

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.Г. Пестерева
Приказ № 479 от 31.08.2021 г.



**14 - дневное меню
(рацион питания)
для обучающихся
МБОУ «СОШ №3»**

**2021 – 2022
учебный год**

1 день (понеделник)

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	200	10,7	12,5	34,2	292,3	0,1	0,1	0,1	1,3	206,2	16,7	137,6	1,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	40	2,4	10,1	15,2	160,8	0,0	0,0	0,1	0,9	8,3	9,9	27,5	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,9	9,7	14,9	1,4
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	0,8	0,8	19,0	91,0	0,1	19,4	0,0	1,2	31,0	15,5	21,3	4,3
Итого за прием пищи:					14,3	23,4	83,8	607,1	0,2	19,6	0,2	3,4	262,4	51,8	201,3	7,5
Обед																
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	250	10,6	5,2	22,5	180,1	0,2	6,5	0,3	0,8	40,6	41,8	99,5	1,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	200	4,5	8,6	31,2	219,3	0,1	0,0	0,1	2,0	27,1	18,7	142,0	0,9
2011	260	ГУЛЯШ	90	100	15,3	22,6	5,5	286,6	0,0	1,7	0,0	5,0	19,6	19,6	134,6	2,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	200/7	0,7	0,0	16,1	67,6	0,0	1,2	0,0	0,0	23,9	14,4	23,6	2,4
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					35,7	36,8	105,4	895,7	0,4	9,4	0,4	9,0	125,0	114,3	450,1	8,3
Всего за день:					50,0	60,2	189,2	1502,8	0,6	29,0	0,6	12,4	387,4	166,1	651,4	15,8
Сбалансированность:					1	1,2	3,8									

2 день (вторник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	200	15,2	19,1	5,6	255,5	0,0	11,8	0,2	3,5	41,0	28,5	148,3	2,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	20	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					18,3	20,3	63,3	510,1	0,0	11,8	0,2	4,1	61,2	43,2	184,3	3,8
Обед																
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/25	250/30	10,3	8,5	18,8	192,2	0,3	4,5	0,2	2,2	37,7	37,3	115,7	2,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	200	3,5	10,0	19,6	184,3	0,1	17,9	0,5	4,5	51,5	38,3	82,8	1,9
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	100	16,1	21,7	15,4	320,7	0,0	0,3	0,0	4,9	13,9	20,9	138,7	2,2
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					37,8	43,7	110,5	987,3	0,5	23,2	0,7	12,8	228,4	135,4	475,5	8,4
Всего за день:					56,1	64,0	173,8	1497,4	0,5	35,0	0,9	16,9	289,6	178,6	659,8	12,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,1									

3 день (среда)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 11-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	200	29,1	24,8	55,2	564,4	0,1	0,5	0,2	0,7	352,5	44,8	360,0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	200/7	0,7	0,0	16,1	67,6	0,0	1,2	0,0	0,0	23,9	14,4	23,6	2,4
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:					32,1	25,0	86,4	703,0	0,1	1,7	0,2	1,3	383,3	69,1	408,8	3,9
Обед																
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/25/10	250/30/10	7,0	11,1	11,1	172,2	0,0	14,3	0,2	2,3	59,8	29,6	92,7	1,9
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	200	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	1,3	30,2	10,4	42,0	1,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	14,8	22,5	16,5	327,8	0,0	0,9	0,1	4,6	40,8	20,7	140,8	1,5
2008	442	СОК	200	200	1,1	0,2	21,2	90,3	0,0	4,2	0,0	0,0	14,7	8,4	14,7	2,9
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					33,6	41,6	136,4	1054,0	0,2	19,4	0,4	9,4	164,1	91,9	351,4	9,0
Всего за день:					65,7	66,6	222,8	1757,0	0,3	21,1	0,6	10,7	547,4	161,0	760,2	12,9
Сбалансированность:					1	1,0	3,4									

