



Директор МБОУ «Верхнежиримская СОШ»

 Е. И. Кодлыревская

Приказ № 29 от 10.03.2023г

Примерное

десятидневное меню

**Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольную группу
при МБОУ «Верхнежиримская СОШ»**

		1 день														
Прием пищи, наименование блюда	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	Мг мг	Р мг	Fe мг			
Завтрак																
2008	186	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:			480	13,325	10,75	45,55	473,38	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12	
Поздний завтрак																
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3	
Итого за прием пищи:			90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3	
Обед																
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	
2008	91	ЦЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9	
2008	278	ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/35	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74	
2008	188	ГАРНИР ИЗ КРУПЫ «БУЛГУР»	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1	
2008	393	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1	
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
Итого за прием пищи:			680	18,516	19,28	75,184	551,6	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8	
Полдник																
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8	
Итого за прием пищи:			220	7,66	6,3	84,36	421,1	0,04	10,8	0	0	88,6	10	39,7	112,8	
Всего за день:			1380	40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,84	
Среднесуточная сбалансированность				0,6	0,6	4										

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Присем пищи, наименование блюда	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	Р мг	Fe мг									
Завтрак																								
2008	189	КАША «ДЕНЬ И НОЧЬ» (ГРЕЧКА, РИС) МОЛОЧНАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4									
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5									
Итого за присем пищи:				13,51	11,38	73,6	451,62	0,21	0,5	0,03	0,17	224,24	45,99	254,75	2,7									
II Завтрак																								
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0									
Итого за присем пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0									
Обед																								
2008	85	СУП ХАРЧО С МЯСОМ	220/30	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298									
2008	245	КОЛБАСА (СОСИСКА) ВАРЕНАЯ	50	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1									
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5									
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4									
Итого за присем пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55	0,502	40,636	5,7	2,48	78,318	42,15	294,82	12,07									
Полдник																								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1									
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8									
Итого за присем пищи:				27,9	17,7	57	499,9	0,1	13,1	0,1	1,1	365,1	51,6	367	1,3									
Всего за день:				72,7	90,2	227	1733,1	0,8	54,9	5,8	3,8	787,7	153,7	1011,6	16,1									
Среднедневная сбалансированность														1,3	1,6	4								

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Присем пищи, наименование блюда	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	Мg мг	Р мг	Fe мг									
Завтрак																								
2008	13	МАСЛО (ТОПЛИКИМ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0									
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ТЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2									
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4									
	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5									
Итого за прием пищи:				14,55	17,35	71,55	502,1	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9									
И Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5									
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5									
Обед																								
	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66									
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298									
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/30	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584									
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63									
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6									
	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4									
Итого за прием пищи:				32,118	33,568	103,776	849,14	0,204	25,204	0,39	2,64	121,038	44,1	117,1	6,074									
Подушка																								
	к/к	СУХАРИКИ	100	22,5	13,2	37,8	267,0	0	12,2	0,1	1,1	178,7	31,1	210,1	1,1									
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5									
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78	0,07	7,4	0,19	4,72	106,94	26,24	185,92	2,8									
Всего за день:				58,9	70,2	210	1712,9	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1									
Среднедневная сбалансированность																								

4 день

Борни к рецепту	№ технологии ческой	Прием пищи, наименование блюда	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	Мг мг	Р мг	Fe мг									
Завтрак																								
2008	14	СЫР (ТОРЦИЙМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1									
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2									
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5									
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5									
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42	0,41	1,3	0,03	1,17	384,94	82,09	374,65	2,6									
II Завтрак																								
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90-150	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2									
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2									
Обед																								
к/к	к/к	НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6									
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4									
2008	351	ГОЛЫБЦЫ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5									
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:				25,1	22,4	71,8	630,7	0,5	30,7	0,8	3,3	137,1	102,5	406,9	5,7									
Полдник																								
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4									
Всего за день:				57,7	51,1	199,3	1530,2	1,1	33,8	0,8	5,3	864,5	229	1069,6	9,1									
Среднесуточная сбалансированность:				1,2	1	4																		

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	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				
																	Обс	Обс	Обс	Обс
5 день																				
Завтрак																				
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5					
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4					
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5					
Итого за прием пищи:				14,75	17,45	68,45	489,7	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2					
II Завтрак																				
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1					
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1					
Обс																				
2008	90	БОРЩ ДОМАШНИЙ С МЯСОМ	250/30	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5					
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕННОЙ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4					
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5					
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4					
Итого за прием пищи:				22,76	21,08	72,72	611,3	0,32	25	0,21	4,54	111,7	86,5	302,2	6,28					
Поддник																				
2008	463	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ДЖЕМОМ	60/20	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2					
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5					
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1	0,1	0,5	0	1,4	205,9	28,1	162,2	1,7					
Всего за день:				50,3	48,8	226,7	1587,6	0,8	57	0,2	7,6	574,8	196,9	734,3	10,2					
Среднесуточная сбалансированность				0,9	0,8	4														

