.06	0.1	0	21	51.4	19.6	0.72	334.4	0.02	0	0	
128	240	Жаркое из птицы	25.2	8.4	21	260.88	13.6	0.14	0.14	0.31	0	38.4	231.6	111.6	2.52	886.8	0.05	0.02	0	
пром	200	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	6.1	7.4	51.9	299.4	3.9	0.7	0.4	0.2	0	0.6	0.5	0.8	4.3	3.9	0.5	0.2	0.1	
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	750		18.47	10.3	119.62	647.46	4.3	31.9	24.8	0.2	0	20.4	32.6	62.1	40.3	10.5	0.5	56.2	1.4	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
ИТОГО																				
	1290		29.07	19.4	215.42	1155.56	50.05	38.228	8.1	6.8	39.6	51.7	88.5	57.652	68.2	34.6	68.32	13.3	0.9	

День 9
Сезон: летний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг.).					Минеральные вещества (мг.).							
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
59	150	Макаронные изделия отварные	5.29	5.51	37.7	202	0	0.06	0.03	0.03	0	10.995	40.005	7.005	0.705	52.995	0.015	0	0
110	90	Котлета из кур	17.28	3.96	12.12	152.52	0.57	0.06	0.07	0.01	0	26.4	129.6	57.6	1.2	206.4	0.02	0.02	0
134	20	Соус томатный	0.41	0.34	1.11	14.62	0.54	0	0	0.03	0	1.8	4.72	2.44	0.1	28.4	0	0	0
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0
144	200	Чай с сахаром	0.3	0	6.7	27.9	1.16	0	0	0	0	6.9	8.5	4.6	0.08	30.2	0	0	0
	500		25.28	15.61	86.73	571.04	2.27	0.23	0.228	3.27	0	65.3	191.83	77.245	3.04	357	0.035	4.54	0
ОБЕД																			
	60	Помидор свежий	1.14	5.34	4.62	71.4	4.14	0.02	0.02	0.02	0	21.8	33	16.5	0.9	216.75	0.01	0	0
128	200	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	2	3.08	8.9	71.4	0.4	0.02	0	0.02	0	16	28.4	6.8	0.42	0	0	0	0
108	90	Голубцы ленивые	7.56	7.11	5.76	117.63	9.9	0.03	0.06	0.01	0	28.8	82.8	17.1	1.26	243.9	0.02	0	0
134	20	Соус томатный	0.41	0.34	1.11	15	0.54	0	0	0.03	0	1.8	4.72	2.44	0.1	28.4	0	0	0
64	150	Каша пшенная	3.6	5.4	36.41	208.7	0	0.03	0.03	0.03	0	6	72	24	0.495	46.005	0.015	0	0
147	200	Напиток с черной смородиной	0.3	0.1	7.2	30.8	9.64	0	0	0	0	8.28	10.6	7.08	0.88	55.6	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3
	780		27.38	24.27	131.72	863	25	31.3	24.51	0.11	0	102	263.62	135.22	40.1	597	0.045	56	1.3
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0
	140		2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	25	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3
ИТОГО																			
	1420		55.06	46.08	355.55	1,655	32.3	31.66	24.9	8.58	0	206	480.45	230.07	46.3	1148	1.08	65.16	3.6

День 10
Сезон: осенне - зимний
Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологическо й карты	ББК	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).								
	с7- 11		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
375	240	Плов из отварной птицы	14.76	9.84	29.76	267.6	0	0.05	0	0.02	0	24	104.4	33.6	0.86	0	0	0	0	
	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
143	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0	0	0	0	4.5	7.2	3.8	0.7	20.8	0	0	0	
	520		24.64	17.25	89.18	613.06	7.64	2.252	5.4	0.02	0	58.48	159.72	99.34	22.02	37.2	3	0.3	17	
ОБЕД																				
	50	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	0.002	0	0	0	17.5	32.02	10.64	0.46	16.4	3	0.3	17	
22	200	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	4.62	6.06	5.7	96.06	10.76	0.02	0.04	0.1	0	37.2	31	13	0.48	183.4	0.02	0	0	
371	90	Митбол куриный	10.35	9.27	4.86	144	0	0.03	0	0.04	0	18	108.9	11.7	0.7	0	0	0	0	
134	20	Соус томатный	0.41	0.34	1.11	15	0.54	0	0	0.03	0	1.8	4.72	2.44	0.1	28.4	0	0	0	
69	150	Картотфельное пюре	3.1	6	19.7	145.8	10.2	0.12	0.105	0.03	0	39	84	28.005	1.005	624	0.03	0		
196	200	Напиток из шиповника	0.6	0.2	15.2	65.2	80	0	0.04	0.1	0	11	3	3	0.5	8	0	0	0	
	30	Батон витаминизированный	9.07	2.54	51.02	264.82	0	2.2	5.4	0	0	12.5	16.1	51.3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	3.3	0.36	16.7	83.24	0.4	29	19	0	0	7.3	16	10	16	6.6	0	56	1.3	
	770		32.06	29.64	116.19	868	109.5	31.37	24.59	0.3	0	144	295.74	130.085	39.2	866.8	3.05	56.3	18.3	
пром	100	Фрукт сезонный	0.4	0.4	108	47	5	0.02	0.03	2	0	19	16	12	2.3	155	1	0.1	2.3	
пром	40	Кондитерское изделие	2	5.8	29.1	174	0	0.11	0.128	3.2	0	19.2	9	5.6	0.95	38.8	0	4.52	0	
			2.4	6.2	137.1	221	5	0.13	0.158	5.2	0	38.2	25	17.6	3.25	193.8	1	4.62	2.3	
ИТОГО																				
			59.1	53.09	342.47	1,702	122.1	117.3	30.14	5.52	0	241	480.46	247.025	64.5	1098	4.05	60.92	20.6	

|

|