

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
(МБОУ СОШ № 1)**

**РОССИЯ. 301600. Тульская обл., г. Узловая, ул. Володарского, д. 5,
Факс, тел.: 8 (48731) 6-33-45 (директор); тел.: 8 (48731) 6-27-57 (зам. директора)
school1.uzl@tularegion.org;**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания учащихся МБОУ СОШ № 1
от 11 лет и старше
на 2023 – 2024 учебный год**

1 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
315	Запеканка пшѐнная с творогом	230	17,94	19,1	38,9	400	0,19	0,00	0,15	0,15	0,00	0,46	99,6	240	46,0	1,84
95	Бутерброды с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,00	0,2	0,03	0,00	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	0,00	10,0	0,00	0,00	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО			21,66	23,96	106,34	731,5	0,53	0,00	13,1	0,18	0,00	1,16	143	285	64,8	5,36
ОБЕДЫ																
1	Салат из капусты белокочан-ной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,05	25,6	0,00	1,23	4,5	56	43	21	0,8
144	Суп картофе-льный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,0	0,05	0,00	0,8	19	270	180	6,1
412	Котлета припущен-ная	100	15,0	10,7	9,3	189	0,1	0,00	0,8	0,04	0,00	0,4	37	94	19	1,1
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0,00	3,3	0,00	0,00	0,1	11	7	5	1,2
ИТОГО			34,6	36,32	128,06	972,7	0,69	0,05	38,4	0,13	1,23	6,62	156	540	267	11,4
ПОЛДНИК																
574	Булочка школьная	80	6,4	2,7	44,7	228	0,08	0,00	0,0	0,01	0,00	1,2	12	48	9	0,7
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			12,2	7,7	54,3	334	0,16	0,00	2,6	0,05	0,00	1,2	252	228	37	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,46	67,98	288,7	2038,2	1,38	0,05	54,1	0,36	1,23	8,98	551	1053	368	35,7

2 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	18,7	10,4	26,5	274	0,2	0,00	10,3	0,05	0,00	1,7	51,3	439	58,3	1,8
94	Бутерброд с маслом	50	2,0	21,0	12,5	245	0,03	0,00	0,00	1,5	0,00	0,5	8,3	21,7	3,3	0,33
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
495	Чай с молоком	200	1,5	1,2	15,9	81	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,00	127	93	15	0,4
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,00	38,0	0,00	0,00	0,2	35	17	11	0,1
ИТОГО			26,5	33,32	82,26	737,7	0,4	0,00	49,6	1,56	0,00	3,02	236	631	104	4,02
ОБЕД																
8	Салат из моркови с черносливом	150	2,3	0,3	32,6	143	0,06	0,00	4,9	0,00	0,00	1,0	73	93	81	1,9
154	Суп крестьян-ский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	113	0,06	0,00	9,9	0,00	0,00	2,4	26	67	19	0,7
414	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	279	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,4	7	94	30	0,7
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,00	2,3	0,03	0,00	0,5	34	90	16	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
512	Компот из изюма	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
ИТОГО			26,9	27,72	138,46	919,7	0,28	0,00	28,7	0,08	0,00	5,02	173	416	170	5,59
ПОЛДНИК																
588	Вафли	80	2,4	2,6	61,8	280	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,6	13	29	8,0	1,2
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			8,2	7,6	69,8	380	0,1	0,00	1,4	0,04	0,00	0,6	253	209	36	1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,5	67,54	287,62	2008,4	0,76	0,00	71,8	1,79	0,00	8,14	689	1068	304	10,7