6 день

Сортинг рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	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	Мg мг	Р мг	Fe мг								
Завтрак																							
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4								
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/15	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5								
Итого за прием пищи:				12,41	12,58	64	418,52	0,21	0,8	0,03	0,47	259,74	41,29	230,15	1,6								
II Завтрак																							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5								
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5								
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ТУШЕНКОЙ	250	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2								
2008	110	ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988								
2008	131	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО_ЯГОДНЫЙ	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46								
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6								
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376	0,496	35,952	0,4	5	8,1	98,5	258,4	8,048								
Полдник																							
2008	464	СЛЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4								
Итого за прием пищи:				10	8,4	50,6	318,3	0,2	0,9	0	1	194,8	27,3	168,9	0,6								
Всего за день:				58,1	44,1	226,7	1551,1	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9								
Среднедневная сбалансированность:				1	0,8	4																	

Сборник рецептов	№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	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				
																К	В2	В6	В12
7 день																			
Завтрак																			
2008	214	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	220	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82				
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4				
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5				
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68	0,15	3,1	0,22	3,53	102,74	26,14	213,22	2,52				
II Завтрак																			
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90-150	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2				
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2				
Обед																			
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6				
2008	88	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ	250/30	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3				
2008	286	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64				
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74				
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5				
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				19,772	17,762	73,288	526,52	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38				
Полдник																			
2008	463	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ДЖЕМОМ)	60/20	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2				
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5				
Итого за прием пищи:				21,3	16,3	77,3	541,7	0,1	1	0,1	0,4	270,4	52,8	310,8	1,1				
Всего за день:				58,5	58,3	205,6	1613,9	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10				
Среднедневная сбалансированность:				1,1	1,1	4													

8 день

Борник рецептур	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	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	Мg мг	Р мг	Fe мг									
Завтрак																								
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0	0	1	0							
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И КУКУРУЗЫ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4									
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5									
Итого за прием пищи:				10,85	12,55	71,95	443,5	0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8									
II Завтрак																								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5									
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5									
Обед																								
к/к	к/к	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3									
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8									
к/к	к/к	ГАРНИР «ЗАБАВА»	150	3,0	3,1	12,9	192,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0									
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5									
к/к	к/к	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4									
Итого за прием пищи:				22,8	19,3	83,5	703,4	0,2	28,5	0,9	3,1	141,9	92,7	313,2	6,6									
Полдник																								
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5									
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6									
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5	0,1	1,2	0	0,7	143,5	27,4	131,6	1,8									
Всего за день:				51,2	39,6	243	1501,7	0,4	58,9	1,8	4,6	270,9	147,9	564,5	12									
Среднедневная сбалансированность:																								

Сборник рецептов	№ технологической секции	Присем пищи, наименование блюда	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	Р мг	Fe мг				
				Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4				
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4				
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5				
				16,35	16,05	74,4	509,5	0,21	1,2	0,05	0,3	401,1	56,3	329,2	1,25				
				II Завтрак															
Итого за присем пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2				
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	190	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2				
				Обед															
Итого за присем пищи:				17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8				
2008	245	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	2,7	5,0	17,7	176,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1				
2008	335	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5				
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4				
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	24,9	24,2	58,4	515,6	0,3	32,4	0,3	3,7	139,1	107,5	378,8	5,8				
				Подлинк															
Итого за присем пищи:				17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6				
2008	212	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	80/20	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8				
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	26,38	21,04	85,16	635,06	0,32	0,96	0,1	0,9	307,4	59,2	356,2	2,9				
Итого за присем пищи:				70,8	64	223,8	1670,2	1,2	35,3	0,4	4,9	967,6	237	1159,2	10				
Всего за день:				1,3	1,1	4													
Среднесуточная сбалансированность																			

10 день

Сборник рецептов	технологической карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки г	Жиры г	Углеводы г		B ₁ мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг						
					Завтрак																	
2008		13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0						
2008		189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4						
	к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5						
	к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5						
Итого за прием пищи:					9,85	12,35	67,15	419,5	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4						
					ИЗ ЗАВТРАКА																	
2008		442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4						
Итого за прием пищи:					0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4						
					Обед																	
2008		50	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14						
2008		89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3						
2008		306	ПОЗЫ МЯСНЫЕ	140	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9						
	к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0						
	к/к	к/к	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
Итого за прием пищи:					26,5	20,06	64,42	628,1	0,22	32,3	0,22	6,68	122,28	84,7	292,8	6,94						
					Полдник																	
	к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ	60	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8						
	к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5						
Итого за прием пищи:					19,784	9,796	51,136	371,864	0,064	1,324	0	0	152,664	20,8	104,5	2,164	0,8					
Всего за день:					57,1	42,2	205,6	1518,5	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8						
Среднедневная сбалансированность					1	0,8	4															

Блюда готовятся по технологическим картам. Интернет ресурсры.

Меню разработал завхоз школы:



Русина Т.И.