4 день (четверг)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	200	3,5	8,6	35,6	232,5	0,0	0,0	0,1	0,4	15,6	23,7	69,8	0,6
2012	244	РЫБА С ОВОЩАМИ	90	100	10,8	10,3	9,9	177,1	0,1	1,3	0,6	4,6	47,3	42,9	160,6	1,2
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					18,5	20,3	115,8	723,7	0,2	26,4	0,9	6,0	100,3	101,5	296,8	3,9
Обед																
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/25	250/30	7,0	9,4	19,3	188,6	0,1	9,6	0,2	2,4	33,4	34,5	108,6	1,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	200	16,0	23,1	30,7	394,5	0,1	1,9	0,3	4,7	20,3	35,7	173,7	1,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	1,3	0,4	18,5	84,5	0,0	8,8	0,0	0,0	7,0	37,0	24,6	0,5
Итого за прием пищи:					28,9	33,3	118,0	887,1	0,3	20,3	0,5	8,3	83,0	128,8	357,3	5,4
Всего за день:					47,4	53,6	233,8	1610,8	0,5	46,7	1,4	14,3	183,3	230,3	654,1	9,3
Сбалансированность:					1	1,1	4,9									

5 день (пятница)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	200	7,5	12,4	49,7	340,3	0,1	0,6	0,1	0,8	130,4	41,4	165,5	1,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	50	6,3	10,0	15,1	176,2	0,0	0,1	0,1	0,8	159,0	15,9	112,3	0,8
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,1	15,0	0,0	0,0	12,0	63,0	42,0	0,9
Итого за прием пищи:					19,9	26,9	120,7	807,4	0,2	16,2	0,2	1,6	412,9	147,8	415,4	3,6
Обед																
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250/25	250/30	5,7	7,9	19,9	174,4	0,1	6,8	0,2	2,8	29,3	30,3	106,1	1,6
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	200	3,0	6,9	21,0	157,8	0,2	10,1	0,1	0,3	44,7	29,7	83,4	1,3
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	100	20,6	9,6	4,6	186,3	0,2	0,9	0,2	1,4	35,4	31,9	194,0	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					33,9	24,8	103,8	773,4	0,6	17,8	0,5	5,7	134,8	113,6	438,2	5,0
Всего за день:					53,8	51,7	224,5	1580,8	0,8	34,0	0,7	7,3	547,7	261,4	853,6	8,6
Сбалансированность:					1	1,0	4,2									

6 день (понеделник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	200	4,4	6,1	31,2	197,5	0,1	0,0	0,1	2,0	26,8	18,7	141,5	0,9
2011	260	ГУЛЯШ	90	100	15,3	22,6	5,5	286,6	0,0	1,7	0,0	5,0	19,6	19,6	134,6	2,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,9	9,7	14,9	1,4
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:					22,4	28,9	67,2	618,1	0,1	1,8	0,1	7,6	70,2	57,9	316,2	5,1
Обед																
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	250	6,8	9,3	17,7	181,3	0,1	9,0	0,2	2,3	38,5	32,8	104,1	2,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	200	12,7	19,2	15,8	287,4	0,1	8,3	0,2	4,7	27,5	34,6	147,2	2,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,9	9,7	14,9	1,4
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
Итого за прием пищи:					21,0	28,7	52,7	555,8	0,3	42,5	0,6	7,4	97,0	97,2	292,3	6,9
Всего за день:					43,4	57,6	119,9	1173,9	0,4	44,3	0,7	15,0	167,2	155,1	608,5	12,0
Сбалансированность:					1	1,3	2,8									

7 день (вторник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	200	7,3	10,2	37,9	273,3	0,1	0,8	0,0	0,9	163,0	22,2	131,3	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	50	6,2	9,8	15,1	174,2	0,0	0,1	0,1	0,7	154,0	15,7	109,5	0,8
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	42,0	13,2	20,4	0,1
Итого за прием пищи:			17,8	23,3	88,6	641,1	0,2	47,0	0,1	1,8	470,5	70,2	349,1	1,9		
Обед																
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250/25	250/30	5,8	6,1	11,9	125,4	0,0	0,5	0,2	0,3	19,3	17,2	66,7	0,9
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	200	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	1,3	30,2	10,4	42,0	1,0
2008	272	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	100	15,5	21,7	12,0	304,5	0,0	0,3	0,0	4,9	13,1	20,2	134,9	2,2
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	20	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:			35,8	39,3	135,9	1040,5	0,2	1,3	0,3	7,7	192,7	98,1	400,4	6,7		
Всего за день:			53,6	62,6	224,5	1681,6	0,4	48,3	0,4	9,5	663,2	168,3	749,5	8,6		
Сбалансированность:			1	1,2	4,2											

8 день (среда)