3 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326	0,12	0,00	0,6	0,40	0,00	0,9	163	308	25	3,1
243	Сосиски	50	8,69	22,84	1,8	247,15	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	7,44	137	15,5	1,74
97	Закрытые бутерброды с сыром	60	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,00	0,1	0,11	0,00	0,5	187	139	14	0,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,33	5,01	26,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,58
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126	90	14	0,1
ИТОГО			34,92	59,54	42,09	819,5	0,21	0	1,95	0,56	0	1,53	398	637	70,6	5,94
ОБЕД																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108	0,01	0,00	16,5	0,00	0,00	4,5	35	40	12	0,9
164	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,5	20,7	165	0,07	0,00	1,6	0,05	0,00	0,1	194	171	29	0,3
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,08	0,00	0,0	0,00	0,00	1,1	8	48	11	1,0
363	Мясо тушеное	120	18,2	20,9	2,8	272	0,05	0,00	0,8	0,00	0,00	3,1	13	188	26	2,6
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,00	0,5	0,00	0,00	0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			36,8	38,92	112,16	947,7	0,29	0,00	19,4	0,05	0,00	9,42	292	526	101	7,69
ПОЛДНИК																
579	Коржик молочный	70	4,8	8,5	45,9	279	0,06	0,00	0,0	0,07	0,00	0,7	18	43	7	0,6
518	Сок яблочный	200	0,10	0,2	0,2	92	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,00	7	0,00	0,00	1,4
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19	16	12	2,3
ИТОГО			5,3	9	56,4	418	0,09	0	7	0,07	0	1,1	44	59	19	4,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77,02	107,46	210,65	2185,2	0,59	0,00	28,3	0,68	0,00	12	734	1222	190	17,9

4 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
315	Запеканка пшениная с творогом	200	15,6	16,7	33,9	348	0,17	0,00	0,1	0,13	0,00	0,4	87	209	40	1,6
95	Бутерброды с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,00	0,2	0,03	0,00	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27	0,8
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40	34	25	0,8
ИТОГО			23,22	24,86	109,44	762,5	0,27	0,00	181	0,18	0,00	1,2	265	383	99,8	4,12
ОБЕД																
17	Салат из свежих огурцов	150	1,1	15,2	3,0	153	0,04	0,00	7,5	0,00	0,00	6,7	27	49	19	0,7
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,0	0,03	0,00	13,6	0,00	0,00	2,4	4,3	45	24	1,1
406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	479	0,04	0,00	1,7	0,01	0,00	7,2	44,0	177	41,3	1,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,0	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,3	6,0	19	4,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,00	0,00	0,1
ИТОГО			29,78	41,96	114,32	955,2	0,19	0,00	22,8	0,01	0,00	17,0	92,8	337	102	5,07
ПОЛДНИК																
572	Слойка с повидлом	70	5,5	7,4	42,1	256	0,07	0,00	0,0	0,06	0,00	0,82	12	44	82	0,7
516	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			11,3	12,4	50,1	356	0,15	0,00	1,4	0,1	0,00	0,82	252	224	110	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,3	79,22	273,86	2073,7	0,61	0,00	205	0,29	0,00	19,0	609	944	311	10,0

5 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
312	Драчена	200	22,8	30,2	12,8	414	0,14	0,00	0,4	1,52	0,00	1,4	172	374	30	4,2
243	Сосиски	50	8,69	22,84	1,8	247,15	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	7,44	137	15,5	1,74
94	Бутерброд с маслом	20	0,8	8,9	5	98	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,02	1,3	8,7	1,3	0,13
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			33,53	62,06	42,18	855,4	0,16	0	3,2	1,67	0	1,77	1,97	533	50,9	6,64
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	130	1,69	14,04	8,84	169	0,05	0,00	10,9	0,00	0,00	5,98	29,9	52,0	23,4	1,04
143	Суп овощной с фасолью	250	3,4	4,4	15,3	116	0,11	0,00	15,7	0,04	0,00	0,2	50,0	100	33,0	1,4
426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,20	0,00	27,8	0,06	0,00	0,2	22,0	104	40,0	1,6
332	Рыба (филе) отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,00	0,6	0,01	0,00	1,1	23,0	182	24,0	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	142	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	0,6	12,0	38,0	8,0	0,6
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,0	94,8	28,2	2,34
14	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
ИТОГО			35,75	30,46	121,78	907,4	0,61	0,00	66,6	0,11	0,00	9,02	176	582	164	8,18
ПОЛДНИК																
574	Булочка школьная	70	5,6	2,36	39,1	199,5	0,07	0,00	0,00	0,01	0,00	1,05	10,5	42	7,87	0,61
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28,0	0,2
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,00	60	0,00	0,00	0,02	34	23	13	0,3
ИТОГО			12,3	7,56	56,8	348,5	0,19	0	62,6	0,05	0	1,25	284	245	48,8	1,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			81,58	100,08	220,76	2111,3	0,96	0,00	132,4	1,83	0,00	12,04	657	1360	263,7	15,93

