|  |
| --- |
| ***«Утверждаю» директор МБОУ «СОШ№2***  ***р.п.Базарный Карабулак Саратовской области» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.В.Михайлова/***  ***Приказ №013***  ***«15» января 2025 г.*** |

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся 6,5 – 11 лет**

МБОУ «СОШ №2 р.п.Базарный Карабулак Саратовской области»

2024-2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** |
| ***1*** |  | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь*** | ***7–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 152 | 0,07 | 0,51 | 0,05 | 0,41 | 60,05 | 72,6 | 17,3 | 0,45 |
| 20 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 12,8 | 9,34 | 5 | 0,32 |
| 34 |  | Пряник | 60 | 19,4 | 6,2 | 105,2 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **25,04** | **12,19** | **153,1** | **470** | **0,2** | **3,34** | **0,05** | **0,76** | **72,86** | **117,04** | **36,4** | **1,39** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне | 250 | 7,13 | 4,45 | 15,5 | 160,05 | 0,12 | 1,46 | 0,07 | 2,27 | 56,4 | 102,6 | 27,00 | 2,76 |
| 15 | 265 | Плов с мясом | 230 | 20,49 | 17,94 | 21,4 | 328,65 | 0,25 | 1,03 | 0,84 | 2,88 | 34,67 | 314,7 | 56,55 | 3,57 |
| 29 |  | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **35,09** | **28,88** | **73,1** | **710,1** | **0,56** | **10,32** | **3,41** | **2,13** | **115,38** | **488,24** | **110,15** | **8,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | | | | |
|  | ***2*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | | ***Е*** | | ***Са*** | | ***Р*** | | ***Мg*** | | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 181 | Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром | 200 | 8,7 | 6,13 | 5,3 | 177 | 0,05 | 0 | 15,8 | | 0 | | 3,65 | | 0,83 | | 27,88 | | 15,84 |
| 39 |  | йогурт | 115 | 3,4 | 2,5 | 13,6 | 145,00 |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | | 0,02 | | 12,80 | | 9,84 | | 5,5 | | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | | 0,34 | | 0,01 | | 35,1 | | 14,1 | | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **14,29** | **12,02** | **57,7** | **470** | **0,18** | **2,83** | **16,00** | | **0,36** | | **16,46** | | **45,77** | | **47,48** | | **17,21** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 87 | Суп рыбными консервами | 200 | 8,5 | 8,5 | 14,25 | 167,25 | 0,23 | 5,33 | 0 | 0 | | 32,68 | | 78,1 | | 35,58 | | 16,25 | |
| 8 | 309 | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 168,6 | 0,32 | 0 | 0 | 10,6 | | 3,2 | | 146,74 | | 27,4 | | 3,1 | |
| 14 | 268 | Котлеты из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 36,8 | 0 | | 43,75 | | 212,96 | | 41,12 | | 1,5 | |
| 21 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 0 | 1,06 | 0,48 | | 0 | | 47,46 | | 52,56 | | 38,08 | | 1,42 |
| 29 |  | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | | 0,04 | | 11,5 | | 26 | | 7 | | 0,3 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | | 0,34 | | 0,01 | | 35,1 | | 14,1 | | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **43,00** | **40,79** | **182,91** | **903,5** | **0,43** | **45,84** | **39,94** | | **1,68** | | **172,92** | | **464,49** | | **189,37** | | **4,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
|  | ***3*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 173 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 129 | 0 | 0,52 | 0,05 | 0,41 | 60,00 | 72,6 | 17,3 | 0,45 |
| 54 |  | Вафли | 30 | 1,59 | 6,84 | 18 | 260 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 12,8 | 9,34 | 5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **7,23** | **12,83** | **65,9** | **537** | **0,13** | **3,35** | **0,05** | **0,76** | **72,36** | **117,04** | **36,4** | **1,82** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на м\к бульоне | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 284,75 | 0,06 | 18,47 | 1,66 | 0,1 | 43,33 | 89,5 | 40,24 | 0,8 |
| 8 | 306 | Пюре гороховое | 200 | 46,4 | 10,86 | 101,6 | 185,4 | 1,62 | 12,9 | 0,14 | 10 | 230 | 658 | 214 | 8 |
| 11 | 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,9 | 5,1 | 2,57 | 100 | 0,07 | 2,88 | 0,02 | 0 | 33,83 | 496 | 124,32 | 0,57 |
| 29 |  | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 21,09 | 0,01 | 0,04 | 21,09 | 65,2 | 18,6 | 0,5 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **63,08** | **25,59** | **152,11** | **774, 69** | **1,93** | **58,17** | **1,85** | **10,5** | **341,06** | **1353,64** | **416,76** | **11,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
|  | ***4*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 175 | Каша "Дружба" на молоке с маслом и сахаром | 150 | 1,84 | 3,7 | 12,6 | 187 | 0 | 0,01 | 0 | 0,02 | 45,03 | 1,05 | 0 | 0 |
| 20 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 12,8 | 9,34 | 5 | 0,32 |
