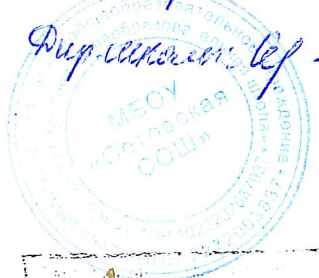


Конца Врме
Директор МБОУ -



СОГЛАСОВАНО:
ТОУ Роспотребнадзора
А.С.Щербаков
« 21 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Сетовская СОШ»

Сел - /Г.Б.Селищева/
« 21 » 09 2024 г.

Примерное десятидневное меню по обеспечению горячим питанием детей с ОВЗ
МБОУ «Сетовская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

№ тех карты	1 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	ЗАВТРАК																						
151	Рагу овощное	175/200	2,90	3,30	8,50	9,70	16,60	19,00	155,00	177,00	37,27	42,60	33,67	38,48	1,19	1,36	0,08	0,09	0,07	0,08	7,84	8,96	
301	Чай с молоком и сахаром	200/200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	53,06	53,06	6,09	6,09	0,07	0,07	0,01	0,01	0,06	0,06	0,26	0,26	
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40 40/15/50	2,50	3,40	8,40	12,50	39,80	50,90	241,00	326,00	13,43	17,64	12,45	16,37	1,12	1,45	0,05	0,07	0,03	0,05	0,20	0,25	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		16,56	17,86	19,60	24,90	126,02	81,10	588,44	564,00	127,76	137,30	52,21	60,94	5,08	5,58	0,28	0,31	0,22	0,25	8,30	9,47	
	ОБЕД																						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10 300/12	1,70	2,10	5,60	6,70	8,40	10,10	91,00	110,00	31,82	38,18	19,09	22,91	0,70	0,84	0,05	0,06	0,04	0,05	12,00	14,40	
95	Гуляш из говядины	60/50 80/50	17,30	22,90	18,10	22,90	3,20	3,20	245,00	311,00	12,18	14,88	22,98	29,58	2,60	3,42	0,05	0,06	0,12	0,16	0,98	0,98	
212	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00	
141	Сок натуральный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	8,00	
50	Икра кабачковая	80/100	1,00	1,30	3,80	4,70	5,40	6,80	59,00	74,00	21,57	26,96	11,64	14,56	0,52	0,64	0,02	0,03	0,03	0,03	5,96	7,45	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерские изделия (пффи)	40/40	1,30	1,30	1,10	1,10	32,40	32,40	136,80	136,80	4,00	4,00	0,80	0,80	0,24	0,24	0,016	0,016	0,016	0,016	0,00	0,00	
	Итого:		37,66	45,46	34,60	43,90	174,62	186,52	1 005,24	1 170,24	104,88	122,05	63,58	78,94	7,68	8,96	0,34	0,39	0,29	0,35	26,94	30,83	
	Итого за день:		54,22	63,32	54,20	68,80	309,65	267,62	1 593,67	1 734,24	232,64	259,35	115,79	139,88	12,76	14,54	0,62	0,70	0,51	0,60	35,24	40,30	

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	2 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	ЗАВТРАК																						
214	Макаронные изделия с твердым сыром	150/22/8 200/30/10	11,10	14,90	12,80	16,80	32,20	43,00	293,00	388,00	225,34	306,91	19,27	26,05	0,91	1,21	0,07	0,09	0,11	0,14	0,15	0,20	
287	Кофейный напиток на молоке	200/200	3,20	3,20	2,80	2,80	18,50	18,50	109,00	109,00	105,86	105,86	12,80	12,80	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52	
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/20	5,00	9,20	3,00	5,80	14,50	24,20	107,00	190,00	106,90	211,50	15,40	27,50	0,67	1,14	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Итого:		29,06	37,06	19,90	26,70	123,62	144,12	640,44	818,44	462,10	648,27	47,47	66,35	4,39	5,16	0,29	0,35	0,35	0,43	0,74	0,86	
	ОБЕД																						
57	Рассольник домашний	250/10 300/12	2,10	2,50	5,20	6,20	13,60	16,30	111,00	133,00	23,19	27,82	24,14	28,97	0,90	1,08	0,08	0,10	0,06	0,07	10,50	12,60	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00	
468	рыба тушеная в томате	75/120	13,87	18,03	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	52,11	67,74	59,77	77,7	0,96	1,25	0,1	0,13	0,1	0,13	3,35	4,36	
	Кондитерское изделие (печенье)	50/50	3,80	3,80	5,90	5,90	37,50	37,50	208,60	208,60	10,00	10,00	6,50	6,50	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00	
283	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00	
26	салат из свежих овощей с изюмом	80/100	1,00	1,20	4,60	5,80	9,60	12,00	82,00	103,00	19,21	24,02	11,25	14,07	0,72	0,90	0,01	0,01	0,02	0,02	0,52	0,65	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Итого:		41,03	49,79	31,65	38,81	180,15	204,81	1 006,04	1 207,04	145,65	177,29	261,20	348,82	10,78	13,55	0,68	0,85	0,44	0,54	74,37	87,61	
	Итого за день:		70,09	86,85	51,55	65,51	303,78	348,94	1 646,47	2 025,47	607,75	825,56	308,67	415,17	15,17	18,71	0,97	1,20	0,79	0,97	75,11	88,47	