6 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
329	Оладьи из творога	200	22,4	25,5	34,7	459	0,12	0,00	0,4	0,22	0,00	5,4	204	298	32	1,2
90	Бутерброды с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,00	0,1	0,08	0,00	0,4	185	132	13,0	0,4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО			34,22	38,26	80,14	785,5	0,24	0,00	11,8	0,32	0,00	6,2	535	544	708	4,12
ОБЕД																
22	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	0,00	16,5	0,00	0,00	5,0	13	24	18	0,8
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09	0,00	7,7	0,00	0,00	2,3	15	63	26	0,9
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9,0	42,0	279	0,06	0,00	0,0	0,06	0,00	08	26	213	26	1,2
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,00	2,3	0,03	0,00	0,5	34	90	16	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,3	6,0	19	4,0	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
ИТОГО			28,9	39,1	119,6	953	0,36	0,00	38,1	0,09	0,00	16,9	130	500	121	6,0
ПОЛДНИК																
516	Снежок жирность 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,00	240	180	28,0	0,2
564	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,1	194	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,57	7,5	29,1	5,0	0,41
ИТОГО			9,15	11,5	51,7	352	0,13	0,00	1,4	0,08	0,00	0,57	247	209	33	0,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,27	88,86	251,44	2090,5	0,73	0,00	51,3	0,49	0,00	23,6	912	1253	224	10,7

7 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							B1	B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22	77	5,0	1,0
406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	479	0,04	0,00	1,7	0,01	0,00	7,2	44	177	41,3	1,7
109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,33	5,01	26,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,25	23,7	7,05	0,58
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
96	Бутерброды с джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,00	0,1	0,03	0,00	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,2	15,9	81	0,04	0,00	1,3	0,01	0,00	0,00	127	93	15,0,	0,4
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40	34	25,0	0,8
ИТОГО			30,89	31,93	100,21	820,1	0,17	0,00	183	0,15	0,00	8,11	244	416	81,3	4,88
ОБЕД																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	0,00	15,4	0,00	0,00	4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофель-ный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19	0,00	8,7	0,04	0,00	0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,0	0,05	0,00	0,8	19	270	180	6,1
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	0,00	4,7	0,01	0,00	4,2	35	203	39	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,00	70,0	0,00	0,00	0,0	12	3,0	3,0	1,5
ИТОГО			33,62	33,16	130,74	957,5	0,72	0,00	98,8	0,1	0,00	10,7	136	663	291	12,3
ПОЛДНИК																
516	Йогурт	200	10,0	3,0	7,0	102	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,00	240	180	28,0	0,2
588	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	11,2	25,2	7,0	1,05
ИТОГО			11,96	5,31	61,11	347	0,1	0,00	1,4	0,4	0,00	0,49	251	205	35	1,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,47	70,4	292,06	2124,6	0,99	0,00	283	0,29	0,00	19,3	631	1284	407	18,4

8 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-чес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
315	Запеканка пшениная с творогом	200	15,6	16,7	33,9	348	0,17	0,00	0,1	0,13	0,00	0,4	87	209	40	1,6
97	Закрытые бутерброды с сыром	60	7,4	13,7	14,8	212	0,04	0,00	0,1	0,11	0,00	0,5	187	139	14,0	0,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,00	0,4	0,01	0,00	0,0	129	87	13	0,8
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,00	38,0	0,00	0,00	0,2	35	17	11	0,1
ИТОГО			28,22	32,76	86,94	758,5	0,31	.00	38,6	0,25	0,00	1,3	442	465	80,8	3,22
ОБЕД																
17	Салат из свежих огурцов	150	1,1	15,2	3,0	153	0,04	0,00	7,5	0,00	0,00	6,7	27	49	19	0,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	7,8	83	0,06	0,00	18,5	0,00	0,00	2,4	34	47	22	0,8
291	Макаронные изделия отварные	230	8,6	1,0	44,5	222	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	1,2	9	55	12	1,2
412	Котлета припущенная	120	18,0	12,8	11,2	227	0,12	0,00	1,0	0,05	0,00	0,5	44	113	22	1,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,3	6	19	4	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
512	Компот из изюма	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03		11,6	0,00		0,1	19	12	8	0,8
ИТОГО			35,7	35,1	120,2	936	0,46	0,00	38,6	0,05	0,00	11,9	156	374	110	7,1
ПОЛДНИК																
569	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	70	4,7	12,4	36,1	274	0,06	0,00	0,1	0,09	0,00	0,7	23	51	9	0,7
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,00	2,6	0,04	0,00	0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			10,5	17,4	45,7	380	0,14	0,00	2,7	0,13	0,00	0,7	263	231	37	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,42	85,26	252,84	2074,5	0,91	0,00	79,9	0,43	0,00	13,9	861	1070	227	11,2

