



Утверждено
Директор МБОУ «Караульно- Горская ООШ»
Егорова Г.В.
от 01.09.2021 г. Приказ № 119

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-15 лет
с 01.09.2021 до 31.05.2021**

Номер техно- логиче- ской карты	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6.1	8.73	7.5	10.43	39	54.0	247.4	316.57	0,02	0	23.4	0.8	13.6	197.8	87.7	3
274	Какао с молоком	200	200	0.07	0.07	0	0	13.7	13.7	50.9	50.9	1.4	0,06	0,34	240	190	228	0.2	1,4
149	Масло сливочное	5	5	0,02	0,02	3,6	3,6	0,02	0,02	33	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
	Хлеб выш., рж.	40	50	2.4	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			8.59	12.62	93,02	144,22	91,52	107,99	644,05	769,91	0,25	3,09	0,27	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД																			
44	Салат луковый	60	100	1,26	1,89	10,14	15,21	8,32	12,48	129,26	193,89	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
66	Суп гороховый с картофелем	250	300	2,34	2,81	3,89	4,67	13,61	16,33	98,79	118,5	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
291	Кисель (вит.С)	200	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пш., рж.	40	100	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО			26,18	36,06	31,48	43,53	96,63	139,67	608,02	813,46	0,58	39,58	1,61	7,16	167,12	399,15	160,74	10,09
	ИТОГО ВСЕГО			43,89	58,65	124,5	187,75	188,15	247,66	1252,07	1583,37	0,83	42,67	1,88	11,53	767,55	1022,43	259,66	12,99

Номер техно- логиче- ской карты	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
182	Каша манная молочная жидкая	150	180	5.29	6.35	4.88	5.86	28.93	34.72	220.64	240.76	0,01	0	0,09	0,05	27.22	245.12	16.26	5.53
272	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

ИТОГО				15,57	18,33	88,67	137,19	49,47	54,29	428,11	280,21	0,25	3,09	0,27	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД																			
131	Картофельное пюре	250	300	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
523	Гуляш	80	100	6,82	8,59	8,47	10,59	7,93	9,91	135,41	169,26	0,11	2,3	0,16	0,18	44,58	175,32	31,47	1,9
12	Салат из моркови	60	100	1,14	1,71	10,08	15,12	10,38	15,57	136,80	205,20	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
864	Чай с сахаром	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				45,12	79,51	47,43	81,67	132,37	178,93	1013,82	1531,45	0,8	49,58	22,61	8,96	210,12	462,15	249,74	14,59
ИТОГО ВСЕГО				60,69	97,84	136,1	218,86	181,84	233,22	1441,93	1811,66	1,05	52,67	22,88	13,33	810,55	1085,43	348,66	17,49

омер техно- логической карты	Наименование, З Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
202	Макаронные изделия отварные	120	140	3,4	3,9	3,2	3,7	27,9	32,6	148,2	172,9	0,1	0	11,1	8,4	8	37,7	4,4	0,4
864	Чай с сахаром	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
149	Масло сливочное	10	10	0,02	0,02	3,6	3,6	0,02	0,02	33	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
	Хлеб пш., рж.	40	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				25,19	36,39	103,83	165,55	29,09	30,65	521,85	708,12	0,31	1,4	0,54	2,19	534,25	816,31	88,77	4,42
ОБЕД																			
653	Салат из квашеной капусты	100	150	1,14	1,71	10,08	15,12	10,38	15,57	136,80	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5

90	Плов из говядины	250	300	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
353	Компот из сухофруктов (Вит С)	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				23,8	33,14	39,27	53,13	115,28	159,91	757,87	983,3	4,66	78,81	17,73	2,33	335,97	501,16	240,27	13,7
ИТОГО ВСЕГО				48,99	69,53	143,1	218,68	144,37	190,56	1279,72	1691,42	4,97	80,21	18,27	4,52	870,22	1317,47	329,04	18,12

Номер техно-логической карты	Наименование, 4 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
167	Каша пшеничная	250	300	6,98	6,35	4,88	5,86	28,93	34,72	180,64	216,76	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
864	Чай с сахаром	200	200	6,4	6,4	2,8	2,8	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
	Хлеб пш., рж.	40	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
ИТОГО				46	67,81	30,64	34,17	190,91	246,51	995,4	1055,05	0,3	3,08	0,35	0,6	351,74	456,82	77,15	161,71
ОБЕД																			
44	Салат луковый	100	100	1,43	2,15	5,09	7,64	9,50	14,25	75,35	113,03	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
58	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	184,48	221,38	35,7	1,65	0,2	41,3	193,35	61,34	2,17	35,7
	Хлеб пш., рж.	40	100	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
291	Кисель	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
ИТОГО				27,54	38,03	30,73	40,96	134,71	188,56	738,3	965,64	57,36	3,9	1,78	396,29	763,86	425,66	53,12	61,08
ИТОГО ВСЕГО				72,11	105,84	61,37	75,13	325,62	435,07	1733,7	2020,69	57,66	6,98	2,13	396,89	1115,6	882,48	130,27	222,79

Номер техно- логической карты	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
185	Каша пшённая (молочная) жидкая	200	250	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
864	Чай с сахаром	200	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пш., рж.	40	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			45,46	65,1	18,69	22,63	121,09	173,03	411,85	461,95	14,87	27,22	0,19	0,46	771,96	647,17	90,23	2,7
ОБЕД																			
66	Винегрет овощной	80	100	1,26	1,89	10,14	15,21	8,32	12,48	129,26	193,89	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
161	Гороховое пюре	250	300	31,89	35,43	38,85	43,17	35,19	39,10	640,36	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
353	Компот из сухофруктов (Вит С)	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			22,27	30,53	18,02	25,21	92,07	128,57	450,38	578,49	0,54	55,35	7,69	2,09	205,11	430,52	165,71	11,71
	ИТОГО ВСЕГО			67,73	95,63	36,71	47,84	213,16	301,6	862,23	1040,44	15,41	82,57	7,88	2,55	977,07	1077,69	255,94	14,41

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,1	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
149	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пш., рж.	40	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
272	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	ИТОГО			18,72	20,23	34,26	36,22	120,92	128,51	1065,91	1120,06	0,29	3,39	0,36	0,63	460,38	476,55	108,04	3,24
ОБЕД																			
244	Рыба припущенная с овощами	60	60	20,4	20,4	21,6	21,6	3,3	3,3	259,4	259,4	0,1	2,9	77,8	0,6	20,1	184,8	20,9	1,8
131	Картофельное пюре	250	300	5,03	6,04	11,30	13,56	32,38	38,86	149,60	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83
	Хлеб пш., рж.	40	100	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
864	Чай с сахаром(вит. С)	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
	ИТОГО			25,04	34,34	40,39	56,02	147,04	200,1	782,21	1036,49	0,56	109,35	30,12	1,97	277,83	525,06	242,86	14,56
	ИТОГО ВСЕГО			18,72	20,23	34,26	36,22	120,92	128,51	1065,91	1120,06	0,29	3,39	0,36	0,63	460,38	476,55	108,04	3594,47

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 7 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	10,24	12,8	13,24	16,55	65,22	81,53	420,3	525,4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
864	Чай с сахаром	200	200	1,40	1,40	1,60	1,60	17,39	17,39	89,55	89,55	4,00	2,1	0,00	0,01	7,35	9,34	5,00	0,91
	Хлеб пш., рж.	40	50	30,0	50,0	2,28	3,80	70,5	117,5	0,24	0,40	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			40,16	62,43	14,52	18,7	129,71	185,07	388,65	455,14	18,88	53,88	0,16	0,28	282,15	357,63	42,54	3,18
ОБЕД																			
44	Салат луковый	100	100	0,8	1,00	8,13	10,16	3,68	4,60	91,14	113,92	0,06	25,00	1,20	0,04	14,00	26,00	20,00	0,90
66	Щи на мясокостном бульоне	250	300	4,00	4,80	4,30	3,10	13,19	9,50	106,79	128,15	0,14	20,06	0,29	0,10	38,17	111,41	31,43	1,61
	Хлеб пш., рж.	40	100	30,0	50,0	2,28	3,80	70,5	117,5	0,24	0,40	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
291	Кисель(вит С)	200	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	ИТОГО			46,15	56,09	54,58	61,93	121,88	150,22	1006,68	1156,77	0,49	47,39	4,64	1,68	114,89	389,36	158,42	8,35
	ИТОГО ВСЕГО			86,31	118,52	69,1	80,63	251,59	335,29	1395,33	1611,91	18,88	53,88	0,16	0,28	282,15	357,63	42,54	755,52

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 8 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
167	Каша пшеничная	150	250	8,73	10,48	5,43	6,52	45,0	54,0	263,81	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
149	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
864	Чай с сахаром	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	30,0	50,0	2,28	3,80	70,5	117,5	0,24	0,40	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			58,69	82,99	22,08	24,72	126,22	179,16	516,18	567,39	14,94	26,01	0,54	0,87	670,99	802,02	76,86	3,59
ОБЕД																			
115	Рагу овощное с мясом	250	300	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
864	Чай с сахаром	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб ржаной	40	100	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	ИТОГО			34,38	45,85	45,76	60,28	103,94	143,6	789,03	1007,65	0,64	35,77	5251,85	3,32	198,57	278,11	201,99	11,58
	ИТОГО ВСЕГО			93,07	128,84	67,84	85	230,16	322,76	1305,21	1575,04	15,58	61,78	5252,39	4,19	869,56	1080,13	278,85	15,17

Номер техно- логиче- ской карты	Наименование, 9 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
182	Каша манная молочная жидкая	200	250	7,37	8,84	8,87	10,64	41,82	50,18	277,02	332,43	0,11	27,00	0,11	0,15	54,80	105,79	20,64	1,53
272	Кофейный напиток	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
	Хлеб пш., рж.	40	50	30,0	50,0	2,28	3,80	70,5	117,5	0,24	0,40	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			42,36	66,92	18,17	26,17	114,74	167,53	369,5	469,28	16,19	24,66	0,43	240,17	234,12	568,32	29,76	8,48
ОБЕД																			
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	184,48	221,38	35,7	1,65	0,2	41,3	193,35	61,34	2,17	35,7
864	Чай с сахаром	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Хлеб пш., рж.	40	100	30,0	50,0	2,28	3,80	70,5	117,5	0,24	0,40	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			23,87	33,54	32,13	43,7	149,04	198,09	795,14	1017,07	3,18	90,14	1383,95	3,5	243,27	455,94	247,49	18,43
	ИТОГО ВСЕГО			66,23	100,46	50,3	69,87	263,78	365,62	1164,64	1486,35	19,37	114,8	1384,38	243,67	477,39	1024,26	277,25	26,91

Номер техно- логической карты	Наименование, 12 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
864	Чай с сахаром	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
149	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пш., рж.	40	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			40,86	59,7	21,04	24,09	121,3	173,24	415,49	454,67	14,85	26,86	0,19	0,32	353,16	229,07	70,47	2,24
ОБЕД																			
202	Макаронные изделия отварные	250	300	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
523	Гуляш	80	100	26.03	52.06	26.03	52.06	1.39	2.77	346.69	693.36	0.08	0.40	0.05	0.76	32.73	147.53	23.00	0.66
653	Салат из белокочанной капусты	100	100	4,72	5,24	5,81	6,46	24,21	26,90	156,89	174,32	0,36	49,80	1,59	0,32	47,78	167,73	66,28	7,60
864	Чай с сахаром (вит С)	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	Хлеб пш., рж.	40	100	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	ИТОГО			35,85	48,62	31,61	42,29	147,61	199,18	840,46	1076,77	0,65	9,82	3,94	11,12	406,63	653,17	208,7	10,99
	ИТОГО ВСЕГО			76,71	108,32	52,65	66,38	268,91	372,42	1255,95	1531,44	15,5	36,68	4,13	11,44	759,79	882,24	279,17	13,23

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 11 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	250	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
864	Чай с сахаром	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
149	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пш., рж.	40	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
ИТОГО				40,86	59,7	21,04	24,09	121,3	173,24	415,49	454,67	14,85	26,86	0,19	0,32	353,16	229,07	70,47	2,24
ОБЕД																			
653	Салат из квашеной капусты	70	150	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
131	Картофельное пюре	250	300	4,72	5,24	5,81	6,46	24,21	26,90	156,89	174,32	0,36	49,80	1,59	0,32	47,78	167,73	66,28	7,60
523	Гуляш	80	100	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
353	Компот из сухофруктов	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
ИТОГО				35,85	48,62	31,61	42,29	147,61	199,18	840,46	1076,77	0,65	9,82	3,94	11,12	406,63	653,17	208,7	10,99
ИТОГО ВСЕГО				76,71	108,32	52,65	66,38	268,91	372,42	1255,95	1531,44	15,5	36,68	4,13	11,44	759,79	882,24	279,17	13,23

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
202	Макаронные изделия отварные	120	140	3.4	3.9	3.2	3.7	27.9	32.6	148.2	172.9	0,1	0	11.1	8.4	8	37.7	4.4	0.4
274	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
149	Масло сливочное	10	10	0,02	0,02	3,6	3,6	0,02	0,02	33	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
	Хлеб пш., рж.	40	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				25,19	36,39	103,83	165,55	29,09	30,65	521,85	708,12	0,31	1,4	0,54	2,19	534,25	816,31	88,77	4,42
ОБЕД																			
44	Салат луковый	70	100	1,14	1,71	10,08	15,12	10,38	15,57	136,80	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
131	Щи на мясокостном бульоне	250	300	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
291	Кисель	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	100	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО				23,8	33,14	39,27	53,13	115,28	159,91	757,87	983,3	4,66	78,81	17,73	2,33	335,97	501,16	240,27	13,7
ИТОГО ВСЕГО				48,99	69,53	143,1	218,68	144,37	190,56	1279,72	1691,42	4,97	80,21	18,27	4,52	870,22	1317,47	329,04	18,12