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	200	3,5	10,0	19,6	184,3	0,1	17,9	0,5	4,5	51,5	38,3	82,8	1,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	14,8	22,5	16,5	327,8	0,0	0,9	0,1	4,6	40,8	20,7	140,8	1,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	20	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					21,4	33,7	102,6	802,1	0,1	18,8	0,6	9,7	115,6	73,8	263,9	4,5
Обед																
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	250	17,0	19,8	18,6	319,0	0,2	5,5	0,4	2,8	47,2	34,2	172,6	2,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	200	3,9	9,9	12,3	156,2	0,1	33,3	0,2	4,4	87,2	33,6	64,9	1,9
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	100	9,0	11,7	11,7	186,9	0,0	0,6	0,0	2,3	9,4	14,7	88,5	1,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	1,3	0,4	18,5	84,5	0,0	8,8	0,0	0,0	7,0	37,0	24,6	0,5
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					35,8	42,2	110,6	966,1	0,4	48,2	0,6	10,7	173,1	141,1	401,0	7,1
Всего за день:					57,2	75,9	213,2	1768,2	0,5	67,0	1,2	20,4	288,7	214,9	664,9	11,6
Сбалансированность:					1	1,3	3,7									

9 день (четверг)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	200	16,0	23,1	30,7	394,5	0,1	1,9	0,3	4,7	20,3	35,7	173,7	1,8
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008	442	СОК	200	200	1,1	0,2	21,2	90,3	0,0	4,2	0,0	0,0	14,7	8,4	14,7	2,9
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
Итого за прием пищи:					20,5	23,7	70,8	579,9	0,2	31,2	0,5	5,7	56,0	74,1	239,7	6,3
Обед																
2011	118.2	СУП МЯСНОЙ С КЛЕЦКАМИ	250	250	6,8	9,2	14,0	165,9	0,0	0,6	0,2	2,3	32,7	14,8	66,3	1,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	200	8,5	10,3	38,3	278,7	0,2	0,0	0,1	4,8	26,4	125,8	188,2	4,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	100	15,2	15,0	2,3	204,9	0,1	1,3	0,6	0,3	24,8	22,4	140,3	1,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2007	2007	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					35,4	35,0	99,9	853,6	0,4	4,9	0,9	8,6	105,7	187,8	455,2	9,2
Всего за день:					55,9	58,7	170,7	1433,5	0,6	36,1	1,4	14,3	161,7	261,9	694,9	15,5
Сбалансированность:					1	1,1	3,1									

10 день (пятница)

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	200	1,5	5,8	1,7	65,6	0,0	0,2	0,0	0,2	48,5	5,1	36,1	0,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	2,3	0,8	31,5	144,0	0,1	15,0	0,0	0,0	12,0	63,0	42,0	0,9
Итого за прием пищи:					6,1	6,8	67,7	358,0	0,1	15,2	0,0	0,8	75,9	79,8	103,3	1,7
Обед																
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ	250/25/10	250/30/10	10,0	12,3	15,3	211,6	0,1	11,4	0,3	2,6	59,7	39,6	127,5	2,7
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	200	3,5	8,6	35,6	232,5	0,0	0,0	0,1	0,4	15,6	23,7	69,8	0,6
2012	244	РЫБА С ОВОЩАМИ	90	100	10,8	10,3	9,9	177,1	0,1	1,3	0,6	4,6	47,3	42,9	160,6	1,2
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					30,8	32,8	146,1	1006,4	0,4	37,8	1,2	9,2	166,9	151,0	449,5	7,2
Всего за день:					36,9	39,6	213,8	1364,4	0,5	53,0	1,2	10,0	242,8	230,8	552,8	8,9
Сбалансированность:					1	1,1	5,8									

11 день (понеделник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	200	10,7	12,5	34,2	292,3	0,1	0,1	0,1	1,3	206,2	16,7	137,6	1,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	40	2,4	10,1	15,2	160,8	0,0	0,0	0,1	0,9	8,3	9,9	27,5	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,9	9,7	14,9	1,4
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	0,8	0,8	19,0	91,0	0,1	19,4	0,0	1,2	31,0	15,5	21,3	4,3
Итого за прием пищи:			14,3	23,4	83,8	607,1	0,2	19,6	0,2	3,4	262,4	51,8	201,3	7,5		
Обед																
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	250	10,6	5,2	22,5	180,1	0,2	6,5	0,3	0,8	40,6	41,8	99,5	1,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	200	4,5	8,6	31,2	219,3	0,1	0,0	0,1	2,0	27,1	18,7	142,0	0,9
2011	260	ГУЛЯШ	90	100	15,3	22,6	5,5	286,6	0,0	1,7	0,0	5,0	19,6	19,6	134,6	2,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	200/7	0,7	0,0	16,1	67,6	0,0	1,2	0,0	0,0	23,9	14,4	23,6	2,4
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:			35,7	105,4	36,8	105,4	895,7	0,4	9,4	0,4	9,0	125,0	114,3	450,1	8,3	
Всего за день:			50,0	189,2	60,2	189,2	1502,8	0,6	29,0	0,6	12,4	387,4	166,1	651,4	15,8	
Сбалансированность:			1	1,2	3,8											