| 34 |  | Пряник | 60 | 19,4 | 6,2 | 105,2 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **24,43** | **10,99** | **148,9** | **505** | **0,13** | **2,84** | **0** | **0,37** | **57,84** | **45,49** | **19,1** | **1,37** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | 102 | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 173,48 | 0,1 | 3,03 | 1,15 | 0,86 | 116,18 | 129,38 | 29,4 | 3,38 |
| 8 | 309 | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 168,6 | 0,32 | 0 | 0 | 10,6 | 3,2 | 146,74 | 27,4 | 3,1 |
| 32 | 293 | Курица запеченная | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,9 | 276,3 | 0,3 | 24,4 |  |  | 68,13 | 132,9 | 20,3 | 2,03 |
| 29 |  | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 17 | 399 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,00 | 52,56 | 18,00 | 0,8 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **46,15** | **39,33** | **152,58** | **890,78** | **0,93** | **36,43** | **2,35** | **12,04** | **213,02** | **522,68** | **116,2** | **10,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
| ***5*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 174 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 105 | 0,08 | 0,57 | 0,05 | 0,41 | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,5 |
| 39 |  | Мини рулет | 35 | 5 | 15 | 58 | 145,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 15,00 |  |  | 2,2 |
| 20 | 382 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 203 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **13,89** | **17,04** | **99,11** | **604** | **0,27** | **2,49** | **0,07** | **1,05** | **245,48** | **293,98** | **59,18** | **2,92** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем и сметаной | 250 | 1,7 | 4,82 | 6,68 | 250 | 0,003 | 20,04 | 1,66 | 0,1 | 50,02 | 53,23 | 26,25 | 0,66 |
| 8 | 306 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0,57 | 96,16 | 0,62 | 185,4 | 1,62 | 12,9 | 1,16 | 3,42 | 136,67 | 658 | 22,16 | 1,2 |
| 246 | 246 | Гуляш из говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 29 |  | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **19,21** | **120,46** | **47,51** | **839,05** | **1,89** | **45,84** | **5,53** | **6,17** | **241,52** | **901,36** | **99,04** | **5,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** |
| ***6*** |  | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,00 | 2,96 | 24,26 | 134 | 0,06 | 1,14 | 0,0 | 0,36 | 79,89 | 45,57 | 7,46 | 0,36 |
| 54 |  | Вафли | 30 | 1,59 | 6,84 | 18 | 260 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **8,78** | **10,89** | **73,36** | **542** | **0,19** | **3,97** | **0,02** | **0,72** | **92,7** | **90,51** | **27,06** | **1,73** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 98 | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 250 | 10,00 | 8,63 | 7,90 | 167,3 | 0,09 | 9,67 | 0,00 | 0,13 | 64,3 | 75,6 | 19,2 | 2,37 |
| 15 | 265 | Плов с мясом | 230 | 20,49 | 17,94 | 21,4 | 328,65 | 0,25 | 1,03 | 0,84 | 2,88 | 34,67 | 314,7 | 56,55 | 3,57 |
| 29 |  | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **34,88** | **33,06** | **65,5** | **717,35** | **0,53** | **18,53** | **2,06** | **3,41** | **123,28** | **461,24** | **102,35** | **7,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | | | | |
|  | ***7*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | | ***Е*** | | ***Са*** | | ***Р*** | | ***Мg*** | | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 152 | 0,07 | 0,52 | 0,05 | | 0,37 | | 60,05 | | 72,6 | | 17,3 | | 0,45 |
| 20 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 2,83 | 0 | | 0,01 | | 12,8 | | 9,34 | | 5 | | 0,32 |
| 34 |  | Пряник | 60 | 19,4 | 6,2 | 105,2 | 170 |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | | 0,34 | | 0,01 | | 35,1 | | 14,1 | | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **25,03** | **12,19** | **153,1** | **470** | **0,12** | **2,9** | **0,05** | | **0,72** | | **72,86** | | **117,04** | | **36,4** | | **1,82** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 15,3 | 28,9 | 14,87 | 156,8 | 0,1 | 7,82 | 0,02 | 0,12 | | 29,7 | | 161,4 | | 25,9 | | 1,32 | |
| 8 | 309 | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 168,6 | 0,32 | 0 | 0 | 10,6 | | 3,2 | | 146,74 | | 27,4 | | 3,1 | |
| 17 | 279 | Тефтели из говядины с рисом («ёжики») | 100 | 4,52 | 5,02 | 5,7 | 98,9 | 0,03 | 0,25 | 0,08 | 1,22 | | 14,3 | | 236,04 | | 36,8 | | 0,41 | |
| 21 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 0 | 1,06 | 0,48 | | 0 | | 47,46 | | 52,56 | | 38,08 | | 1,42 |
| 29 |  | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | | 0,04 | | 11,5 | | 26 | | 7 | | 0,3 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | | 0,34 | | 0,01 | | 35,1 | | 14,1 | | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **38,77** | **54,66** | **173,53** | **763,32** | **0,64** | **14,13** | **39,94** | | **1,78** | | **106,17** | | **657,84** | | **149,28** | | **7,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