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

*Технологическая карта № 134 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	3 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
ЗАВТРАК																						
99	Каша молочная пшеница(кукурузная) жидкая	205/205	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	35,28	243,92	243,92	133,00	133,00	54,55	54,55	3,11	3,11	0,28	0,28	0,15	0,15	1,00	1,00
283	Чай с сахаром	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 50/7/20	5	9,20	7,10	11,60	14,50	24,20	144,00	242,00	107,50	212,34	15,40	27,50	0,68	1,15	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		22,30	26,50	16,47	20,97	117,30	127,00	554,36	652,36	264,76	369,60	69,95	82,05	6,52	6,99	0,47	0,51	0,27	0,32	1,07	1,14
ОБЕД																						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	2,70	3,20	2,50	3,00	18,80	22,60	111,00	133,00	13,38	16,05	20,92	25,11	0,86	1,03	0,08	0,10	0,05	0,06	6,60	7,92
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40 100/50	8,20	11,40	13,00	16,20	107,00	13,40	197,00	246,00	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,01	0,05	0,07	0,47	0,59
138	Картофельное пюре	180/220	3,70	4,50	5,90	7,20	24,00	29,40	166,00	203,00	42,72	52,28	34,08	41,66	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
297	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50
9	Салат из белочачанной капусты с зеленым горошком	80/100	3,00	3,80	7,30	9,10	4,10	5,20	94,00	118,00	34,74	43,43	12,80	16,00	0,74	0,92	0,03	0,04	0,07	0,09	10,57	13,21
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		27,46	32,76	30,00	36,80	234,92	151,62	788,44	920,44	130,37	154,25	88,78	108,18	6,49	7,30	0,42	0,46	0,35	0,43	91,59	108,44
	Итого за день:		49,76	59,26	46,47	57,77	352,23	278,63	1 342,79	1 572,79	395,13	523,85	158,73	190,23	13,01	14,29	0,89	0,97	0,62	0,75	92,66	109,58

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	4 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
ЗАВТРАК																						
234	Омлет натуральный	150/8 200/10	14,60	19,40	24,10	31,50	2,60	3,50	285,00	375,00	100,23	133,45	16,81	22,39	2,50	3,33	0,07	0,09	0,46	0,61	0,22	0,29
289	Какао с медом	200/200	3,60	3,60	3,30	3,30	13,70	13,70	98,00	98,00	110,37	110,37	26,97	26,97	0,88	0,88	0,03	0,03	0,13	0,13	0,52	0,52
1	Бутерброд с маслом	30/10 50/20	2,40	4,10	8,60	17,00	14,60	24,30	146,00	269,00	8,10	13,90	9,90	16,50	0,62	1,04	0,00	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,05	0,08	0,03	0,05	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		30,36	36,86	37,30	53,10	89,32	99,92	660,44	873,44	242,70	281,72	53,68	65,86	6,70	7,95	0,15	0,29	0,68	0,90	0,81	0,95
ОБЕД																						
55	Щи по-уральски (с крупой)	250/10 300/12	1,8	2,2	5,5	6,6	7	8,5	87	104	31,72	38,06	16,82	20,18	0,64	0,76	0,03	0,03	0,03	0,03	7,5	9
138	Цып из курицы	200/250	19,60	23,00	28,30	29,20	31,60	40,20	466,00	519,00	22,30	25,19	39,85	47,13	1,90	2,10	0,07	0,07	0,10	0,11	0,66	0,76
291	Напиток яблочно-лимонный витаминизированный	200/200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,80	22,80	92,00	92,00	10,03	10,03	4,65	4,65	1,05	1,05	0,01	0,01	0,01	0,01	63,12	73,12
14	салат из свежих помидоров с луком	60/100	0,68	1,13	3,70	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10	10,55	17,58	10,67	17,79	0,50	0,84	0,040	0,060	0,040	0,060	12,25	20,42
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		32,04	36,29	39,00	43,49	122,65	134,64	823,90	925,54	98,60	114,86	71,99	89,75	6,79	7,45	0,29	0,31	0,24	0,27	83,53	103,30
	Итого за день:		62,40	73,15	76,30	96,59	211,98	234,57	1 484,33	1 798,97	341,30	396,58	125,67	155,61	13,49	15,40	0,44	0,60	0,92	1,17	84,34	104,25