12 день (вторник)

Сборник рецептов	№ технолого-ической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	200	15,2	19,1	5,6	255,5	0,0	11,8	0,2	3,5	41,0	28,5	148,3	2,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	20	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					18,3	20,3	63,3	510,1	0,0	11,8	0,2	4,1	61,2	43,2	184,3	3,8
Обед																
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/25	250/30	10,3	8,5	18,8	192,2	0,3	4,5	0,2	2,2	37,7	37,3	115,7	2,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	200	3,5	10,0	19,6	184,3	0,1	17,9	0,5	4,5	51,5	38,3	82,8	1,9
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	100	16,1	21,7	15,4	320,7	0,0	0,3	0,0	4,9	13,9	20,9	138,7	2,2
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
Итого за прием пищи:					37,8	43,7	110,5	987,3	0,5	23,2	0,7	12,8	228,4	135,4	475,5	8,4
Всего за день:					56,1	64,0	173,8	1497,4	0,5	35,0	0,9	16,9	289,6	178,6	659,8	12,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,1									

13 день (среда)

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			7-11 лет	11-17 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	200	564,4	29,1	24,8	55,2	0,1	0,5	0,2	0,7	352,5	44,8	360,0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	200/7	67,6	0,7	0,0	16,1	0,0	1,2	0,0	0,0	23,9	14,4	23,6	2,4
2008		ХЛЕБ	30	30	71,0	2,3	0,2	15,1	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:					703,0	32,1	25,0	86,4	0,1	1,7	0,2	1,3	383,3	69,1	408,8	3,9
Обед																
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/25/10	250/30/10	172,2	7,0	11,1	11,1	0,0	14,3	0,2	2,3	59,8	29,6	92,7	1,9
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	200	215,4	5,3	6,4	34,3	0,1	0,0	0,1	1,3	30,2	10,4	42,0	1,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	327,8	14,8	22,5	16,5	0,0	0,9	0,1	4,6	40,8	20,7	140,8	1,5
2008	442	СОК	200	200	90,3	1,1	0,2	21,2	0,0	4,2	0,0	0,0	14,7	8,4	14,7	2,9
2008		ХЛЕБ	60	60	142,1	4,6	0,4	30,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	30	106,2	0,8	1,0	23,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:					1054,0	33,6	41,6	136,4	0,2	19,4	0,4	9,4	164,1	91,9	351,4	9,0
Всего за день:					1757,0	65,7	66,6	222,8	0,3	21,1	0,6	10,7	547,4	161,0	760,2	12,9
Сбалансированность:			1	1,0	3,4											

14 день (четверг)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-17 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	200	3,5	8,6	35,6	232,5	0,0	0,0	0,1	0,4	15,6	23,7	69,8	0,6
2012	244	РЫБА С ОВОЩАМИ	90	100	10,8	10,3	9,9	177,1	0,1	1,3	0,6	4,6	47,3	42,9	160,6	1,2
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1,0
2008	411	МИСЕЛЬ	200	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008		ХЛЕБ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:			18,5	20,3	115,8	723,7	0,2	26,4	0,9	6,0	100,3	101,5	296,8	3,9		
Обед																
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/25	250/30	7,0	9,4	19,3	188,6	0,1	9,6	0,2	2,4	33,4	34,5	108,6	1,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	200	16,0	23,1	30,7	394,5	0,1	1,9	0,3	4,7	20,3	35,7	173,7	1,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	100	1,3	0,4	18,5	84,5	0,0	8,8	0,0	0,0	7,0	37,0	24,6	0,5
Итого за прием пищи:			28,9	33,3	118,0	887,1	0,3	20,3	0,5	8,3	128,8	357,3	5,4			
Всего за день:			47,4	53,6	233,8	1610,8	0,5	46,7	1,4	14,3	183,3	230,3	654,1	9,3		
Сбалансированность:			1	1,1	4,9											