|  | ***8*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 181 | Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром | 200 | 8,7 | 6,13 | 5,3 | 177 | 0,05 | 0 | 15,8 | 0 | 3,65 | 0,83 | 27,88 | 15,84 |
| 39 |  | Мини рулет | 35 | 5 | 15 | 58 | 145,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **14,29** | **12,02** | **57,7** | **470** | **0,18** | **2,83** | **16,00** | **0,36** | **16,46** | **45,77** | **47,48** | **17,21** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на м\к бульоне | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 284,75 | 0,06 | 18,47 | 1,66 | 0,1 | 43,33 | 89,5 | 40,24 | 0,8 |
| 8 | 306 | Пюре гороховое | 200 | 46,4 | 10,86 | 101,6 | 185,4 | 1,62 | 12,9 | 0,14 | 10 | 230 | 658 | 214 | 8 |
| 11 | 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,9 | 5,1 | 2,57 | 100 | 0,07 | 2,88 | 0,02 | 0 | 33,83 | 496 | 124,32 | 0,57 |
| 29 |  | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | 0,05 | 21,09 | 0,01 | 0,04 | 21,09 | 65,2 | 18,6 | 0,5 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **63,08** | **25,59** | **152,11** | **774, 69** | **1,93** | **58,17** | **1,85** | **10,5** | **341,06** | **1353,64** | **416,76** | **11,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
|  | ***9*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 173 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 167 | 0 | 0,52 | 0,05 | 0,41 | 60,00 | 72,6 | 17,3 | 0,45 |
| 54 |  | Вафли | 30 | 1,59 | 6,84 | 18 | 260 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 12,8 | 9,34 | 5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **7,23** | **12,83** | **65,9** | **575** | **0,13** | **3,35** | **0,05** | **0,76** | **72,36** | **117,04** | **36,4** | **1,82** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | 102 | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 173,48 | 0,1 | 3,03 | 1,15 | 0,86 | 116,18 | 129,38 | 29,4 | 3,38 |
| 8 | 309 | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 168,6 | 0,32 | 0 | 0 | 10,6 | 3,2 | 146,74 | 27,4 | 3,1 |
| 32 | 293 | Курица запеченная | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,9 | 276,3 | 0,3 | 24,4 |  |  | 68,13 | 132,9 | 20,3 | 2,03 |
| 29 |  | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 17 | 399 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,00 | 52,56 | 18,00 | 0,8 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **45,52** | **39,33** | **152,58** | **890,78** | **0,93** | **36,43** | **2,35** | **12,04** | **213,02** | **522,68** | **116,2** | **10,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер техно-логи-ческой карты*** | ***Номер рецептуры*** | ***Наименование,*** | ***Выход блюд*** | ***Пищевые вещества*** | | | | ***Витамины (мг)*** | | | | ***Минеральные вещества (мг)*** | | | |
| ***10*** | ***6,5–11*** | ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***ККАЛ*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь*** | ***лет*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***6,5–11*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
|  |  | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** | ***лет*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 175 | Каша "Дружба" с маслом и сахаром | 150 | 1,84 | 3,7 | 12,6 | 187 | 0 | 0,01 | 0 | 0,02 | 45,03 | 1,05 | 0 | 0 |
| 20 | 382 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 203 | 0,06 | 1,92 | 0,02 | 0,30 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| 34 |  | Пряник | 60 | 19,4 | 6,2 | 105,2 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **30,03** | **16,73** | **177,12** | **667** | **0,13** | **1,93** | **0,02** | **0,67** | **224,46** | **215,17** | **40,16** | **1,97** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 82 | Борщ на м\к бульоне с капустой и картофелем | 250 | 4,2 | 24,82 | 10,08 | 250,00 | 0,003 | 20,04 | 1,66 | 0,1 | 50,02 | 53,23 | 26,25 | 0,66 |
| 8 | 306 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0,57 | 96,16 | 0,62 | 185,4 | 1,62 | 12,9 | 1,16 | 3,42 | 136,67 | 658 | 22,16 | 1,2 |
| 246 | 246 | Гуляш из говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 29 |  | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 0,06 | 5 | 1,2 | 0,04 | 11,5 | 26 | 7 | 0,3 |
| 20 | 377 | Чай с сахаром, лимоном. | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0,02 | 0,02 | 12,80 | 9,84 | 5,5 | 0,32 |
| 1 |  | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| **ИТОГО** | | |  | **19,21** | **120,46** | **47,51** | **869,1** | **1,84** | **41,02** | **1,88** | **6,17** | **241,52** | **901,36** | **99,04** | **5,63** |