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	7 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг				Витамины (мг)							
			Бел.		Жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
ЗАВТРАК																						
100	Капша овсянная из "Геркулеса" жидкая	205/205	6,33	6,33	8,90	8,90	25,49	25,49	207,38	207,38	146,27	146,27	53,73	53,73	2,66	2,66	0,17	0,17	0,44	0,44	1,07	1,07
283	Чай с сахаром	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 50/7/20	5	9,20	7,10	11,60	14,50	24,20	144,00	242,00	107,50	212,34	15,40	27,50	0,68	1,15	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		21,19	25,39	17,30	21,80	107,51	117,21	517,82	615,82	278,03	382,87	69,13	81,23	6,07	6,54	0,36	0,40	0,56	0,61	1,14	1,21
ОБЕД																						
65	Суп крестьянский с крупой	250/300	2,1	2,5	5,1	6,1	12,4	14,9	105	126	23,32	27,98	17,18	20,62	0,64	0,77	0,04	0,5	0,03	0,04	8	9,6
301	Птица тушенная	80/100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	220,00	276,00	54,50	68,13	23,90	29,88	1,62	2,03	0,05	0,06	0,04	0,08	0,02	0,03
168	Пюре гороховое	180/200	17,70	19,70	5,80	7,60	41,60	46,30	292,00	336,00	98,97	110,14	89,65	99,62	5,83	6,48	0,61	0,67	0,12	14,00	0,00	0,00
306	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	76,00	76,00	0,48	0,48	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
	Кондитерские изделия (вафли)	40/40	1,30	1,30	1,10	1,10	32,40	32,40	136,80	136,80	4,00	4,00	0,80	0,80	0,24	0,24	0,016	0,016	0,016	0,016	0,00	0,00
50	Икра кабачковая	80/100	1,00	1,30	3,80	4,70	5,40	6,80	59,00	74,00	21,57	26,96	11,64	14,56	0,52	0,64	0,02	0,03	0,03	0,03	5,96	7,45
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		49,51	56,62	31,68	39,03	174,92	184,70	1 020,24	1 156,24	226,84	261,69	143,17	165,48	11,61	12,92	0,87	1,41	0,30	14,23	73,98	87,08
	Итого за день:		70,70	48,98	60,83	68,83	282,44	301,92	1 538,05	1 772,05	504,87	644,56	212,30	246,71	17,68	19,46	1,23	1,81	0,86	14,84	75,12	88,29

* Для возраста 7-11 лет масса порции удваивается и составляет 94 г

* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

* Технологическая карта № 100 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	8 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг				Витамины (мг)							
			Бел.		Жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
ЗАВТРАК																						
237	Омлет смешанный с мясными продуктами	150/8 200/10	16,50	22,50	24,50	32,50	2,20	3,00	295,00	394,00	88,16	119,86	19,37	26,35	2,93	3,99	0,07	0,09	0,41	0,55	0,18	0,24
1	Бутерброд с маслом	30/10 50/20	2,40	4,10	8,60	17,00	14,60	24,30	146,00	269,00	8,10	13,90	9,90	16,50	0,62	1,04	0,05	0,08	0,03	0,05	0,00	0,00
289	Какао с молоком	200/200	3,30	3,30	3,10	3,10	13,60	13,60	94,00	94,00	108,57	108,57	21,05	21,05	0,57	0,57	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		31,96	39,66	37,50	53,90	88,82	99,32	666,44	888,44	228,83	266,33	50,32	63,90	6,82	8,30	0,29	0,34	0,62	0,78	0,70	0,76
ОБЕД																						
67	Суп из овощей	250/300	1,80	2,20	4,20	5,00	10,70	12,80	88,00	106,00	21,34	25,61	20,50	24,60	0,75	0,90	0,07	0,09	0,05	0,06	8,52	10,22
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40 100/50	9,20	11,40	13,00	16,20	10,70	13,40	197,00	246,00	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
212	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
283	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
30	салат из свеклы с яблоками и огурцами	80/100	0,80	1,00	4,00	5,10	4,90	6,20	59,00	74,00	22,65	28,32	12,14	15,17	1,00	1,25	0,02	0,02	0,02	0,03	5,16	6,45
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		28,26	32,56	27,20	34,80	133,22	148,12	740,44	887,44	91,38	107,00	59,43	73,01	6,16	6,95	0,33	0,37	0,20	0,25	74,15	87,26
	Итого за день:		60,22	72,22	64,70	88,70	222,05	247,45	1 406,87	1 775,87	320,21	373,33	109,75	136,91	12,98	15,25	0,62	0,71	0,82	1,03	74,85	88,02

* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	9 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)							
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C			
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше		
	ЗАВТРАК																							
216	Лашевник с творогом	185/228	14,70	17,90	11,70	15,90	35,70	43,60	310,00	393,00	194,43	152,30	40,14	49,60	1,32	1,61	0,09	0,11	0,17	0,21	5,76	7,04		
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40 40/50/50	2,50	3,40	8,40	12,50	39,80	50,90	241,00	326,00	13,43	17,64	12,45	16,37	1,12	1,45	0,05	0,07	0,03	0,05	0,20	0,25		
301	Чай с молоком и сахаром	200/200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	53,06	53,06	6,09	6,09	0,07	0,07	0,01	0,01	0,06	0,06	0,26	0,26		
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00		
	Итого:		28,36	32,46	22,80	31,10	145,12	164,12	743,44	911,44	284,92	247,00	58,68	72,06	5,21	5,83	0,29	0,33	0,32	0,38	6,22	7,55		
	ОБЕД																							
37	Суп картофельный с бобовыми	250/250	2,34	2,34	3,89	3,89	13,61	13,61	98,79	98,79	38,63	38,63	45,30	45,30	3,05	3,05	0,28	0,28	0,12	0,12	11,53	11,53		
81	Рыба запеченная в омете	100/120	18,10	21,70	9,40	11,30	2,70	3,20	168,00	201,00	38,51	46,21	21,59	25,91	1,05	1,26	0,14	0,16	0,22	0,26	0,86	1,04		
177	Капша рисовая рассыпчатая	180/250	4,30	6,00	4,70	6,50	44,10	61,30	240,00	334,00	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00		
294	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200/200	0,50	0,50	0,10	0,10	31,20	31,20	121,00	121,00	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	60,29	70,29		
28	Салат из свеклы с соевыми огурцом	80/100	0,90	1,10	7,10	8,90	4,10	5,10	83,00	104,00	20,59	25,73	12,15	15,18	0,73	0,92	0,01	0,01	0,02	0,02	0,79	0,79		
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00		
	Итого:		35,90	41,40	26,49	31,99	154,13	172,83	842,23	990,23	141,83	156,81	117,48	136,47	9,87	9,71	0,68	0,72	0,66	0,71	73,47	83,65		
	Итого за день:		64,26	73,86	49,29	63,09	299,26	336,96	1 585,66	1 901,66	426,75	403,81	176,16	208,53	14,28	15,54	0,97	1,05	0,98	1,09	79,69	91,20		

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной
 *Технологическая карта № 37, 93 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	10 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	ЗАВТРАК																						
93	Капша дружба	205/205	6,55	6,55	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11	131,17	131,17	28,69	28,69	1,35	1,35	0,11	0,11	0,01	0,13	1,02	1,02	
287	Кофейный напиток на молоке	200/200	2,90	2,90	2,80	2,80	14,90	14,90	94,00	94,00	105,86	105,86	12,80	12,80	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52	
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/20	5,00	9,20	3,00	5,80	14,50	24,20	107,00	190,00	106,90	211,50	15,40	27,50	0,67	1,14	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		24,21	28,41	15,43	18,23	122,91	132,61	573,55	656,55	367,93	472,53	56,89	68,99	4,83	5,30	0,33	0,37	0,25	0,42	1,61	1,68	
	ОБЕД																						
54	Рассольник Ленинградский	250/10 300/12	2,1	2,6	5,2	6,2	15,4	18,5	119	142	15,05	18,06	22,5	26,99	0,84	1,01	0,08	0,09	0,05	0,06	6,7	8,04	
98	Козлета говядя	110/140	16,20	20,60	14,50	18,30	13,90	17,50	252,00	320,00	34,65	43,35	28,56	35,77	1,48	1,85	0,07	0,08	0,12	0,15	0,29	0,38	
173	Капша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00	
297	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50	
21	Салат витаминный	80/100	1,30	1,60	3,60	4,60	8,90	11,10	72,00	90,00	30,82	38,53	15,74	19,68	0,77	0,96	0,02	0,03	0,03	0,04	11,10	13,88	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		39,86	49,06	31,40	39,80	164,62	191,12	951,44	1 173,44	125,11	151,10	229,60	307,28	11,45	14,30	0,62	0,77	0,42	0,53	79,59	93,80	
	Итого за день:		64,07	77,47	46,83	58,03	287,54	323,74	1 524,98	1 829,98	493,04	623,63	286,49	376,27	16,28	19,60	0,95	1,14	0,67	0,95	81,20	95,48	

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной