

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «СОШ №23 с. Первомайское»



Н.Ю. Филимонова

Приказ № 184-од от 01.09.2023 г.

***Примерное десятидневное меню***  
***МБОУ «СОШ №23 с.Первомайское» и Филиалы в с.Елшанка и с.Нижняя Банновка***  
***на 2023– 2024 учебный год***

№ технологической карты		1 день		с 3 до 7	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
							Масса порции	Масса порции	Масса порции		Б	Ж	У	В1	В2
<b>ЗАВТРАК</b>		93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,13	0,91	161,62	0,51
		75	Чай с молоком	200	200	200	1,4	1,6	16,40	86	0,02	0	0	33	0,4
			Батон пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1
		41	Масло сливочное порционированное	15	20	35	0	12,30	0,15	112,50	0	0	0	1,5	0
		<b>ИТОГО:</b>		415	485	485	11,25	19,81	36,06	369	0,11	0,13	0,91	212,62	3,01
		<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> Морковь припущенная <sup>2</sup>	60	60	100	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0,04	32,45	37,37	0,51
102	Суп картофельный с крупой	200	200	250	250	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,07	6,6	19,68	0,87
608	Котлета мясная рубленая паровая	80	80	100	100	100	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0	0,26	56	1,01
321	Капуста тушеная	150	150	180	180	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	0,05	37,8	26,35	2,08
81	Сок фруктовый	150	200	200	200	200	0,75	0	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	10,54	2,11
	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	50	70	70	70	3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0
		<b>ИТОГО:</b>		740	970	970	29,44	31,1	124,33	851,13	0,43	0,14	47,67	112,57	6,07
		<b>ПОЛДНИК</b>													
444	Йогурт в индивидуальной упаковке	100					5,0	1,5	3,5	51,0	0,03	0,2	0,6	124,0	0,10
187	Запеканка рисовая с творогом	150					5,53	7,96	29	211	0,03	0,07	0,04	38	1
376	Чай с сахаром	200					0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
		<b>ИТОГО:</b>		450			10,73	9,46	46,5	290	0,06	0,27	0,64	168	1,5
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>1605</b>	<b>1155</b>	<b>1455</b>	<b>51,42</b>	<b>60,37</b>	<b>206,89</b>	<b>1510,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,54</b>	<b>49,22</b>	<b>493,19</b>	<b>8,08</b>

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		2 день		с 3 до 7	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
							Масса порции	Масса порции	Масса порции		Б	Ж	У	В1	В2	С
<b>ЗАВТРАК</b>																
187	Запеканка рисовая с творогом	150	150	200	200	200	5,53	7,96	29	211	0,03	0,07	0,04	38	1	
377	Чай сладкий с лимоном	200	200	200	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36	
	Батон пшеничный	50	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1	
326	Соус молочный сладкий	50	50	50	50	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09	
	<b>ИТОГО:</b>	450	450	500	500	500	10,78	11,3	48,39	340,2	0,04	0,11	3,03	101,6	3,55	
<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	100	100	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,50	35,15	1,33	
108	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	200	250	250	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0	0	0,77	34,41	0,32	
40	Рыба запечённая с картофелем по-русски	200	230	280	280	280	22	4	34	380	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25	
868	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0,04	1,08	6,40	0,18	
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	50	70	70	70	3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	760	760	970	970	970	35,71	13,23	114	832,58	0,28	0,27	28,28	163,36	4,08	
<b>ПОЛДНИК</b>																
210	Омлет натуральный	150					14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,41	0,25	114,2	2,94	
	Батон пшеничный	50					4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1	
41	Масло сливочное порционированное	15					0	12,30	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0	
338	Яблоко свежее	100					0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	0,2	
376	Чай с сахаром	200					0,2	0	14	28	0	0	0,3	6	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>	515					19,37	40,66	21,75	500,83	0,1	0,41	2,35	155,5	5,64	
	<b>ВСЕГО:</b>	1725	1210	1470	1470	1470	65,86	65,19	184,14	1673,61	0,42	0,52	5,38	257,1	9,19	

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)  
2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		3 день		с 3 до 7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	B2	С	Ca	Fe	Энергетическая ценность		Минер. вещества	
																ккал	кДж	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>																			
177	Каша «Дружба» с изюмом	150	150	200	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	0,09	1,20	158,6	2,75					
376	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0,3	6	0,4					
	Батон пшеничный	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1					
	<b>ИТОГО:</b>	400	400	450	450	14,74	11,81	55,95	360,3	0,26	0,09	1,5	181,1	5,25					
<b>ОБЕД</b>																			
40	Салат из моркови с яблоками	60	60	100	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0,06	6,25	24,28	1,08					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	200	250	250	1,8	4,91	125,25	102,5	0,04	0,03	8,23	44,38	0,95					
260	Гуляш мясной	55	55	75	75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0,08	1,28	24,36	2,32					
54	Картофель отварной	150	150	200	200	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,06	21	14,64	1,16					
868	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,04	1,08	6,4	0,8					
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	50	50	70	70	3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0					
	<b>ИТОГО:</b>	765	765	965	965	37,6	29,36	232,5	798,89	0,42	0,27	37,84	114,06	6,31					
<b>ПОЛДНИК:</b>																			
469	Запеканка из творога	150	150			27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,05	0,74	226,4	0,84					
326	Соус молочный сладкий	50	50			1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09					
379	Какао с молоком	200	200			3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56					
	<b>ИТОГО:</b>	400	400			32,38	24,34	61,43	466,7	0,14	0,09	2,2	381,3	1,49					
	<b>ВСЕГО:</b>	1565	1165	1415	1415	84,82	65,51	349,88	1625,89	0,82	0,45	41,54	676,46	13,05					

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		4 день		с 3 до 7	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Масса порции	Масса порции				Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<b>ЗАВТРАК</b>		150	150	180			14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,41	0,25	114,2	2,94
210	Омлет натуральный	25	30	35			4,64	5,9	0	72,80	0,01	0,38	0,14	176	0,2
27	Сыр Российский	200	200	200			1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	33	0,4
75	Чай сладкий с молоком	50	50	50			4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1
	Батон пшеничный														
	<b>ИТОГО:</b>	425	430	465			24,41	30,36	19,7	452,03	0,13	0,79	0,39	339,7	5,64
<b>ОБЕД</b>		60	60	100			0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	0,039	9,5	21,85	0,57
20	Нарезка из свежих огурцов порционированная	200	200	250			0,8	2,07	5,93	45,33	0,02	0	2,78	12,52	0,53
55	Свекольник со сметаной	80	80	100			21,1	13,6	0	206,25	0,04	0,03	0	39,0	1,8
637	Курица отварная	150	150	180			3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,06	0	2,61	0,53
51	Рис отварной с овощами	200	200	200			0,31	0	39,4	160	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19
332	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактах	50	50	70			8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0
81	Хлеб пшеничный	50	50	70			3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной														
	<b>ИТОГО:</b>	790	790	970			38,74	29,24	130,48	940,23	0,132	0,133	14,68	98,44	3,62
<b>ПОЛДНИК:</b>		150													
61	Пудинг из творожный, запеченный	50					22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,07	0,2	104	1,72
326	Соус молочный сладкий	200					1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09
379	Какао с молоком	400					3,52	3,72	25,29	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	1615	1220	1435			26,78	21,7	60,99	366,3	0,1	0,11	1,66	258,9	2,37
	<b>ВСЕГО:</b>						89,93	81,3	211,17	1758,56	0,362	1,033	16,73	697,04	11,63

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		с 3 до 7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
								Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>5 день</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>		Масса порции	Масса порции	Масса порции												
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	200	200	200	10,82	9,16	56,84	0,127	0,161	0,87	133,7	2,15			
377	Чай с лимоном	200	200	200	200	0,13	0,02	15,2	0	0	2,83	14,2	0,36			
	Батон пшеничный	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	0	0	0	16,5	2,1			
27	Сыр в/сорт	25	30	35	35	4,64	5,9	0	0,01	0,38	0,14	176	0,2			
	<b>ИТОГО:</b>	425	430	485	485	19,69	15,78	72,69	0,137	0,541	3,84	340,4	4,81			
<b>ОБЕД</b>																
23	Нарезка из помидоров порционированная	60	60	100	100	1,13	6,19	4,72	0,06	0,03	20,4	17,58	0,84			
204	Суп рыбный с консервами	200	200	250	250	8,61	8,4	14,34	0,10	0,13	9,11	45,3	1,26			
274	Жаркое по-домашнему	220	280	280	280	26,73	3,16	0,46	0,07	0,15	0,46	10,83	1,95			
	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	0,04	0	24,76	0,01	0,04	1,08	6,40	0,18			
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	8,8	1,7	29,4	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	50	50	70	70	3,30	0,36	16,70	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>	780	780	970	970	48,61	19,81	90,38	0,24	0,35	31,4	80,11	4,23			
<b>ПОЛДНИК:</b>																
16	Масло сливочное порционированное	15				0	12,30	0,15	0	0	0	1,50	0			
	Батон пшеничный	50				4,1	0,7	0,65	0	0	0	16,5	2,1			
203	Макаронные отварные	150				5,52	4,52	26,45	0,06	0,015	0	4,86	1,11			
376	Чай с сахаром	200				0,2	0	14	0	0	0	6	0,4			
	<b>ИТОГО:</b>	415				9,82	17,52	41,25	0,06	0,015	0	28,86	3,61			
	<b>ВСЕГО:</b>	1620	1210	1455	1455	78,12	53,11	204,32	0,437	0,906	35,24	449,37	12,6			
													5			

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		с 3 до 7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
												В1	В2	С	Ca	Fe
6 день		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	Ca	Fe			
168	<b>ЗАВТРАК</b>	150	150	200	200	4,67	4,86	25,83	0,11	0,05	0,45	0	2,49			
	Каша гречневая молочная вязкая	15														
41	Масло сливочное порционированное	200	20	35	200	0	16,4	0,2	0	0	0	2	0			
376	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,2	0	14	0	0	0	6	0,4			
	Батон пшеничный	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	0	0	0	16,5	2,1			
	<b>ИТОГО:</b>	415	420	485	485	8,97	21,96	40,68	0,11	0,05	0,45	24,5	4,99			
33	<b>ОБЕД</b>	60	60	100	100	1,43	6,09	8,36	0,02	0	9,50	35,15	1,33			
	Салат из свеклы															
200	Суп картофельный с крупой	200	200	250	250	2,14	2,24	13,71	0,09	0,1	6,6	20,88	1,04			
255	Котлеты рыбные	80	80	100	100	14,99	5,06	9,59	0,08	0,16	1,03	59,13	0,74			
199	Пюре гороховое с маслом	150	150	180	180	10,38	5,22	26,68	0,37	0,07	0	72,16	3,57			
	Сок фруктовый	150	200	200	200	0,75	0	15,21	0,02	0,02	3,01	10,54	2,11			
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	8,8	1,7	29,4	0	0	0	10	0			
	Хлеб ржаной	50	50	70	70	3,30	0,36	16,70	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>	740	740	970	970	41,79	20,67	119,65	0,58	0,35	20,14	207,86	8,79			
	<b>ПОЛДНИК:</b>															
171	Каша «Дружба» с изюмом	150				10,44	11,11	41,30	0,26	0,09	1,20	158,6	2,75			
	Батон пшеничный	50				4,1	0,7	0,65	0	0	0	16,5	2,1			
376	Чай с сахаром	200				0,2	0	14	0	0	0	6	0,4			
	<b>ИТОГО:</b>	400				14,74	11,81	55,95	0,26	0,09	1,20	181,1	5,25			
	<b>ВСЕГО:</b>	1555	1160	1455	1455	65,5	54,44	216,28	0,95	0,49	21,79	413,46	19,03			

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)  
2 весна (с 1 марта)

7 день		с 3 до 7	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
					Масса порции	Масса порции	Масса порции		Б	Ж	У	В1	В2	С
№ технологической карты	ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	150	180		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,41	0,25	114,2	2,94	
945	Чай с молоком	200	200		1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	33	0,4	
	Батон пшеничный	50	50		4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1	
42	Сыр Российский	25	35		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,08	0,14	176	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>	425	465		24,41	30,36	19,7	452,03	0,13	0,49	0,39	339,7	5,64	
	<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	100		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0,04	32,45	37,37	0,51	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250		1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0,04	10,29	44,38	1,19	
172	Бефстроганов	80	100		11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	0,13	2,35	23,41	1,77	
688	Макаронные отварные	150	200		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,015	0	4,86	1,11	
868	Компот из сухофруктов	200	200		0,04	0	24,76	94,20	0,01	0,04	1,08	6,40	0,18	
81	Хлеб пшеничный	50	70		8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	
81	Хлеб ржаной	50	70		3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	790	990		32,83	31,56	235,33	900,61	0,2	0,265	46,17	116,42	4,76	
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
463	Сырники из творога	150			28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,07	0,39	248,75	1,17	
352	Соус молочный сладкий	50			1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09	
959	Какао с молоком	200			3,52	3,72	25,49	145,4	0,04	0	1,3	122	0,56	
	<b>ИТОГО:</b>	400			32,98	25,85	46,13	544,46	0,16	0,11	1,85	403,65	1,82	
	<b>ВСЕГО:</b>	1615	1220	1455	90,22	87,77	301,16	1897,1	0,49	0,865	48,41	859,77	12,22	



№ технологической карты		8 день		с 3 до 7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2		С	Ca	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
390	Каша манная молочная жидкая	150	150	200	200	200	200	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	0	1,09	192,17	0,30	
352	Соус молочный сладкий	50	50	50	50	50	50	50	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09	
	Чай сладкий с лимоном	200	200	200	200	200	200	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36	
	Батон пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1	
	<b>ИТОГО:</b>	450	450	500	500	500	500	500	500	11,49	9,44	39,09	287,84	0,09	0,04	4,08	255,77	2,85	
	<b>ОБЕД</b>																		
38	Салат из моркови с яблоками	60	60	100	100	100	100	100	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,06	6,25	24,28	1,08	
87																			
286	Суп рыбный с консервами	200	200	250	250	250	250	250	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	0,13	9,11	45,30	1,26	
	Тефтели	80	80	100	100	100	100	100	100	11,78	12,91	14,90	223	0,07	0,03	1,13	57,80	1,27	
336	Капуста тушеная	150	150	180	180	180	180	180	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	0,05	37,8	26,35	2,08	
868	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	200	200	200	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0,04	1,08	6,40	0,18	
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	70	70	70	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	
81	Хлеб ржаной	50	50	70	70	70	70	70	70	3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	790	790	970	970	970	970	970	970	36,94	31,32	150,14	1032,32	0,51	0,31	55,37	160,13	5,87	
	<b>ПОЛДНИК:</b>																		
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	150	150	150	150	150	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	3,95	
	Батон пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1	
41	Масло сливочное порционированное	15	15	15	15	15	15	15	15	0	12,3	0,15	112,50	0	0	0	1,50	0	
943	Чай с сахаром	200	200	200	200	200	200	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>	415	415	415	415	415	415	415	415	11,76	18,61	50,64	396,25	0,18	0	0	36,98	6,45	
	<b>ВСЕГО:</b>	1655	1240	1470	1470	1470	1470	1470	1470	60,19	59,37	239,87	1716,41	0,78	0,35	59,45	452,88	15,17	

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		с 3 до 7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
												В1	В2	С	Са	Fe
9 день		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																
469	Запеканка из творога	150	200	200	27,84	18,0	32,40	0,09	0,05	0,74	226,4	0,84				
943	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	14	0	0	0	6	0,4				
	Батон пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	0,65	0	0	0	16,5	2,1				
41	Масло сливочное порционированное	15	20	35	0	12,30	0,15	0	0	0	1,5	0				
352	Соус молочный сладкий	50	50	50	1,02	2,62	3,54	0,01	0,04	0,16	32,9	0,09				
	<b>ИТОГО:</b>	465	465	535	33,16	33,62	50,74	0,1	0,09	0,9	283,3	3,43				
<b>ОБЕД</b>																
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	60	100	0,76	6,09	2,38	0,03	0,039	9,5	21,85	0,57				
	Свекольник	200	200	250	0,8	2,07	5,93	0	0	2,78	12,52	0,53				
307/608	Котлета мясная рубленая паровая	80	80	100	12,44	9,24	12,56	0,08	0,03	0,12	35,0	1,20				
	Рис отварной	150	150	180	3,67	5,42	36,67	0,03	0,04	0	2,61	0,53				
588	Подлива овощная с томатом	25	25	25	3,1	7,09	6,29	0,03	0,01	2,21	8,27	0,37				
	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	200	200	0,31	0	39,4	0,012	0,004	2,4	22,46	0,19				
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	8,8	1,7	29,4	0	0	0	0	0				
81	Хлеб ржаной	50	50	70	3,30	0,36	16,70	0	0	0	0	0				
	<b>ИТОГО:</b>	815	815	995	33,18	31,97	149,33	0,182	0,123	17,01	102,71	3,39				
<b>ПОЛДНИК:</b>																
173	Каша вязкая молочная из пшена	150			10,82	9,16	56,84	0,11	0,127	0,91	160,88	1,13				
338	Батон пшеничный	50			4,1	0,7	0,65	0	0	0,3	11,1	0,28				
943	Яблоко свежее	100			0,8	5,5	4,3	0	0	1,8	17,3	0,2				
	Чай с сахаром	200			0,2	0	14	0	0	0	6	0,4				
	<b>ИТОГО:</b>	500			15,92	15,36	75,79	0,11	0,127	3,01	189,28	2,01				
	<b>ВСЕГО:</b>	1780	1280	1530	82,26	80,95	275,86	0,392	0,34	20,92	575,29	8,83				

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		10 день										Энергетическая ценность			Витамины			Минер. вещества		
		с3 до7		до 11		старше 11		Пищевые вещества			У	В1	В2	С	Са	Fe				
		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У												
<b>ЗАВТРАК</b>																				
168	Каша вязкая с маслом , молочная	150	200	200	200	200	200	6,21	5,28	32,79	203	0,11	0,12	0	5,9	3,32				
945	Чай с молоком	200	200	200	200	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	33	0,4				
	Батон пшеничный	50	50	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1				
42	Сыр Российский	25	30	35	35	35	35	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0	0,14	176	0,2				
	<b>ИТОГО:</b>	425	430	485	485	485	485	16,35	13,48	49,84	387,1	0,14	0,12	0,14	231,4	6,02				
<b>ОБЕД</b>																				
14	Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	60	100	100	100	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	0,03	20,4	17,58	0,83				
197	Рассольник петербургский	200	200	250	250	250	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	0,05	7,54	26,45	0,98				
321	Рагу из овощей	150	150	180	180	180	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	0,05	10,4	28,68	1,18				
637	Птица отварная	80	80	100	100	100	100	16,88	10,88	0	165,0	0,03	0,02	0	31,20	1,44				
868	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	200	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0,04	1,08	6,40	0,18				
81	Хлеб пшеничный	50	50	70	70	70	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0				
81	Хлеб ржаной	50	50	70	70	70	70	3,30	0,36	16,70	83,24	0	0	0	0	0				
	<b>ИТОГО:</b>	790	790	970	970	970	970	35	37,44	109,5	909,49	0,28	0,19	39,42	110,31	4,61				
<b>ПОЛДНИК:</b>																				
38	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	100	100	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,06	6,25	24,28	1,08				
	Батон пшеничный	50	50	50	50	50	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	2,1				
959	Какао с молоком	200	200	200	200	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56				
	<b>ИТОГО:</b>	350	350	350	350	350	350	8,7	4,6	34,76	210,9	0,09	0,06	7,55	162,78	3,74				
	<b>ВСЕГО:</b>	1565	1220	1455	1455	1455	1455	60,05	55,52	194,1	421,8	0,51	0,37	47,11	504,49	14,3				7

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)