9 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	18,7	10,4	26,5	274	0,2	0,00	10,3	0,05	0,00	1,7	51,3	439	58,3	1,8
92	Бутерброды с маслом и петрушкой	70	3,08	23,3	17,9	296	0,04	0,00	10,5	0,14	0,00	0,84	28,0	35,0	11,2	0,56
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	80,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,00	126	90,0	14,0	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО			26,9	36,86	80,44	744,5	0,32	0,00	27,1	0,21	0,00	3,14	228	593	98,3	4,98
ОБЕД																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108	0,01	0,00	16,5	0,00	0,00	45	35	40	12	0,9
146	Суп карто-фельный с клецками	250	1,2	2,6	8,8	63	0,06	0,00	5,7	0,00	0,00	1,2	11	40	17	0,6
414	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	273	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,4	7,0	94	30	0,7
410	Фрикадельки из кур	120	17,2	14,9	9,1	239	0,06	0,00	1,0	0,08	0,00	0,6	50	120	19	1,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71	0,03	0,00	0,0	0,00	0,00	0,3	6,0	19	4,0	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17	79	23	1,9
512	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,00	0,5	0,00	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
ИТОГО			30,5	36,6	124,6	951	0,3	0,00	23,7	0,13	0,00	48,2	154	411	112	7,3
ПОЛДНИК																
590	Печенье сахарное	60	4,5	5,9	44,6	250	0,05	0,00	0,0	0,01	0,00	2,1	17,0	54,0	12,0	1,3
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,0	7,0	0,00	0,00	1,4
ИТОГО			5,5	6,1	44,8	342	0,06	0,00	2	0,01	0,00	2,1	24	54	12	2,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,9	79,56	249,84	2037,5	0,68	0,00	52,8	0,35	0,00	53,44	406	1058	222,3	14,98

10 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22	77	5,0	1,0
250	Каша манная вязкая	200	7,7	11,8	35,5	279	0,08	0,00	1,4	0,08	0,00	0,8	141	136	23,0	0,6
90	Бутерброды с сыром	60	8,9	12,6	13,2	204	0,04	0,00	0,13	0,1	0,00	0,53	246	202	17,3	0,53
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	124	110	27,0	0,8
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40,0	34,0	25,0	0,8
ИТОГО			27,62	32,86	91,94	784,5	0,23	0,00	182	0,03	0,00	2,03	577	572	100	3,95
ОБЕД																
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,00	7,0	0,00	0,00	3,1	41,0	37,0	15,0	0,7
156	Суп - лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,5	9,0	29,7	4,5	0,4
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	0,00	34,0	0,06	0,00	1,4	122	110	48,0	2,0
362	Говядина в кисло-сладком соусе	100	24,0	24,7	15,3	379	0,08	0,00	1,8	0,04	0,00	0,9	23,0	255	39,0	4,0
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	4,0	13,0	2,8	0,22
512	Компот из чернослива	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
ИТОГО			40,75	46,89	93,56	956,7	0,28	0,00	43,1	0,11	0,00	8,52	210	492	123	8,59
ПОЛДНИК																
589	Пряники заварные	70	4,2	3,4	52,5	257	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	1,7	8,0	35,0	6,0	0,6
516	Ацидолакт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,00	1,4	0,04	0,00	0,0	240	180	28,0	0,2
ИТОГО			10	8,4	60,5	357	0,14	0,00	1,4	0,04	0,00	1,7	248	215	34	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			78,37	88,15	246	2098,2	0,65	0,00	226	0,45	0,00	12,2	1035	1279	257	13,3